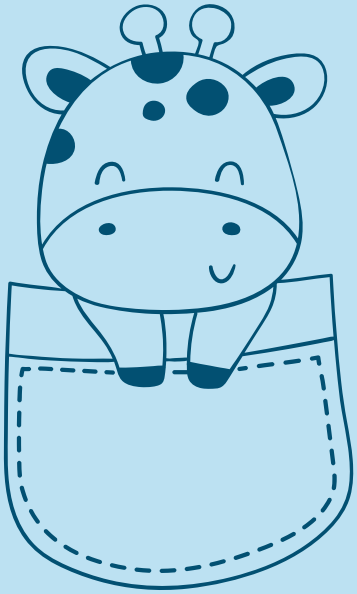
Introduciendo Leche Real al Año de Edad

Contenido cortesía de WIC Arizona.
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Empieza con leche entera

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda la leche entera natural para las grasas dietéticas necesarias para el crecimiento normal y el desarrollo del cerebro. A los 2 años, se puede ofrecer leche descremada.

¿Cuánta leche? ¿Con qué frecuencia?

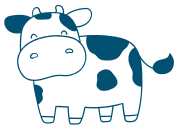
Se puede ofrecer 2-3 tazas de leche por día con las comidas o meriendas.

¡Intenta usar una taza o un vaso!

Se recomienda ofrecer la leche en una taza o vaso, no a través del biberón, para facilitar la transición y reducir la posibilidad de caries.

Una nota sobre las alternativas a la leche

Las alternativas de leche a base de plantas como las leches de almendras, coco, avena, arroz y cáñamo no son buenas fuentes de proteínas, calcio y vitamina D y WIC no las ofrece.



¡La lactancia materna es opcional!

Los niños de un año pueden seguir amamantando tanto como la mamá y el niño quieran.

DAIRY COUNCIL OF AZ & NV

arizonamilk.org
nevadamilk.com