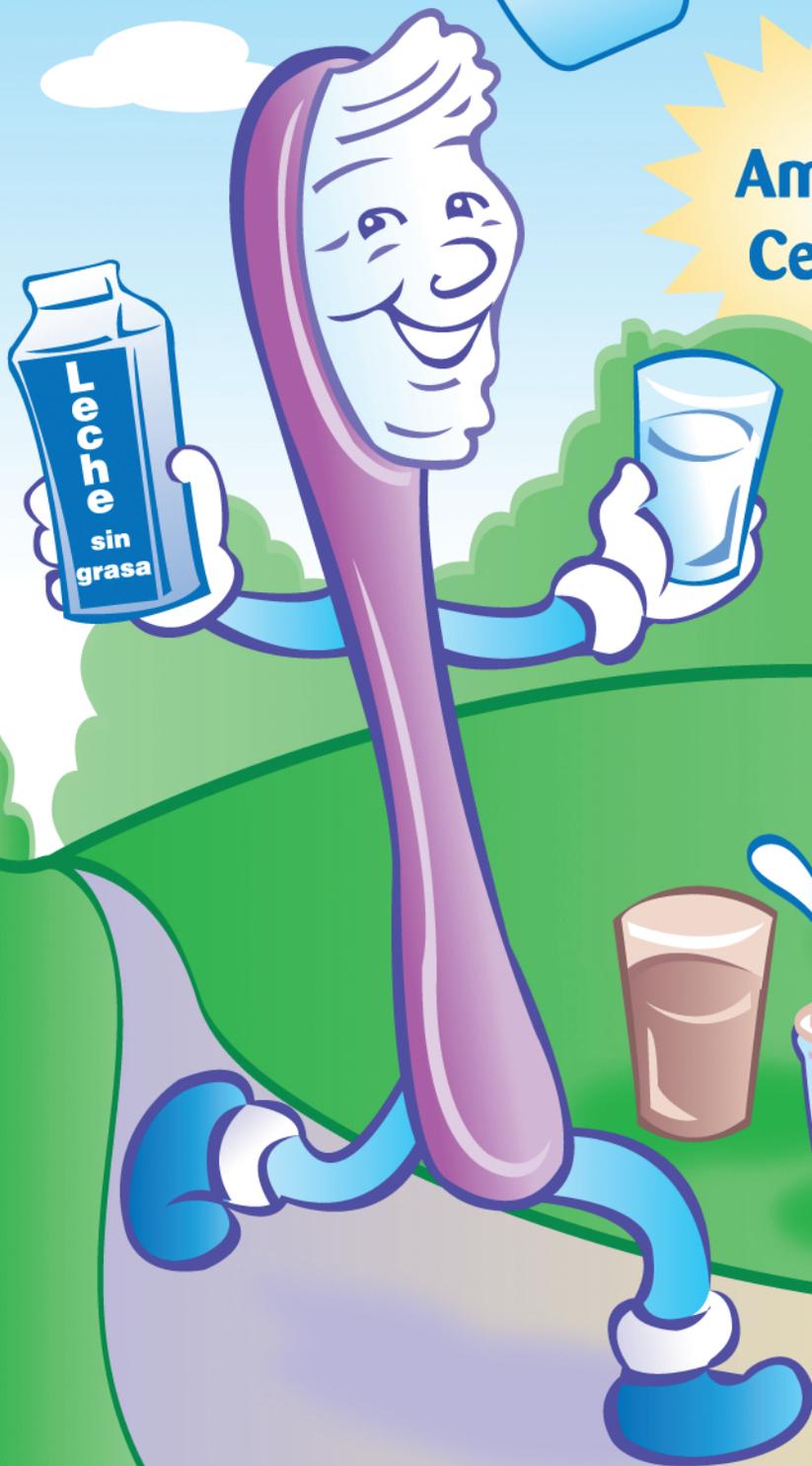


# ¡Salud! Con Leche

y el  
**Amiguito  
Cepillito**



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS  
DE LOS ESTADOS UNIDOS  
*Institutos Nacionales de la Salud*  
Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano



# ¡Salud! Con Leche

## Nota a los padres de familia:

Este libro para colorear fue diseñado para ayudar a enseñar a los niños de 4 a 8 años de edad sobre la importancia del calcio para tener dientes sanos y un cuerpo saludable. La leche y otros productos lácteos les dan a los niños el calcio que necesitan para su crecimiento y desarrollo. Los niños entre 4 y 8 años de edad necesitan 800 miligramos de calcio todos los días. Al final de este libro para colorear, encontrarán una lista de alimentos ricos en calcio, que pueden ser una parte óptima de una dieta saludable.

Además de obtener calcio, es importante que los niños se cepillen los dientes con una pasta de dientes con flúor por lo menos 2 veces al día para ayudar a proteger sus dientes de las caries.

Par más información o materiales sobre la importancia de la leche y del calcio, por favor comuníquense con:

### **Centro de Recursos de Información del NICHD**

Teléfono: 1-800-370-2943 (TTY: 1-888-320-6942)

Fax: (301) 984-1473

Correo: P.O. Box 3006, Rockville, MD 20847

Email: [NICHDInformationResourceCenter@mail.nih.gov](mailto:NICHDInformationResourceCenter@mail.nih.gov)

Internet: <http://www.nichd.nih.gov/milk>

\* Los niños entre 1 y 2 años deben tomar leche entera. Cuando tienen entre 2 y 5 años, los padres deben comenzar a gradualmente cambiarles a leche baja en grasa (semi descremada) o sin grasa (descremada).



