

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

LECHE 1%



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



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.

¡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



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



Licudo 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 azúcar (opcional)
- 1/2 taza de hielo

Preparación:

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

Información Nutricional:

Calorías: 200	Grasa Total: 3g
Proteína: 10g	Grasa Saturada: 2g
Carbohidratos: 34g	Colesterol: 10mg
Calcio: 366 mg	

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

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.



El calcio es muy importante para la salud de sus huesos y los de su familia