

# 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](http://arizonamilk.org)  
[nevadamilk.com](http://nevadamilk.com)