Instituto Nacional  
de Salud Infantil y  
Desarrollo Humano



Instituto Nacional  
de Investigación  
Dental y  
Craneofacial

# ¡Salud! Con Leche



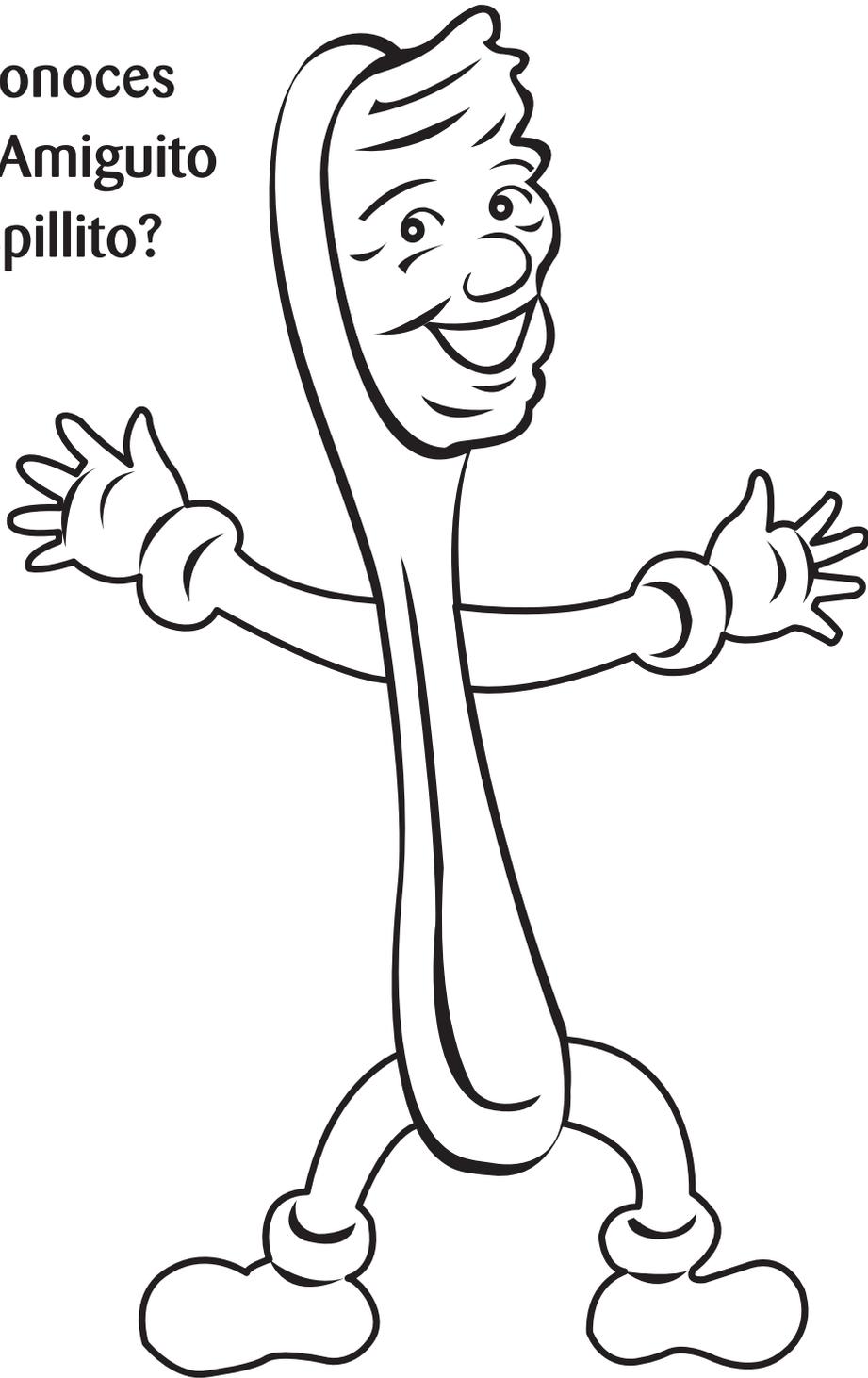
## UN LIBRO PARA COLOREAR

Institutos Nacionales de la Salud

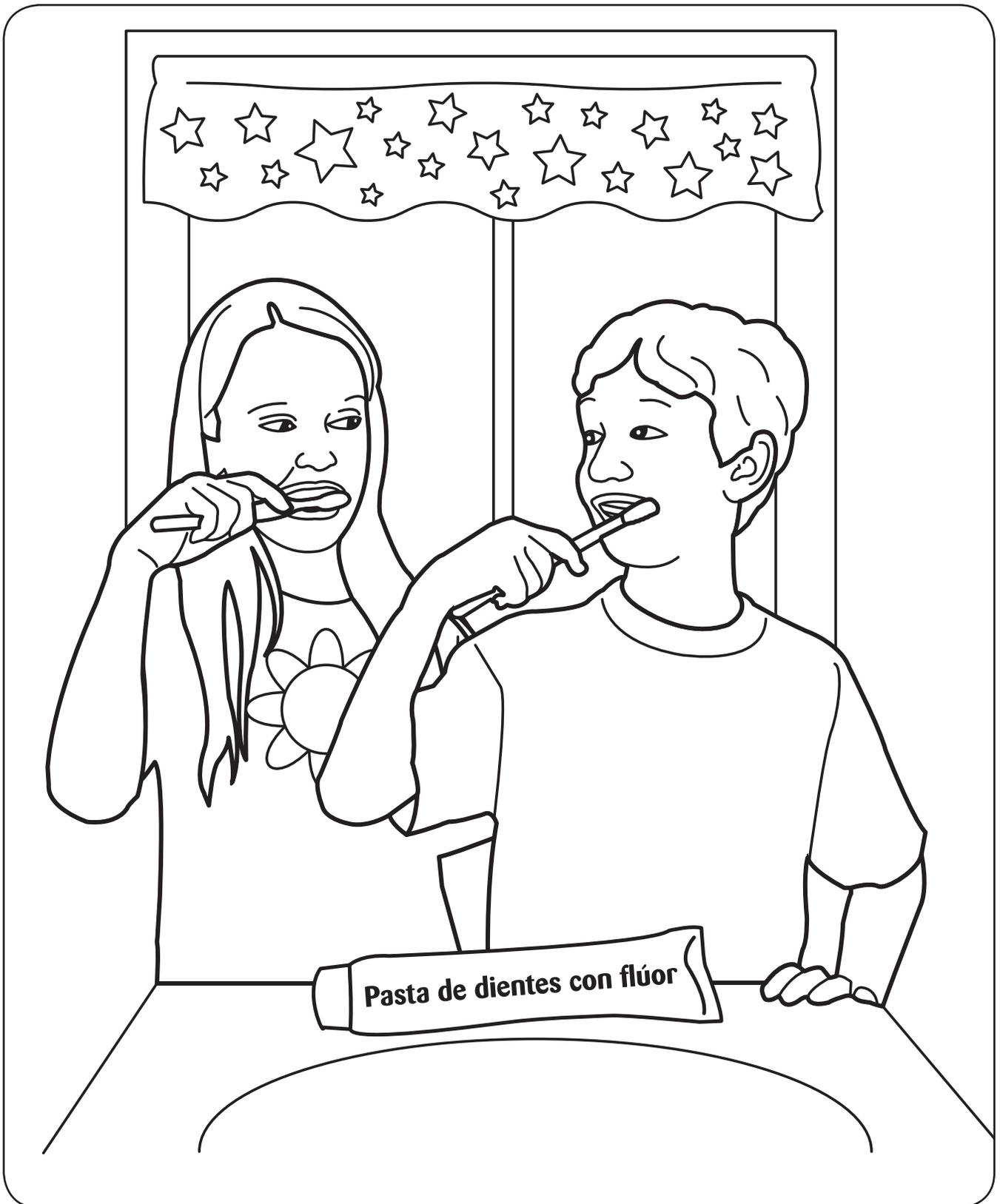
Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano

Instituto Nacional de Investigación Dental y Craneofacial

**¿Conoces  
al Amiguito  
Cepillito?**



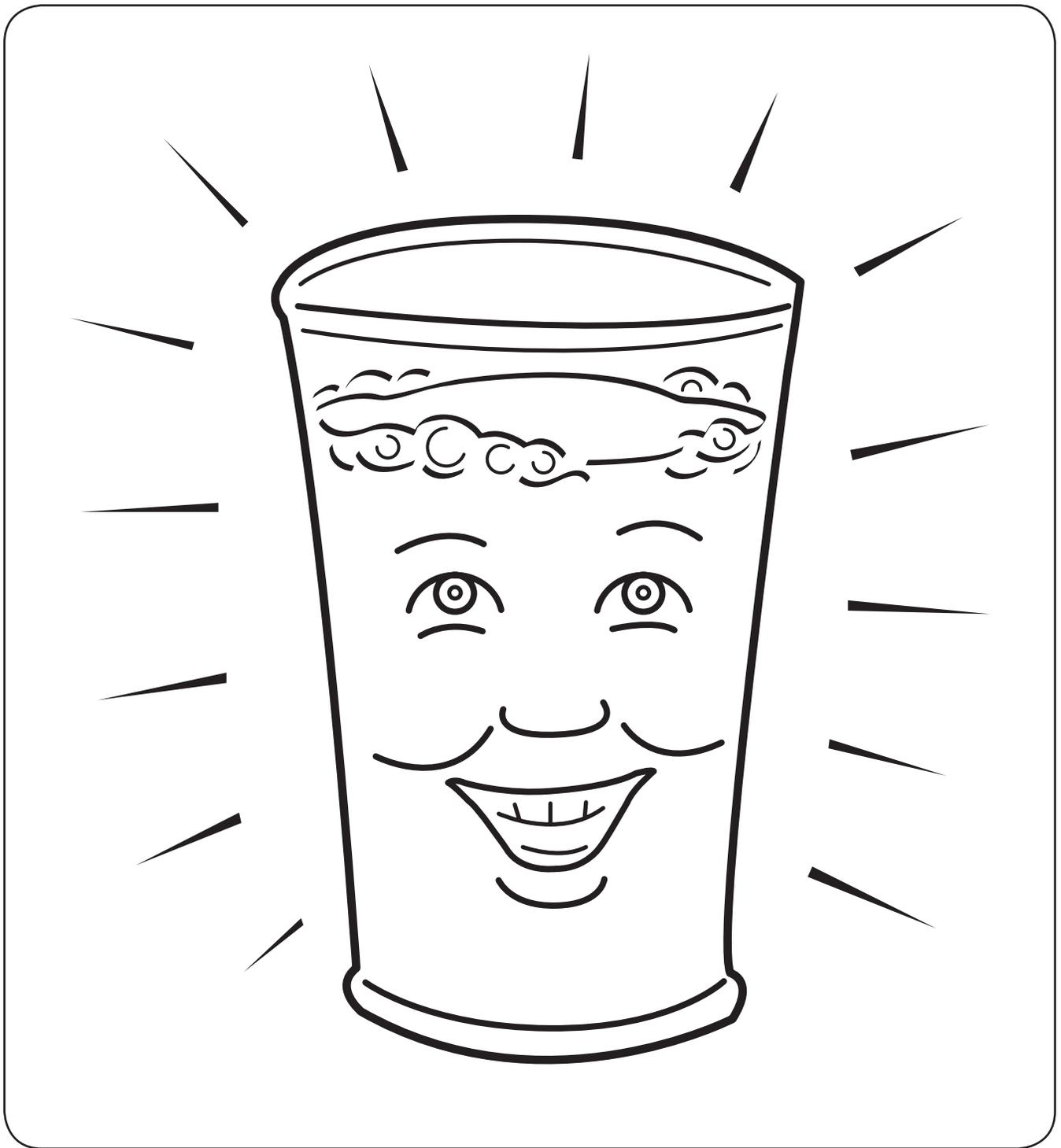
**Su trabajo es asegurar que los niños  
cuiden bien a sus dientes.**



