

¡Tome leche con poca grasa!



Un galón de leche entera contiene **9 cucharadas** de grasa



Un galón de leche reducida en grasa al 2% contiene **5 ½ cucharadas** de grasa



Un galón de leche baja en grasa al 1% contiene **2 ¾ cucharadas** de grasa



Un galón de leche descremada contiene **¾ cucharada** de grasa



Antes mi familia bebía la leche entera, pero ahora estamos bebiendo leche reducida 2%. ¡Pronto estaremos bebiendo la leche descremada y sé que nos va a gustar!

Todos nosotros necesitamos comer menos grasas saturadas. El cambiar a la leche descremada es una manera fácil de reducir el consumo de la grasa mala.

Aprendí que todos los tipos de leche tienen la misma cantidad de vitamina D y calcio. ¡Necesitamos ambos cada día!

Si dejo de beber la leche entera y comienzo a beber la leche descremada yo puedo reducir mi colesterol.



UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION
Solutions in your community

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información sobre el Programa de Alimentación Complementaria de Maryland (SNAP), comuníquese con el Departamento de Recursos Humanos de Maryland al 1-800-332-6347 o visite <https://mydhrbenefits.dhr.state.md.us/>.