

STAY HEALTHY WITH MILK



WHY MILK?

- Supports proper growth and brain development
- Provides calcium, vitamin D, and protein
- Helps build strong and healthy bones

SKIM AND 1% MILK ARE SMART CHOICES FOR HEALTHY CHILDREN OVER 2 YEARS OF AGE:

Type of Milk	Serving Size	Total Fat	Calories
Skim (nonfat) Milk	1 cup	0 grams	85 calories
1% (low fat) Milk	1 cup	2 grams	100 calories
2% (reduced fat) Milk*	1 cup	5 grams	120 calories
Whole Milk*	1 cup	8 grams	150 calories

**Extra fat and calories from whole and reduced fat milk may cause weight gain and health problems*

SKIM AND 1% MILK HAVE THE SAME AMOUNT OF CALCIUM AS WHOLE AND 2% MILK

BEST PRACTICES

from the American Academy of Pediatrics

Children one year old: whole milk

Children age 2 years and older: 1% (low fat) or nonfat milk

MAKE A HEALTHY CHANGE TODAY!



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER



www.SquareMeals.org

This product was funded by USDA. This institution is an equal opportunity provider.

NIÑOS SALUDABLES GRACIAS A LA LECHE

¿POR QUÉ TOMAR LECHE?

- Ayuda al buen crecimiento y al desarrollo del cerebro.
- Proporciona calcio, vitamina D y proteínas.
- Ayuda a la formación de huesos fuertes y saludables.

LA LECHE DESCREMADA Y LA LECHE CON 1% DE GRASA SON LAS MEJORES OPCIONES PARA NIÑOS SALUDABLES DE MÁS DE 2 AÑOS:

Tipo de leche	Tamaño de la porción:	Grasas totales	Calorías
Leche descremada (sin grasa)	1 taza	0 gramos	85 calorías
Leche (baja en grasas) con 1% de grasa	1 taza	2 gramos	100 calorías
Leche (reducida en grasas) con 2% de grasa*	1 taza	5 gramos	120 calorías
Leche entera*	1 taza	8 gramos	150 calorías

*La grasa y las calorías adicionales de la leche entera y la leche reducida en grasas pueden provocar aumento de peso y problemas de salud.

LA LECHE DESCREMADA Y LA LECHE CON 1% DE GRASA TIENEN LA MISMA CANTIDAD DE CALCIO QUE LA LECHE ENTERA Y LA LECHE CON 2% DE GRASA.

MEJORES PRÁCTICAS

de la Academia Norteamericana de Pediatría

Niños de un año: leche entera

Niños de 2 años en adelante: leche (baja en grasas) con 1% de grasa o leche descremada (sin grasa)

¡HAGA UN CAMBIO SALUDABLE HOY MISMO!



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER



www.SquareMeals.org

Este producto fue financiado por el USDA. Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.