

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 35 minutos para el encuestador, incluyendo el tiempo para revisar las instrucciones y completar la información.

Attachment D2: Message Handout – Milk Messages and Supporting Content with Mothers of Elementary Age Children (6-10 years)

ME-1.



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. Ofrézcales leche y yogur sin grasa o bajos en grasa (1%) en sus comidas y bocadillos.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

ME-2.



La leche es importante.

Los niños de todas las edades, y también los adultos, necesitan el calcio, las proteínas y vitamina D que se encuentra en la leche para tener huesos, dientes y músculos fuertes. Sirva leche o yogur sin grasa o bajo en grasa en comidas y bocadillos.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

ME-3.



Ellos aún están creciendo.

Ayúdelos a crecer sanos y fuertes sirviéndoles leche sin grasa o baja en grasa (1%) con sus comidas.

ME1a.



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.

ME1b.

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.

ME1c.



Las mamás suelen preguntar:

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

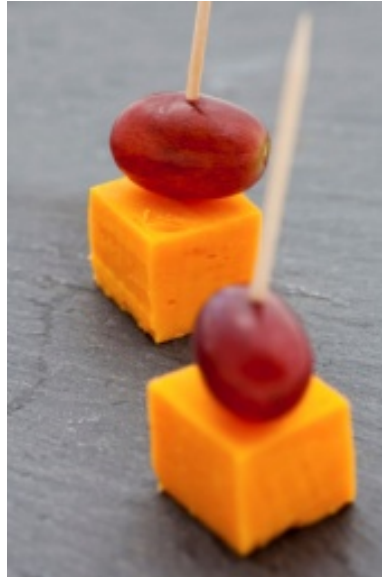
R: La cantidad de leche que necesitamos al día depende de la edad. Los niños pequeños necesitan 2 tazas, mientras que los niños mayores y los adultos necesitan 3 tazas. Estas son las recomendaciones diarias según la edad:

| Edad | Cantidad diaria recomendada |
|-----------------------|------------------------------------|
| 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.

ME1d.




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.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

ME1e.

|  Deles la leche que necesitan | |
|---|--|
| <i>¡Probado!</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. | |

ME1f.



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.

ME-2a.



¡Póngale energía a su día con leche!

Como mamá, quiero asegurarme de que mis hijos obtengan la energía que necesitan para crecer fuertes y estar saludables y con ánimo todo el día. Esa es la razón por la que tengo siempre a mano leche sin grasa o baja en grasa (1%). Le proporciona a nuestra familia el calcio, las proteínas y la vitamina D que necesitamos, sin la grasa extra de la leche entera. A mi familia le gusta la variedad, así que también tengo en el refrigerador productos de leche bajos en grasa, como yogur o queso sin grasa.. Me gusta pensar que la leche, el queso y el yogur bajos en grasa son comidas saludables que dan energía a mi familia.

a. Aquí hay algunas maneras que usamos la leche para tener energía todo el día:

▪ Hágalo fácil y rápido

- Vierta leche sin grasa o baja en grasa (1%) sobre cereal integral. Derrita una rebanada de queso mozzarella bajo en grasa sobre un pedazo de pan integral para un desayuno rápido y fácil.
- Tenga leche sin grasa o baja en grasa (1%) en el refrigerador. Un vaso de leche fría es una manera sabrosa para saciar la sed de sus hijos después de jugar o de la escuela. Y tomar leche es una forma saludable de reemplazar algunos de los líquidos que se pierden durante el día.



Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

- Junte su fruta favorita con queso bajo en grasa y galletas integrales para un bocadillo rápido y fácil.

b. Hágalo divertido

- Ponga diferentes tipos de yogur bajo en grasa, frutas y cereales integrales en la mesa. Deje que sus hijos sean creativos y hagan sus propias combinaciones. Les encantará comer el bocadillo saludable hecho por ellos mismos y compartir la receta con sus amigos.
- Corte y ponga su fruta favorita en un tazón. Agregue leche baja en grasa con un toque de extracto de vainilla. Luego, agregue cereal integral encima para que tenga algo crujiente. A sus hijos les encantará este saludable y sabroso bocadillo.

ME-3a.



Las mamás suelen preguntar:

P. ¿Por qué es tan importante que mi niño de primaria tome leche?

R. Al igual que los niños de todas las edades, los niños de primaria aún están creciendo. Por eso es importante que beban la cantidad recomendada de leche sin grasa o baja en grasa (1%) para crecer fuertes y saludables. Para los niños de entre 9 y 13 años, es de aproximadamente 3 tazas de leche al día. Y la leche sin grasa o baja en grasa (1%) contiene nueve nutrientes claves como calcio, proteínas y vitamina D, sólo que sin el exceso de grasas saturadas.

ME-3b.



P. ¿Cómo puedo aumentar la cantidad de leche que toma mi hijo?

R. Aquí le damos algunos consejos que pueden utilizar las mamás para lograr que sus hijos beban más leche sin grasa o baja en grasa (1%):

- Sírvales leche sin grasa o baja en grasa (1%) con los alimentos o en bocadillos.
- En el refrigerador, coloque la leche sin grasa o baja en grasa (1%) a la vista de sus niños. Así, podrán verla y pedirle un vaso para tomar o para añadirla a su cereal de granos integrales.
- Agregue leche a algunos de los alimentos favoritos de sus hijos, como las sopas o la avena. Por ejemplo, haga una sopa de tomate cremosa en lugar de la sopa clásica de tomate al agregar leche con 1% de grasa.
- De vez en cuando, deje que sus hijos prueben leche sin grasa o baja en grasa (1%) que viene en diferentes sabores como chocolate o fresa. Compare la etiqueta de información nutricional en los envases y elija leche con menos cantidad de azúcar.
- Disfrute con su hijo un vaso de leche o yogur bajos en grasa. O, haga un “parfait” poniendo capas de yogur bajo en grasa y sus frutas favoritas, nueces o cereales sin sal.

Site: _____
Date: _____

OMB Control #0584-0524
Expiration Date: 04/30/2013

Hay muchos tipos de alimentos con leche baja en grasa, así que siempre hay algo que todos pueden disfrutar.