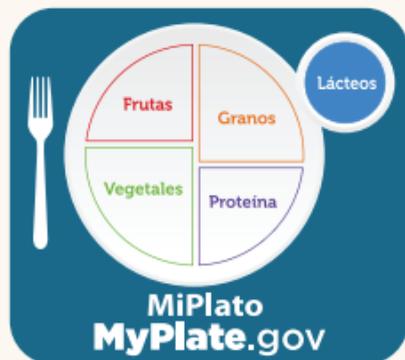


Elija Lácteos Bajos en Grasa



BUSQUE LECHE DESCREMADA O 1% DE GRASA, YOGURT O QUESO COTTAGE.

Productos lácteos bajos en grasa ofrecen la misma cantidad de calcio y vitamina D por porción que la leche entera con menos grasa.



Material de salud basado en evidencia presentado por Nebraska Extension.