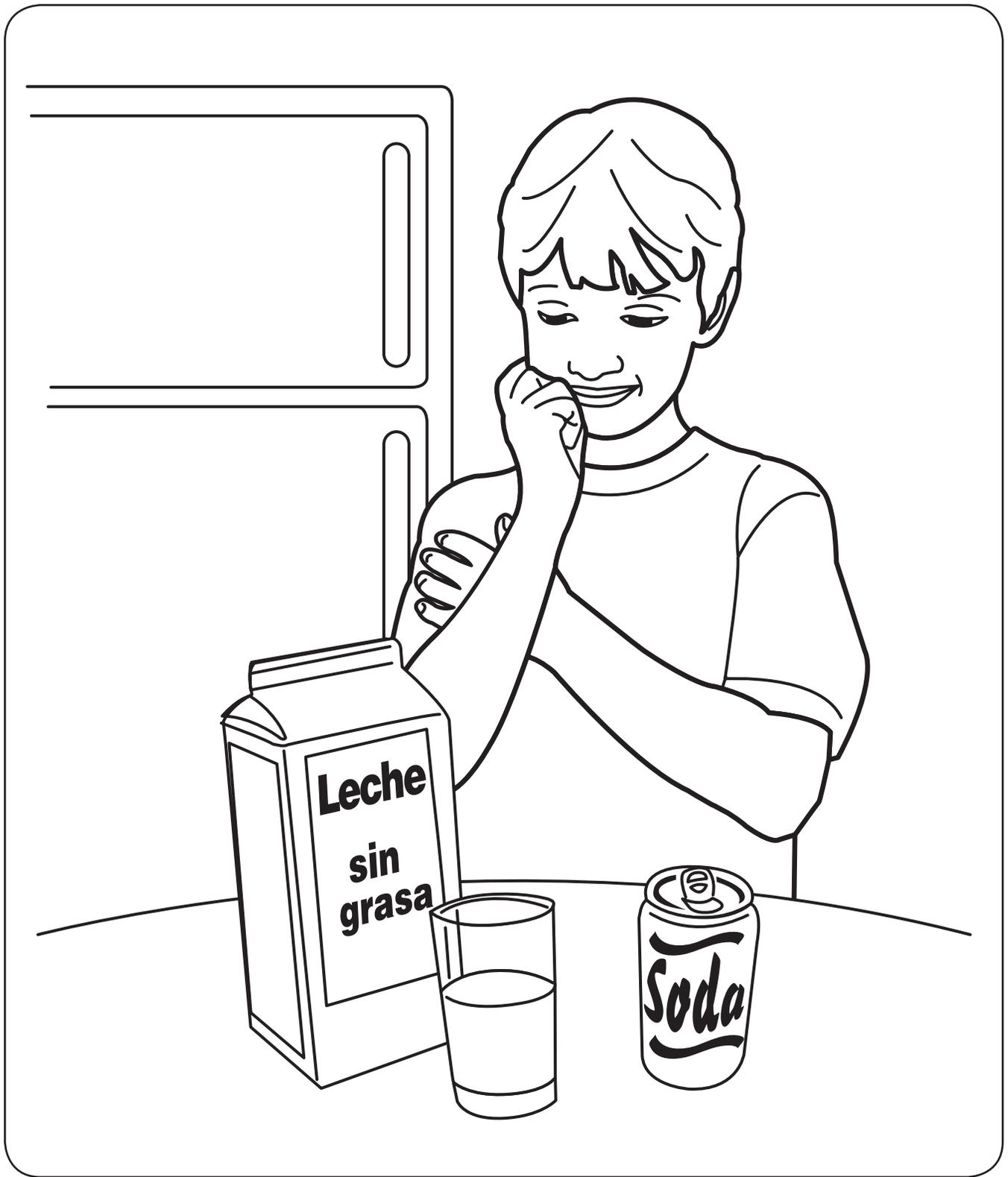
**Al Amiguito Cepillito le encanta que los niños se cepillen los dientes después de cada comida.**

**El Amiguito Cepillito es feliz cuando los niños beben leche. La leche ayuda a mantener los dientes y los huesos fuertes.**



