



June Dairy Month



Beneficios de la leche para la Salud

- ~ La leche es fuente principal de 9 nutrientes esenciales para los niños de 2-18 años de edad.
- ~ La leche es una gran fuente de calcio, lo cual es esencial para tener huesos y dientes sanos.
- ~ La leche contiene proteína, lo cual ayuda a reponer los músculos
- ~ Un vaso de 8 onzas de leche, con sabor o natural, da a los alumnos tanto de...
 - Vitamina A como 2 huevos duros
 - Fósforo como 1 taza de frijoles rojos de lata
 - Calcio como 10 tazas de espinacas frescas
 - Proteína como un muslo de pollo asado
 - Riboflavina como en 1/3 de taza de almendras enteras
 - Vitamina D como en 3/4 onzas de salmón cocinado
 - Potasio como en un plátano pequeño



¿Sabías que...?

La mayoría de los niños de edad escolar no toman la recomendación diaria de leche ni de productos lácteos. Las comidas escolares son una gran oportunidad para incrementar el consume de leche y de lácteos en la dieta!

!Las cafeterías escolares sirven productos lácteos nutritivos en el desayuno y almuerzo todos los días! Los alumnos pueden venir y tomar leche desnatada o sin grasa con la comida escolar. También pueden tomar yogurt desnatado servido con queso en tiras bajo en grasa, galletitas *rainbow goldfish*, fruta y verdura fresca para un almuerzo sano, con lácteos.
!Qué está disponible todos los días!

Raciones Recomendadas de Productos Lácteos

Niños de 2 a 3 años	2 tazas
Niños de 4 a 8 años	2 ½ tazas
Niños de 9 años en adelante	3 tazas
Adolescentes activos	4 tazas

¿Qué Cuenta como una Taza en el Grupo de Lácteos?

- * Leche(elegir descremada o sin grasa) = 1 taza o 8 onzas de liquido
- * Yogur (elegir descremad o sin grasa) = 1 taza o 8 onzas de liquido
- * Queso (elegir descremada o sin grasa) = 1 ½ onzas de queso duro (cheddar, mozzarella, Suizo, Parmesano) o 2 onzas de queso procesado (Americano)



Información Importante del Saldo de la Cuenta de los Alumnos:

- Por favor pague el saldo negativo antes del ultimo día de escuela, el 22 de junio 2017. Puede llamar a la Oficina de los Servicios de Nutrición o ir a: family.titank12.com para ver el saldo actual.
- El saldo positivo se guarda en la cuenta para el año escolar que viene. Los padres o tutores puede solicitar se les reembolse el saldo o que e transfiera a un hermano.

Por favor comuníquese con la Oficina de Servicios de Nutrición para cualquier pregunta
Llamando al 310-972-6350.