



MÁS LECHE POR FAVOR



Hoy aprendimos que beber tres vasos de 8 onzas de leche provee al cuerpo con el calcio y la proteína necesarios para huesos y músculos fuertes y sanos.

La mayoría de los niños necesitan tres vasos de 8 onzas de leche diarios para darle a su cuerpo el calcio y las proteínas que necesitan.

Si no le gusta la leche también podría obtener estas importantes vitaminas y nutrientes con:

- Jugo de naranja enriquecido con calcio
- Verduras ricas en calcio, como el brócoli cocido y las espinacas.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Vea las etiquetas nutricionales de los alimentos para varios artículos en su refrigerador o despensa para encontrar elementos distintos de la leche que contengan calcio.

Sugerencia - ¿Ha leído la etiqueta del queso o tal vez el frasco de almendras? Tienen calcio también.

¡PRUEBE UN BOCADILLO SALUDABLE!

Los bocadillos deben ser parte de una dieta saludable y ayudar a los niños a tener energía entre comidas y satisfacer el hambre. Los refrigerios o bocadillos saludables son los que son parte de los cinco grupos de alimentos. Por ejemplo, palitos de queso (lácteos) y palitos de zanahoria (verduras). Acompañe el bocadillo de su hijo con un vaso de leche fría para ayudar a satisfacer los antojos cuando tiene hambre y proporcionar un aumento adicional en el calcio y las proteínas.