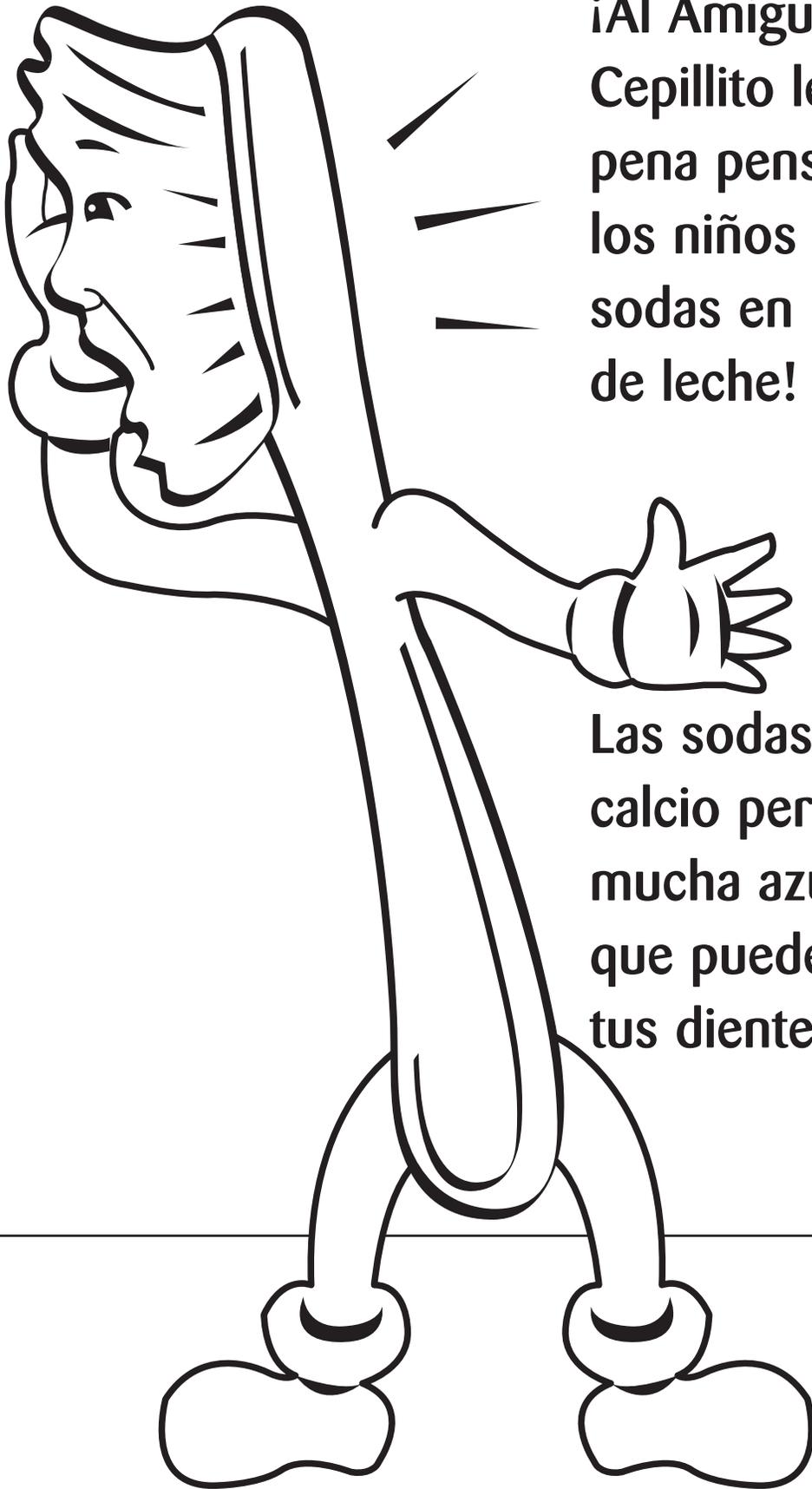


**¡La leche es importante!**  
**Es importante porque tiene calcio,**  
**un nutriente que ayuda al cuerpo a**  
**formar dientes y huesos fuertes.**



