

Opciones saludables de leche

Actividad:1

La leche que toma su familia...

Instrucciones:

Marque (✓) los tipos de leche que toma su familia:

Leche sin grasa / descremada



Leche baja en grasa



Leche con grasa reducida



Leche regular / entera



No estoy segura



Instrucciones:

Hay muchas razones por las que las familias compran y usan distintos tipos de leche. ¿Cuáles son sus razones? Marque (✓) todas las razones que corresponden a su familia:

- Compro la leche más económica.
- Compro la leche más saludable.
- Compro leche por el color de la tapa.
- Compro la leche que más le gusta a mi familia.
- Otro _____



Para aprender más sobre las diferencias entre cada tipo de leche... ¡simplemente siga leyendo!



Actividad:2

Compare los distintos tipos de leche



| | |
|------------|-----|
| Grasa | 1g |
| Proteína | 9g |
| Calcio | 31% |
| Vitamina D | 25% |



| | |
|------------|-----|
| Grasa | 2g |
| Proteína | 10g |
| Calcio | 38% |
| Vitamina D | 25% |



| | |
|------------|-----|
| Grasa | 5g |
| Proteína | 10g |
| Calcio | 35% |
| Vitamina D | 25% |



| | |
|------------|-----|
| Grasa | 8g |
| Proteína | 8g |
| Calcio | 30% |
| Vitamina D | 25% |

Instrucciones:

Mire los 4 galones de leche más arriba para contestar las siguientes preguntas.

- 1 De las opciones abajo, marque (✓) el tipo de leche que tiene la **menor** cantidad de **grasa**.
 Leche sin grasa / descremada Leche de 1% de grasa Leche de 2% de grasa Leche entera
- 2 De las opciones abajo, marque (✓) el tipo de leche que tiene la **mayor** cantidad de **proteína**.
 Leche sin grasa / descremada Leche de 1% de grasa Leche de 2% de grasa Leche entera
- 3 De las opciones abajo, marque (✓) el tipo de leche que tiene la **mayor** cantidad de **calcio**.
 Leche sin grasa / descremada Leche de 1% de grasa Leche de 2% de grasa Leche entera
- 4 ¿Qué nota sobre la cantidad de **vitamina D** en los distintos tipos de leche?

- 5 Después de contestar las preguntas anteriores, marque (✓) el tipo de leche que cree es la más **saludable**.
 Leche sin grasa / descremada Leche de 1% de grasa Leche de 2% de grasa Leche entera