

¿Cuál leche es la mejor para mi hijo?

Su bebé depende de ustedes para empezar de la mejor manera posible, y darle la leche adecuada lo beneficiará toda la vida.

★ Ayuden a los niños a crecer y a estar radiantes con:

- Leche materna hasta cuando sea posible
- Fórmula para bebés (si es necesario) hasta que cumplan 1 año
- Leche entera, entre 1 y 2 años de edad
- Leche baja en grasa o sin grasa, de los 2 años de edad en adelante

★ Los buenos padres ofrecen buena nutrición en cada vaso: sirvan leche a la hora de las comidas (traten de darles 16 onzas al día).



Consejo

Cómo convencer: sea agradable. Sea positivo sobre las cosas que ya hacen (como tomar leche en el desayuno) y, a la vez, sugiera cambios (como servir leche a la hora de la comida o de la cena).

Cómo empezar la plática:

- 1 Algunas mamás me han dicho que a los niños les encanta la leche y que no pueden dejar de tomarla. Otros niños ni siquiera quieren acercársela a la boca. ¿Qué nos pueden decir ustedes de sus hijos y la leche?
- 2 Es muy fácil servir Kool-Aid® o refrescos gaseosos a la hora de la comida. ¿Cómo han podido servir leche en lugar de refrescos con mucha azúcar?
- 3 Si sus hijos tienen problemas para digerir la leche, ¿qué les sirven a la hora de la comida? ¿Qué otros alimentos y bebidas ricos en calcio les gustan?