



## LA LECHE ES IMPORTANTE



La leche blanca descremada o baja en grasa son opciones más saludables cuando se trata de tomar leche. La leche o productos lácteos con un bajo contenido en grasa, o descremados proporcionan tres de los cinco “nutrientes importantes” que los niños no reciben en cantidades suficientes: calcio, potasio y magnesio.

Los niños de 12 a 24 meses de edad deben tomar leche entera, después de eso, los niños deben cambiar a leche baja en grasa o leche descremada. Los bebés (de 0 a 12 meses) deben tomar leche materna o fórmula infantil.

## ACTIVIDAD EN EL HOGAR



El reto del sabor de la leche poderosa.

Haga una prueba como reto entre los sabores de la leche sin grasa, del 1%, 2%, entera y de soya.

Pruebe por lo menos dos tipos diferentes de leche y después responda a las siguientes preguntas.

¿Qué miembro de la familia prefiere qué tipo de leche y por qué? ¿Alguien notó una diferencia en el color, la consistencia, la textura, o el sabor entre las muestras de leche?

Vea las etiquetas de los alimentos de cada producto lácteo. Compare lo siguiente por porciones: calorías, grasas, calcio y proteínas. ¿Es su preferencia de leche la mejor opción para un estilo de vida saludable o hay otro tipo de leche que podría ser mejor para usted?

## TOME DESCANSOS PARA ESTIRARSE



Nuestros cuerpos no están hechos para estar en la misma posición todo el tiempo. Los descansos para estirarnos son una fácil y gran manera de llevar un poco de equilibrio a su cuerpo y su día.

Es bueno tomar descansos cortos de estiramiento al menos una vez por hora. Esto es preferible a los descansos más largos, y menos frecuentes. Estirar espontáneamente cualquier área de su cuerpo que se sienta tensa también ayudará a reducir el dolor y el estrés.