

**OMB Declaración de Obligación:** Según la Ley de Reducción de Trabajo Administrativo de 1995 (The Paperwork Reduction Act of 1995), ninguna persona tiene la obligación de responder a un cuestionario para recaudar información a menos que éste lleve un número de control válido de la Oficina de Administración y Presupuesto (OMB, por sus siglas en inglés). El número de control OMB válido para este cuestionario es 0584-0524. Se estima que el tiempo promedio necesario para completar este cuestionario es de 70 minutos para el encuestador, incluyendo el tiempo para revisar las instrucciones y completar la información.

## **Attachment C2: Message Handout – Milk Messages and Supporting Content with Mothers of Preschool Age Children (2-5 years)**

### **MC1.**



### **No hay poder como el poder de mamá.**

Usted es una influencia positiva en la vida de sus hijos. Ayúdelos a desarrollar hábitos alimenticios saludables para toda la vida. Ofrezcales leche y yogur sin grasa o bajos en grasa (1%) en sus comidas y bocadillos.

**MC2.**



**La mamá es la primera maestra de su hijo.**

Usted les enseña al dar el ejemplo. Cada vez que bebe leche sin grasa o baja en grasa (1%) o que come yogur bajo en grasa está dando a sus hijos una lección de cómo comer para tener una buena salud. Es una lección que durará el resto de sus vidas.

**MC3.**



**Cuerpos fuertes necesitan huesos fuertes.**

Dele a su niño en edad preescolar leche o yogur sin grasa o bajo en grasa (1%) en sus comidas y bocadillos. Estos alimentos están llenos de vitaminas, minerales y proteínas para tener huesos fuertes y sanos.

**MC1a.**



**Relato de una mamá:**

**Utilizar el “Poder de mamá” para el bien**

Como mamá, mi trabajo es asegurarme de que mi familia tenga los alimentos que necesitan cada día – como la leche. Por eso les sirvo leche sin grasa o baja en grasa (1%) a mis hijos. También tengo yogur y queso bajo en grasa y sin grasa en casa para hacer bocadillos saludables. Esto ayuda a mis hijos a comer mejor, a desarrollar hábitos sanos y a crecer fuertes.

**MC1b.**



**Relato de una mamá:**

**Nunca me hubiese imaginado que la leche sin grasa o baja en grasa (1%) sea más saludable que la leche entera**

La leche ayuda a los niños a crecer fuertes. Así que es importante para mí que mis hijos reciban la leche diaria que necesitan. Solía pensar que la leche sin grasa o baja en grasa no era tan saludable como la leche entera. Luego, aprendí que tienen la misma cantidad de calcio, proteínas, vitamina D y otros nutrientes, solo que con menos grasa. Por lo tanto, mi pediatra me dijo que después de los 2 años, los niños no necesitan esa grasa. La grasa saturada en la leche aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas. Es por eso que hice la transición a leche baja en grasa (1%). Al principio, cambié a leche de 2%. Luego, después de un par de semanas cambié a 1%. Los niños ni siquiera lo notaron.

**MC1c.**



**Relato de una mamá:**

**Hacer el cambio a leche sin grasa o baja en grasa (1%)**

¡Mi pequeñita está creciendo tan rápido! Acaba de cumplir dos años. La semana pasada, su médico me dijo que debía cambiar su leche a leche sin grasa o baja en grasa (1%). Me dijo que ahora que cumplió los 2 años, no es recomendable tomar la leche entera porque ésta tiene grasas saturadas que aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas. Me explicó que la leche sin grasa o baja en grasa contiene las mismas vitaminas y minerales que la leche entera – solo que sin la grasa. También es la misma leche que recibirá en la escuela cuando sea mayor. Ya que todos en mi familia somos mayores de 2 años, voy a comprar leche con 1 % de grasa para toda la familia. Probaré la leche sin grasa después de que nos hayamos acostumbrado a tomar leche baja en grasa. Me alegra saber que la leche sin grasa o baja en grasa nos puede ayudar a mantener saludable el corazón. También es muy bueno sentir que le estoy enseñando a mi hija un hábito saludable.

### MC1d.

Cuando se trata de hacerlo divertido, he aquí algunas ideas que funcionan para nosotros:



- a) **Tenga leche sin grasa o baja en grasa (1%) en el refrigerador para los bocadillos.** Un vaso de leche helada tiene un gran sabor y es una manera fácil de recuperar la energía de los pequeños después de jugar.
- b) **Hágalo especial:** En los días fríos, todos disfrutamos de leche caliente con canela y un toque de extracto de vainilla.
- c) **Preparen los bocadillos y las comidas juntos:** Una vez a la semana los niños y yo hacemos malteadas. Mezclamos leche baja en grasa (1%) con sus frutas favoritas o con jugo 100% de fruta, y yogur bajo en grasa.
- d) **Mezcle la leche, el queso y el yogur con otros alimentos.** Yo pongo yogur natural sin grasa sobre papas horneadas. Sabe a “sour cream” (o crema agria) y mis hijos no sienten la diferencia. Cuando hago avena, uso leche baja en grasa (1%) en lugar de agua para darle un gran sabor y nutrición. De vez en cuando, espolvoreo queso bajo en grasa en comidas como pollo, fideos integrales o verduras.

