

# ¡muuévete hacia la leche baja en grasa o sin grasa!

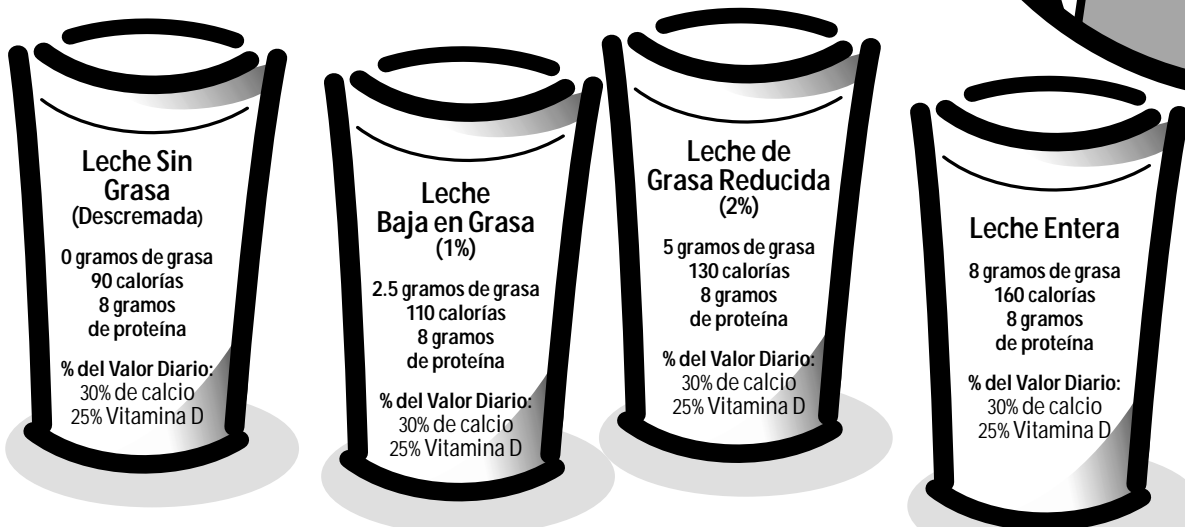
La leche es una buena fuente de proteína, calcio y vitaminas.

La leche es importante para adultos, adolescentes y niños.

Es importante seleccionar el tipo de leche correcta para usted y su familia:

- La leche de pecho es la mejor para el bebé por lo menos durante el primer año de vida.
- Para bebés que no son alimentados con el pecho materno, debe usarse fórmula fortificada con hierro hasta que tengan 12 meses de edad.
- Use solamente leche entera para los niños menores de dos años.
- ¡Para adultos y niños de dos años y mayores, la leche baja en grasa (también conocida como 1%) y la leche sin grasa (también conocida como descremada) son las mejores!

Información nutritiva para 1 taza de leche:



La leche baja en grasa y la leche sin grasa tienen la misma nutrición que la leche entera y la leche de grasa reducida, pero tienen menos calorías.



**Ayude a su familia a mejorar su salud.** Muuuévete hacia la leche baja en grasa o sin grasa porque sabe deliciosa, reduce la grasa y las calorías en la dieta de su familia fácil y rápidamente y ayuda a reducir el riesgo que pueda tener su familia de desarrollar enfermedades del corazón. Para hacer más fácil el cambio de la leche entera, hágalo gradualmente. Comience usando leche de grasa reducida (2%). Luego cambie a leche baja en grasa (1%) y finalmente, trate leche sin grasa (descremada). ¡Aconseje a su familia que use leche baja en grasa o sin grasa en lugar de bebidas tales como sodas, bebidas deportivas o bebidas de frutas!

# ¡recetas!

## Sopa de Maíz (Elote)

- 2 papas (mondadas y cortadas en cubos)
- 1 taza de maíz o vegetales mixtos congelados
- 2 tazas de leche baja en grasa o sin grasa
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 taza de jamón sin grasa, cortado en cuadritos

Cueza las papas en poca agua hasta que ablanden. Escorra el agua. Combine las papas, el maíz, la sal, la pimienta y el jamón en una cacerola. Caliente pero no deje hervir. Sirve a 5 personas.

Contenido nutricional por porción:	Calorías	Grasa Total	Grasa Saturada	Colesterol
Usando esta receta	146	1.8 gramos	0.6 gramos	14 mg
Usando leche entera o jamón con grasa	190	6.8 gramos	3.2 gramos	30 mg

## Batido

- 2 tazas de leche baja en grasa o sin grasa
- 1 lata pequeña (6 oz) de jugo de naranja concentrado
- 1 taza (8 oz) de yogur sin grasa de sabor de fresa/plátano
- 2 cucharadas de azúcar en polvo
- 4-6 cubos de hielo

En una licuadora, combine la leche, el jugo de naranja, el azúcar en polvo y el yogur. Bata hasta que quede suave. Añada los cubos de hielo uno a uno, batiendo hasta que quede espumoso y suave. Sirva inmediatamente. Sirve a 4 personas.

Contenido nutricional por porción:	Calorías	Grasa Total	Grasa Saturada	Colesterol
Usando esta receta	187	1 gramo	0.6 gramos	5 mg
Usando leche entera	223	5.2 gramos	3.2 gramos	20 mg

## Macarrones con Queso al Horno

- 8 onzas de macarrones en forma de coditos
- 2 cucharadas de margarina baja en grasa
- 1/4 taza de harina
- 3/4 cucharadita de mostaza en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta molida
- 2 tazas de leche sin grasa o baja en grasa
- 1 1/2 tazas (6 oz) de queso "Cheddar" bajo en grasa

Cueza los macarrones siguiendo las instrucciones del paquete sin la sal o la grasa. Escúrralos. Derrita la margarina en una cacerola pesada y grande a fuego bajo. Agregue la harina, la mostaza y la pimienta mezclando bien. Añada la leche. Cueza, moviendo constantemente con un batidor de alambre hasta que espese (1 minuto más o menos). Agregue el queso moviendo hasta que se derrita. Añada los macarrones cocidos. Coloque la mezcla en un molde de hornear de 2 cuartos de galon. Tape y hornee a 350 grados por 30 minutos o póngalo en el microondas por 5 minutos. Espere 5 minutos antes de servirlo. Sirve a 5 personas.

Contenido nutricional por porción:	Calorías	Grasa Total	Grasa Saturada	Colesterol
Usando esta receta	354	10.4 gramos	5.4 gramos	26 mg
Usando leche entera y queso regular	432	20 gramos	10.3 gramos	50 mg

Para más información local:



WIC provee oportunidades iguales a todos