

## Why are dairy foods an important part of a healthy diet?

Dairy foods are good sources of protein, calcium, and certain vitamins. These nutrients help keep bones and teeth strong and healthy, and also help with other body functions. Eating dairy foods throughout childhood, the teenage years, and young adulthood can help reduce the risk of bone loss and osteoporosis later in life.

## For adults and children 2 years and older, make the mooove to lowfat dairy!

Lowfat dairy tastes great, reduces fat and calories quickly and easily, and helps lower the risk of heart disease.

### How to make the mooove:

CHOOSE THESE DAIRY FOODS:	INSTEAD OF THESE DAIRY FOODS:
Lowfat (1%) or fat free skim milk	Whole milk or reduced fat milk
Reduced fat cheese	Regular cheese
Lowfat or fat free yogurt	Whole milk or reduced fat yogurt
Lowfat cottage cheese	Regular cottage cheese
Pudding made with lowfat milk	Pudding made from whole or reduced fat milk
Lowfat ice cream or frozen yogurt	Regular ice cream

### Lactose Intolerance

Some people have trouble digesting the sugar (lactose) in milk. This is called "lactose intolerance."

#### In general, people with lactose intolerance can:

- Drink an 8-ounce glass of lowfat milk along with other food—do not drink milk on an empty stomach.
- Eat lowfat yogurt or reduced fat cheese.
- Drink lowfat and fat free milks that are lactose-free or lactose-reduced.
- Drink lowfat milk or eat lowfat dairy products after taking lactase enzyme pills or drops.

If you or your children are lactose intolerant or if you are allergic to milk, talk to your doctor, licensed dietitian/nutritionist, or health care provider.

# Mooove to 1% Lowfat and Fat Free Dairy!

Check out these websites for more nutrition information:

[www.doh.state.fl.us/family/wic/index.html](http://www.doh.state.fl.us/family/wic/index.html)

[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

[www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)

[www.nichd.nih.gov/milk/](http://www.nichd.nih.gov/milk/)



WIC is an equal opportunity provider.

## ¿Por qué son los productos lácteos una parte importante de una dieta saludable?

Los productos lácteos son buenas fuentes de proteína, calcio y ciertas vitaminas. Estos nutrientes ayudan a mantener huesos y dientes fuertes y sanos, además de ayudar con otras funciones del cuerpo. Comiendo productos lácteos a través de la niñez, la adolescencia y la primera parte de la edad adulta, puede ayudar a reducir el riesgo de pérdida de hueso y osteoporosis más tarde en la vida.

## ¿Para adultos y niños de 2 años de edad y mayores, muuévase hacia los productos lácteos bajos en grasa!

Los productos lácteos bajos en grasa son sabrosos, reducen grasa y calorías rápida y fácilmente y ayudan a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

### Cómo hacer la moovida:

#### ESCOJA LOS SIGUIENTES PRODUCTOS LÁCTEOS:

Leche baja en grasa (1% grasa)

Queso con grasa reducida

Yogur bajo en grasa o sin grasa

Requesón bajo en grasa

Pudín hecho con leche baja en grasa

Mantecado o yogur bajo en grasa

#### EN LUGAR DE LOS SIGUIENTES PRODUCTOS LÁCTEOS:

Leche completa o o leche sin con grasa reducida

Queso regular

Yogur de leche completa o de leche con grasa reducida

Requesón regular

Pudín hecho con leche completa o con leche con grasa reducida

Mantecado regular

## Intolerancia a la lactosa

Algunas personas tienen dificultad digiriendo el azúcar de la leche (lactosa). Esto se llama "intolerancia a la lactosa."

**En general, las personas con intolerancia a la lactosa pueden:**

- Tomar un vaso de 8 onzas de leche baja en grasa en conjunto con otros alimentos—no tome leche con el estómago vacío.
- Comer yogur bajo en grasa o queso con grasa reducida.
- Tomar leches bajas en grasa y sin grasa que no contengan lactosa o con lactosa reducida.
- Tomar leche baja en grasa o productos lácteos bajos en grasa después de tomar las píldoras o gotas con la enzima lactasa.

Si usted o sus niños son intolerantes a la lactosa o si usted es alérgica a la leche, hable con su doctor o dietista/nutricionista registrada.



# Muuuévase hacia los Productos Lácteos Bajos en Grasa (1%) y Sin Grasa

Refiérase a las siguientes direcciones del Web para información de nutrición adicional:

[www.doh.state.fl.us/family/wic/index.html](http://www.doh.state.fl.us/family/wic/index.html)

[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

[www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)

[www.nichd.nih.gov/milk/](http://www.nichd.nih.gov/milk/)

WIC provee oportunidades iguales a todos.