**MC1e.**



**Las mamás suelen preguntar:**

**P. ¿Qué cantidad diaria de leche necesita mi familia?**

**R:** La cantidad de leche que necesitamos al día depende de la edad. Los niños pequeños necesitan 2 tazas, mientras que los niños mayores y los adultos necesitan 3 tazas. Estas son las recomendaciones diarias según la edad:

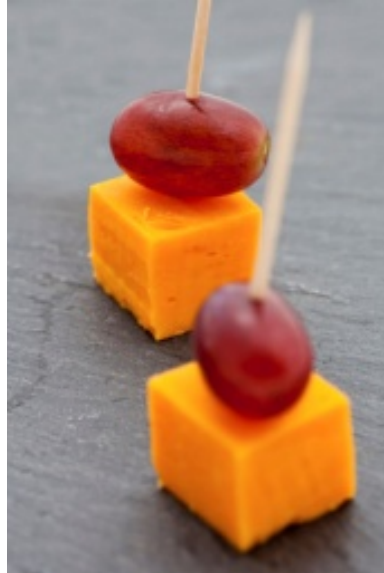
<b>Edad</b>	<b>Cantidad diaria recomendada</b>
Niños de 2 a 3 años	2 tazas
Niños de 4 a 8 años	2 ½ tazas
Chicos de 9 a 18 años	3 tazas
Adultos	3 tazas

**P. ¿Toman mis niños suficiente leche en la escuela?**

**R:** Probablemente no. La mayoría de los niños sólo toman 1 taza (8 onzas) de leche baja en grasa como parte del almuerzo escolar. Por lo tanto, para lograr que tomen la cantidad que necesitan todos los días, muchos niños también tienen que tomar algo en casa.




**MC1f.**



**P. ¿Cómo puedo ayudar a mi familia a tomar la leche diaria que necesitan?**

**R:** Trate de hacer que la leche forme parte de las comidas y los bocadillos que consumen en casa. Un vaso de leche fría va bien con la cena, y después de jugar o de la escuela. Ofrézcales alimentos elaborados de leche como yogur sin grasa o bajo en grasa – como bocadillos y postres. Ocho onzas de yogur son casi lo mismo que una taza de leche. También puede probar pequeñas cantidades de queso bajo en grasa como bocadillo. Aproximadamente 1 ½ a 2 onzas de la mayoría de quesos duros equivalen a una taza de leche. Pruebe cortar un bloque de queso de ocho onzas en ocho porciones pequeñas iguales – cada pieza será de aproximadamente 1 onza. Además, un queso en bloque es normalmente más barato que el queso prerebanado. Si compra queso rebanado, cuente cada rebanada como si fuera 1/3 de taza de leche. Estas son otras ideas – marque las que planea utilizar.