**¿Dices que prefieres una soda que  
un vaso de leche con tu comida?**

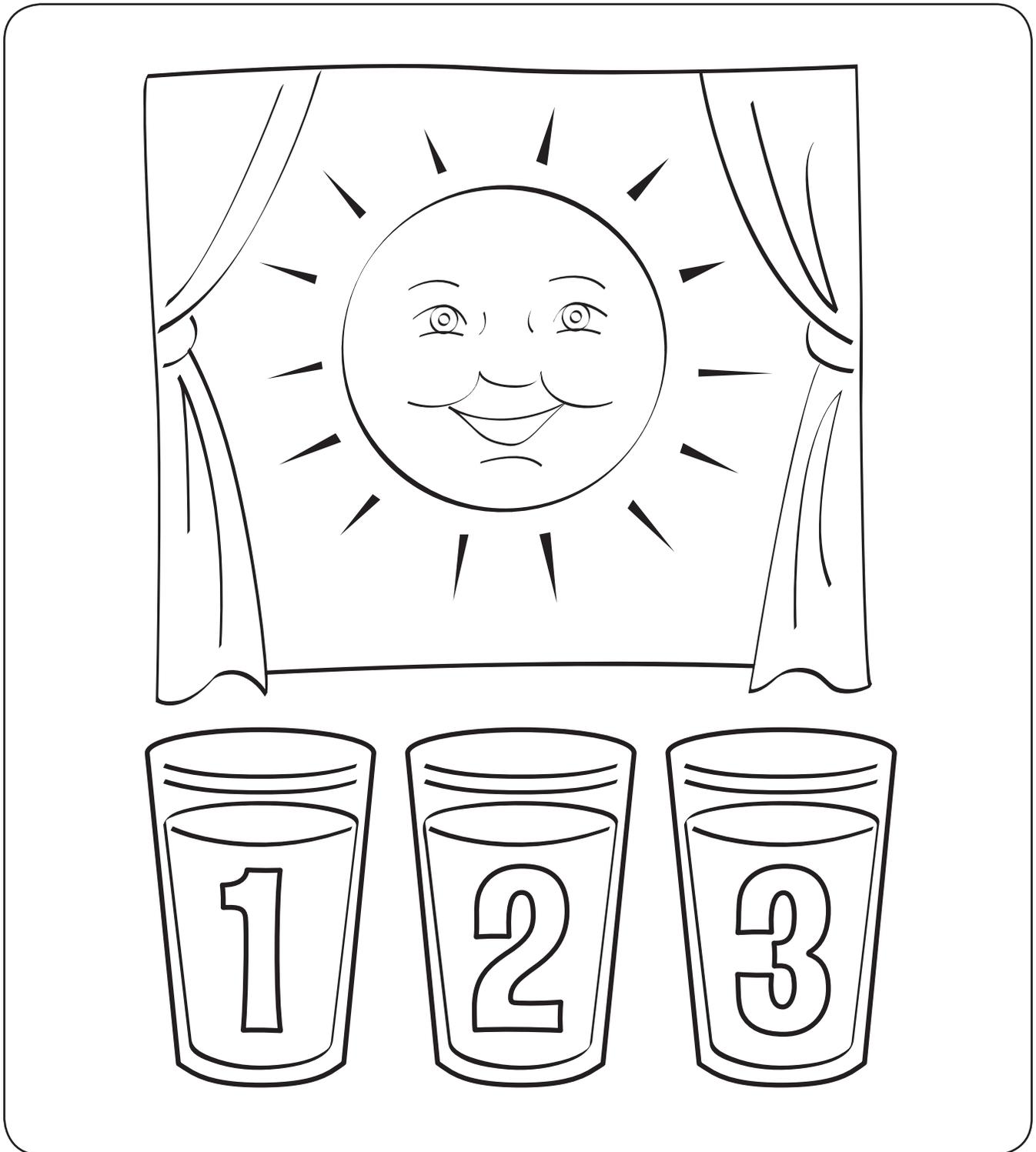
**¡Cuidado!**



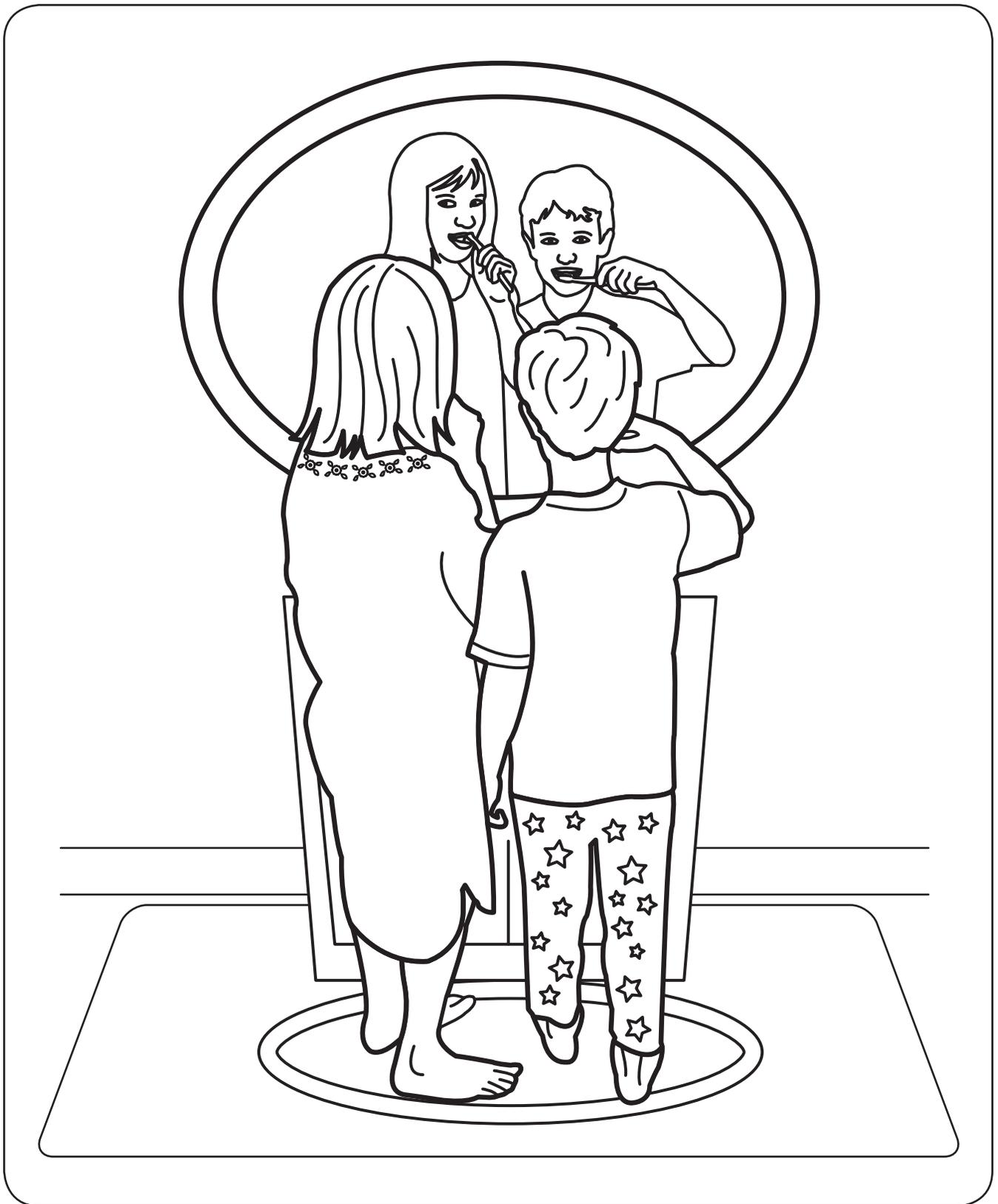
**¡Al Amiguito  
Cepillito le da  
pena pensar que  
los niños tomen  
sodas en lugar  
de leche!**

