

ALIMENTOS LÁCTEOS: Cuánto ofrecer cada día



¡La leche y los otros lácteos, como queso y yogur, proporcionan una poderosa combinación de vitaminas, minerales y proteínas!

NACIMIENTO A 12 MESES

Leche materna o fórmula

** La leche de vaca no debe introducirse antes de 1 año de edad*

1 AÑO DE EDAD – NIÑO PEQUEÑO

Leche materna o leche de vaca entera

>> **4 PORCIONES DE NIÑO PEQUEÑO** al día

1 PORCIÓN DE NIÑO PEQUEÑO ES:

- ½ taza de leche entera
- 1 ½ cucharadas de queso
- ½ cup yogurt

2 AÑOS DE EDAD – NIÑO PEQUEÑO

>> **4 PORCIONES DE NIÑO PEQUEÑO** bajas en grasa al día

1 PORCIÓN DE NIÑO PEQUEÑO ES:

- ½ taza de leche baja en grasa
- 1 ½ cucharadas de queso
- ½ taza de yogurt bajo en grasa

3 Y 4 AÑOS DE EDAD – NIÑO PREESCOLAR

>> **2 A 3 PORCIONES DE NIÑO PREESCOLAR**

bajas en grasa al día

1 PORCIÓN DE NIÑO PREESCOLAR ES:

- 1 taza de leche baja en grasa
- 3 cucharadas de queso
- 1 taza de yogurt bajo en grasa



¿SABÍA USTED?

EL QUESO NATURAL se hace usando **ingredientes naturales** como leche, sal, enzimas y colorantes naturales.

EL QUESO PROCESADO es un producto hecho con queso natural y otros ingredientes que podrían incluir **conservantes e ingredientes artificiales**.

LA VITAMINA A nos ayuda a formar huesos y piel sanos, y protege la visión.

EL CALCIO nos ayuda a formar y mantener huesos y dientes fuertes. También ayuda con los nervios, los músculos y la coagulación de la sangre.

LA VITAMINA D ayuda a formar dientes y huesos sanos, y fortalece el sistema inmunológico.

EL FÓSFORO ayuda a formar huesos y dientes fuertes. También ayuda a que los riñones, el corazón y los músculos hagan su trabajo.

LA PROTEÍNA nos ayuda a formar huesos, músculos, cartílago, piel y sangre fuertes y sanos.

EL POTASIO ayuda a mantener la presión de la sangre, y a mantener sanos los músculos y los nervios.

RECETA

LICUADO DE PLÁTANO CON CREMA DE CACAHUATE

Preparar: 7 minutos

Porciones: 2

INGREDIENTES

- ½ taza yogur sin sabor
- 1 plátano
- 2 cucharadas crema de cacahuate
- ¾ cucharada miel
- ¼ taza hielo
- ½ taza leche baja en grasa

DIRECCIONES

Paso 1 Lave el área de preparación, sus manos y el plátano.

Paso 2 Pele y pique el plátano.

Paso 3 Ponga plátano, crema de cacahuate, yogur, leche, hielo y miel en una licuadora o un procesador de alimentos.

Paso 4 Licúe hasta que esté suave y sirva inmediatamente.

NOTA: Nunca sirva miel a los niños menores de 1 año de edad



¿LAVAR UN PLÁTANO? ¿DE VERAS?

¡Sí, realmente!
Enjuague bien los plátanos. Limpiar los plátanos antes de pelarlos evita que las bacterias en la cáscara contaminen la pulpa del plátano. Después de enjuagar el plátano, puede pelarlo, cortarlo en rebanadas, congelar o servirlo como desee.



LECCIÓN:
**¡ALIMENTOS
LÁCTEOS PARA
NIÑOS FUERTES!**

En esta lección aprenderá:

- Cuándo y por qué cambiar a los lácteos bajos en grasa
- Recetas para licuados
- Consejos para llevar los lácteos sobre la marcha con seguridad

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Elegir alimentos saludables**
- Elija la lección: **Alimentos lácteos para niños fuertes**



Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades