

# Productos lácteos descremados y bajos en grasa

La leche y el yogur bajos en grasa (1%) y descremados contienen las **mismas cantidades** de calcio, vitamina D, proteína y otros nutrientes esenciales que la leche y el yogur de grasa entera y de 2%.

Las Guías Alimentarias para estadounidenses de USDA, la Asociación Americana del Corazón y la Academia Americana de Pediatría recomiendan que los adultos y los niños a partir de 2 años consuman productos lácteos bajos en grasa.

El programa WIC aplica las Guías alimentarias del USDA. Los niños de 2 a 5 años y las mujeres que participan en el programa WIC reciben leche y yogur descremados o bajos en grasa (1%). Escanee el código QR o visite <https://www.dietaryguidelines.gov/> para obtener más información sobre las Guías Alimentarias para estadounidenses.



## Cómo hacer la transición a productos lácteos bajos en grasa o descremados.



**Hágalo gradualmente.** Por ejemplo, al principio mezcle el tipo de leche que toma actualmente (como leche entera) con leche de 1%. Comience con más leche entera y gradualmente, aumente la cantidad de leche de 1% y disminuya la cantidad de leche entera a lo largo de una o dos semanas, hasta que sólo tome leche de 1%.



**Séa un ejemplo.** Los niños aprenden a tener una relación sana con la comida de las personas que viven en casa. Si otros toman leche de 1%, es más probable que su hijo también lo haga.



**Requiere tiempo.** Al igual que ocurre con todos los alimentos nuevos, puede llevar tiempo acostumbrarse a los lácteos descremados o bajos en grasa si está acostumbrado a algo diferente. Es posible que necesite probarlos varias veces, en distintas formas o elaborados de diferentes maneras antes de que le gusten. Pruebe en diferentes tazas, en licuados, sopas, en macarrones con queso casero, o con cereales de WIC.