

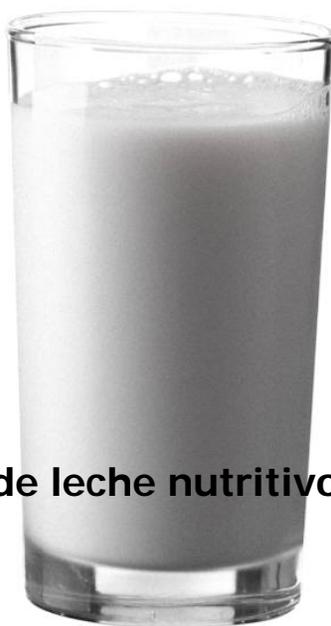
La leche semidescremada (low fat) es una **opción saludable** para usted y su familia.

Low fat milk is a **healthy choice**
for you and your family.

Language: Spanish

Toda la leche tiene:

- ✓ Calcio y vitamina D para fortalecer los dientes y los huesos
- ✓ Proteína para el desarrollo de los músculos
- ✓ Calcio, potasio y magnesio para una presión arterial saludable



La leche semidescremada tiene:

- ✓ El mismo calcio y vitamina D
- ✓ La misma proteína
- ✓ Los mismos minerales y vitaminas
- ✓ Menos grasa
- ✓ Menos calorías

Consíéntase con un vaso de leche nutritivo y bueno para el corazón



¿Quiere cambiar a leche semidescremada? *Hágalo poco a poco...*

- ✓ **Paso 1:** combine leche entera (whole) y leche semidescremada (lowfat, 2%) durante varios días
- ✓ **Paso 2:** combine leche semidescremada (2%) y leche semidescremada (low fat 1%) durante varios días
- ✓ **Paso 3:** quédese con la leche semidescremada (1%) si le gusta o pruebe la leche descremada (fat free o skim)
- ✓ **Paso 4:** _____

Modificado con el permiso del National Dairy Council

DCH-1458sp 8/09 Michigan Department of Community Health Authority: Act 368 P.A. 1978

De conformidad con las leyes federales y con las normas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar por la raza, el color, la nación de origen, el sexo, la edad o alguna discapacidad.

Para presentar una queja de discriminación, envíe su correspondencia a: USDA, Director, Office of Adjudication and Compliance, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que sigue una política de igualdad de oportunidad."