**Las sodas no tienen  
calcio pero sí tienen  
mucho azúcar  
que puede dañar  
tus dientes.**

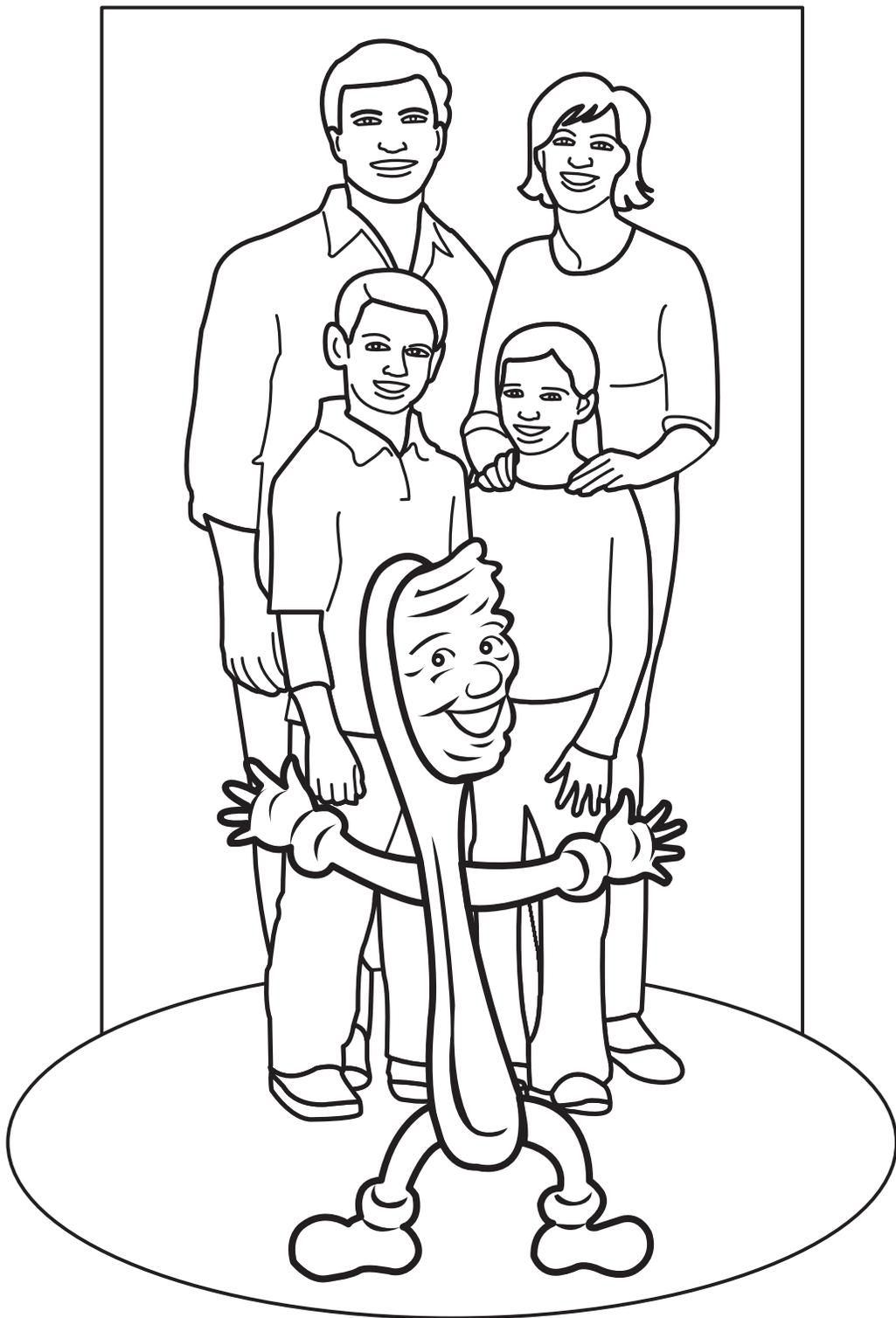
**Tú puedes ayudar al Amiguito Cepillito a sonreír.**



**Asegúrate de obtener suficiente calcio todos los días.  
Si tienes entre 4 y 8 años de edad, eso significa que  
debes tomar 3 tazas de leche todos los días.**

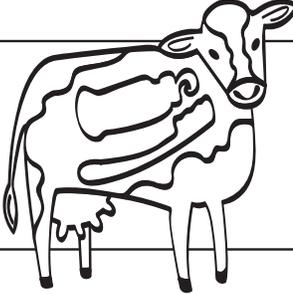
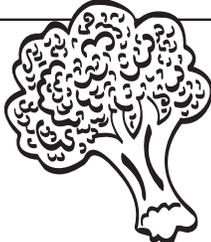
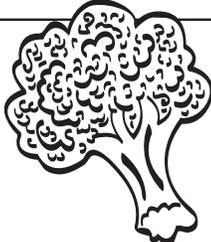