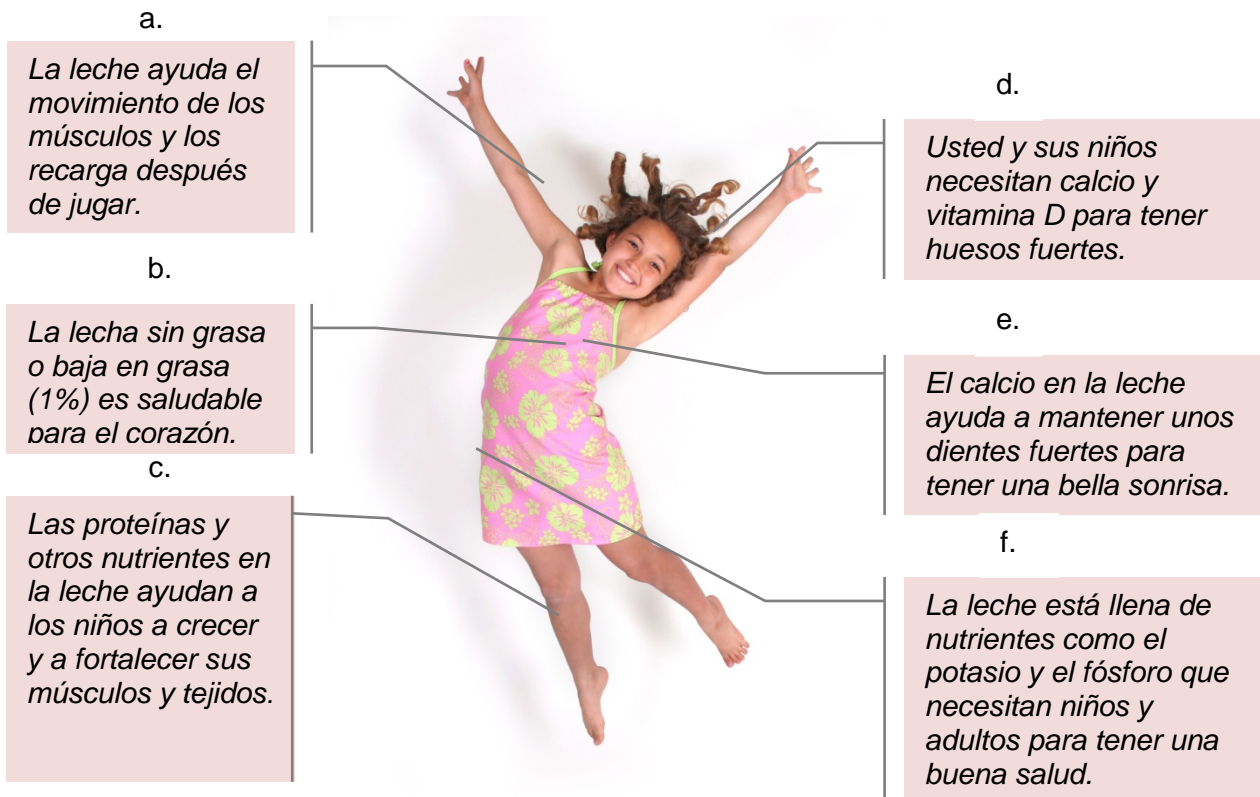
**MC1g.**

	<b>Deles la leche que necesitan</b>	<i><b>¡Probado!</b></i>
a)	Usar leche sin grasa o baja en grasa (1%) en vez de agua para hacer avena y cereal caliente en el desayuno.	
b)	Servir yogur sin grasa o bajo en grasa como bocadillo. Mezclarlo con frutas y nueces.	
c)	Para el desayuno, pruebe hacer un sándwich de queso bajo en grasa hecho a la plancha..	
d)	Hacer un aderezo o salsa para las frutas y las verduras hecho de yogur sin grasa o bajo en grasa.	
e)	Pruebe hacer pudín de chocolate o caramelo elaborado con leche sin grasa o baja en grasa.	

**MC2a.**

**La leche sin grasa o baja en grasa (1%) contiene los nutrientes que todos necesitan**

¿Sabía que la leche está llena de vitaminas, minerales y proteínas, con nueve (9) nutrientes esenciales? Y aún mejor, la leche sin grasa o baja en grasa (1%) también proporciona esta nutrición, sólo que sin la grasa extra que está en la leche entera y en la leche reducida en grasa (2%). Sin embargo, muchos niños no toman suficiente leche para seguir fortaleciendo su cuerpo a medida que siguen creciendo. Esto es lo que la leche sin grasa o baja en grasa y sus nutrientes pueden hacer por su familia:



Demuestre su poder de mamá y sirva leche o yogur sin grasa o bajos en grasa (1%) a su familia para fomentar una vida de alimentación sana. Los estudios demuestran que los adultos que toman leche son menos propensos a sufrir enfermedades cardiacas, diabetes del tipo 2 o presión arterial alta.

**MC3a.**



**Las mamás suelen preguntar:**

**P: ¿Proporciona la leche sin grasa o baja en grasa (1%) la misma buena nutrición que la leche entera?**

**R:** Si. La leche sin grasa o baja en grasa (1%) contiene las mismas vitaminas y minerales como calcio, potasio, magnesio, vitamina D y otras necesarias para mantener el cuerpo creciendo fuerte y saludable.

**MC3b.**

**P: ¿Por qué debo cambiar la leche entera por leche sin grasa o baja en grasa (1%)?**

**R:** La leche sin grasa o baja en grasa (1%) es mejor para su salud y la de sus hijos. Proporciona los mismos nutrientes que otros tipos de leche, sin las grasas saturadas. Las grasas saturadas en otros tipos de leche aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas. Además la leche sin grasa o baja en grasa contiene menos calorías. Y controlar el consumo de calorías ayuda a controlar el peso corporal.

**MC3c.**



**P: Mi familia ha tomado leche entera durante años. ¿Cómo voy a lograr que ahora tomen leche baja en grasa?**

**R:** Pruebe estos consejos para hacer más fácil el cambio a la leche baja en grasa:

- **Tómelo con calma.** Si su niño pequeño o su familia toma leche entera, primero cambie a leche reducida en grasa (2%) por unas cuantas semanas, luego cambie a leche baja en grasa (1%). Más tarde, puede probar la leche sin grasa.
- **Pruebe el yogur bajo en grasa.** Si a algunos miembros de la familia no les gusta la leche, intente ofrecerles yogur sin grasa o bajo en grasa.
- **Pruebe diferentes formas de queso bajo en grasa.** Hay muchos tipos de queso que puede probar. Por ejemplo empiece con el queso bajo en grasa – es delicioso derretido en un bolillo integral.

Site: \_\_\_\_\_  
Date: \_\_\_\_\_

OMB Control #0594-0524  
Expiration Date: 04/30/2013

**Closing Question**

**¿De todas las ideas de que conversamos hoy, cual es la que más probablemente intentará en su hogar o que recomendará a una amiga/un amigo?**

---

---

---

---

---

---