



# ...muuuévete hacia la leche baja en grasa o sin grasa


Cantidad de grasa  
en 1 taza de leche:

Entera: **8 gramos**

2% Grasa reducida: **5 gramos**

1% Baja en grasa: **2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> gramos**

Sin grasa: **0 gramos**

 = 1 gramo de grasa

## ¡La misma nutrición con menos grasa!

Para adultos y niños mayores de 2 años.

Este mensaje es enviado a usted por Florida Interagency Food and Nutrition Committee la cual incluye las siguientes agencias:

Florida Department of Children & Families  
Florida Department of Education  
Florida Department of Elder Affairs

Florida Department of Health  
University of Florida IFAS Extension  
Suwanee River Area Health Education Center

Estas instituciones proveen oportunidades iguales a todos.