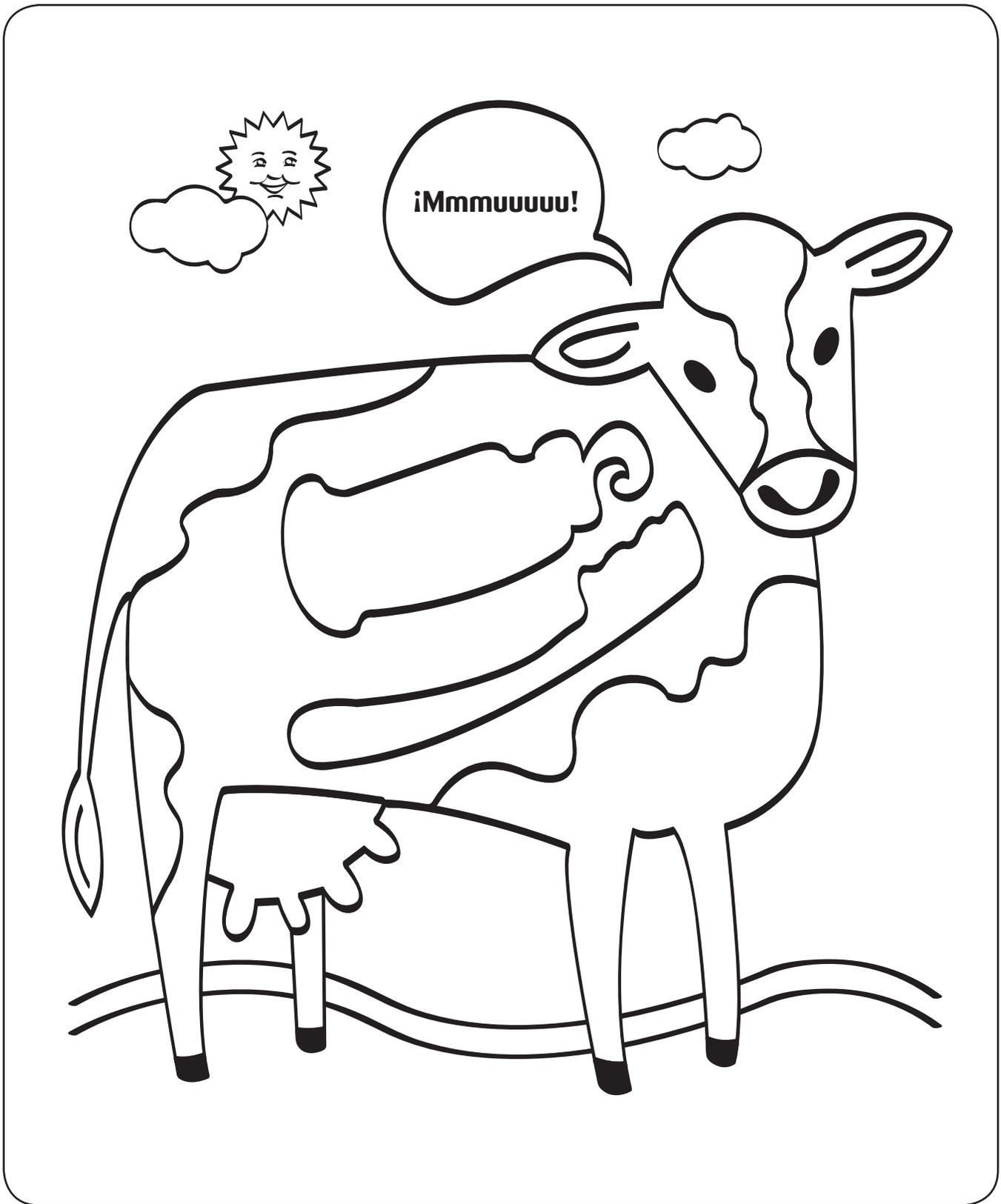
**Después de tomar tu leche, lávate bien los dientes antes de acostarte a dormir.**



**El Amiguito Cepillito dice que si cuidas bien tus dientes, te durarán toda tu vida.**

## Puedes obtener calcio de estos alimentos:

Tamaño de la porción	Alimento	Miligramos (mg) de calcio
8 onzas líquidas (240 ml o 1 taza)	 <b>Leche sin grasa o baja en grasa</b>	300
1 taza	 <b>Yogur sin sabor, sin grasa o bajo en grasa</b>	450
1 taza	 <b>Jugo de naranja enriquecido con calcio</b>	350
1 pedazo	<b>Pizza de queso</b> 	200
1/2 taza	 <b>Queso cheddar sin grasa o bajo en grasa</b>	204
1 taza	<b>Macarrones con queso</b> 	100
1 tallo mediano	 <b>Brócoli crudo</b>	180
1 taza	 <b>Brócoli cocinado</b>	94



**¡Salud! con leche**





Para ordenar libros de colorear adicionales, por favor comuníquese con el:

**Centro de Recursos de Información del NICHD**

Teléfono: 1-800-370-2943

(TTY: 1-888-320-6942)

Fax: (301) 984-1473

Correo: P.O. Box 3006, Rockville, MD 20847

Email: [NICHDInformationResourceCenter@mail.nih.gov](mailto:NICHDInformationResourceCenter@mail.nih.gov)

Internet: <http://www.nichd.nih.gov/milk> (inglés)

<http://www.nichd.nih.gov/milk/espanol/leche> (español)

¡Salud!  Con Leche



Instituto Nacional  
de Salud Infantil y  
Desarrollo Humano



Instituto Nacional  
de Investigación  
Dental y  
Craneofacial

NIH Publicación No. 07-4522(S)

Septiembre del 2007