

¡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.

