## Para más información sobre la osteoporosis y productos ricos en calcio llame al 1-800-208-9533

El Proyecto LEAN de California es un programa del Departamento de Servicios de Salubridad del estado de California y el Instituto de Salud Pública. Los fondos para este proyecto fueron otorgados por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de igual oportunidad.

#### Proyecto LEAN de California

Departamento de Servicios de Salubridad del estado de California P.O Box 942732, MS-675, Sacramento, CA. 94234-7320 www.dhs.ca.gov/lean









Gray Davis Governor State of California

Grantland Johnson Secretary Health and Human Services Agency



Diana M Bontá, R.N., Dr. P.H.

Director

Department of Health Services





Para una mejor salud, usted y su familia deben tomar una taza extra de leche 1% todos los días\*



#### i Fortalezca sus huesos con alimentos ricos en calcio!

- La leche 1%
- Quesos bajos en grasa
- Yogurt
- Pudín o flan
- Jugo de naranja fortificado con calcio

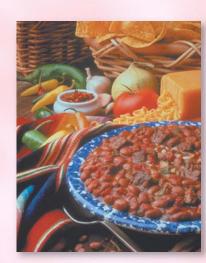
# Otros alimentos que también contienen calcio:

- Tortillas de maíz
- Frijoles
- Nopales
- Brócoli cocido

#### Leche 1%

- En California la leche 1% contiene más proteína y calcio que la leche entera.
- La leche 1% es más saludable y tiene menos grasa que la leche entera y la leche 2%.
- Puede agregar la leche 1%

   a sus comidas favoritas como licuados, arroz con leche, avena, atole, flan, cereal, y café al igual que otros alimentos que se preparen con leche.



\*La leche 1% se recomienda para los niños de 2 años y mayores



#### Licuado de Fresa

(Rinde 2 porciones de 1 1/2 tazas por porción)

#### Ingredientes:

1 1/2 tazas de fresas u otra fruta en temporada

2 tazas de leche 1%

2 cucharadas de azucar (opcional)

1/2 taza de hielo

#### Preparación:

- Ponga todos los ingredientes en la licuadora
- Licúe bien. Sirva.

#### Información Nutricional:

Calorías: 200 Proteína: 10g Carbohidratos: 34g Calcio: 366 mg

**Nota:** Esta receta no lleva huevos crudos. El consumirlos podría ser causa de enfermedad.

Grasa Total: 3g

Grasa Saturada: 2g

Colesterol: 10mg

### Sabía usted que...

- El calcio de la leche 1% ayuda a prevenir la osteoporosis.
- La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se debiliten, se vuelvan frágiles y se quiebren fácilmente.
- Una de cada dos mujeres mayores de 50 años sufrirá una fractura relacionada a la osteoporosis.
- El 20% de las mujeres que sufren de una fractura en la cadera mueren a los 6 meses.

