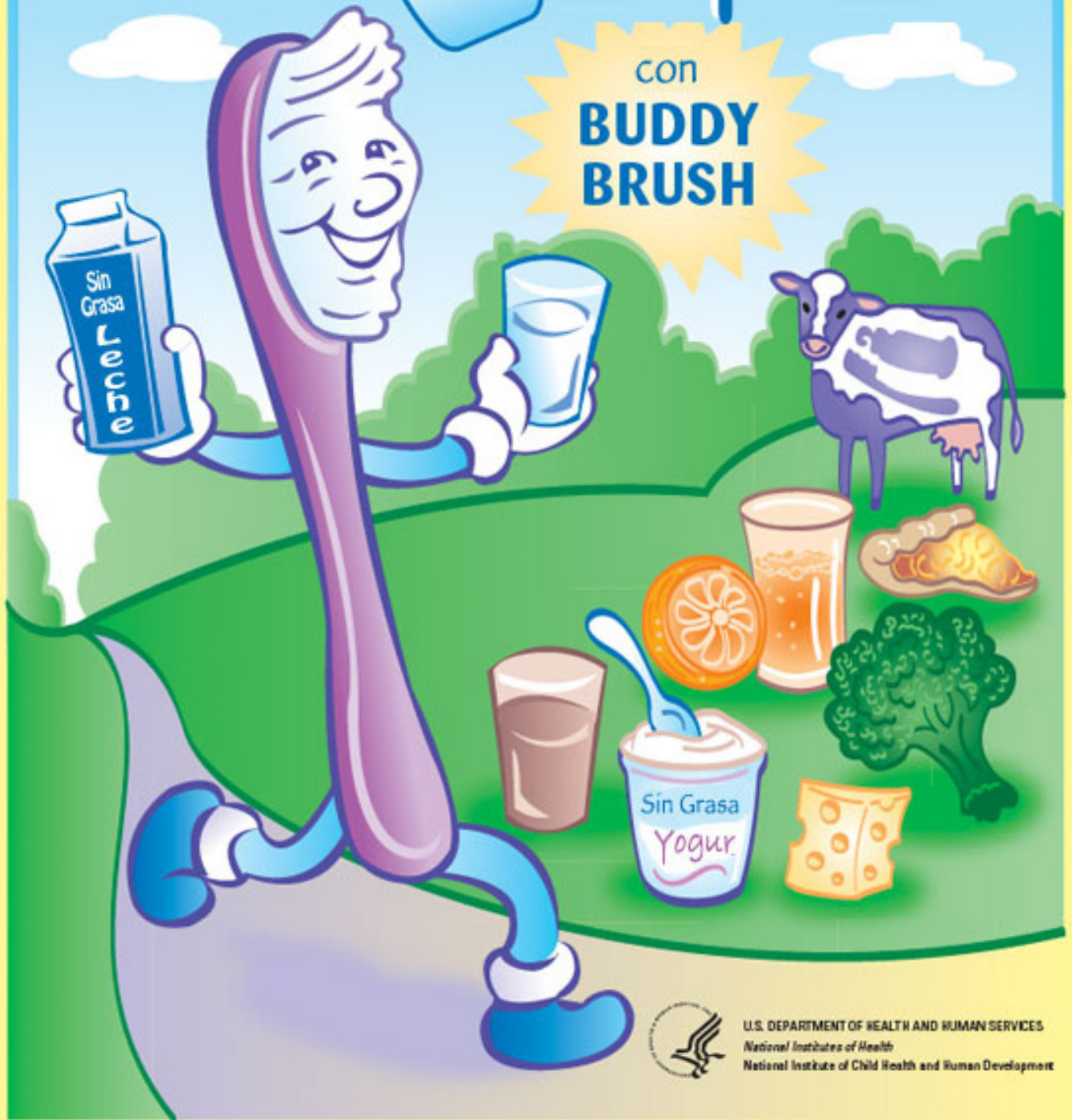


# la leche es importante

con  
**BUDDY  
BRUSH**



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
*National Institutes of Health*  
National Institute of Child Health and Human Development

# la leche es importante

## Nota para los padres

Este libro para colorear está diseñado para niños entre las edades de 4 y 8 años para enseñarles la importancia del calcio en la formación de dientes fuertes y un cuerpo saludable. La leche y otros productos lácteos les dan a los niños el calcio que necesitan para crecer y desarrollarse.\* Los niños entre 4 y 8 años de edad necesitan 800 miligramos de calcio todos los días. Al final de este libro para colorear encontrará una lista de alimentos que son altos en calcio y que pueden ser una parte excelente de una dieta saludable.

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

Para obtener mayor información o materiales sobre la importancia de la leche y el calcio, póngase en contacto con:

Teléfono del Centro de Recursos de Información de NICHD: 1-800-370-2943  
(TTY: 1-888-320-6942)

Fax: (301) 984-1473

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

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

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

\*Los niños de 1 a 2 años de edad deberían tomar leche entera. Cuando los niños estén entre la edad de 2 y 5 años, los padres deberían cambiar gradualmente a una leche baja en grasa o sin grasa (descremada).

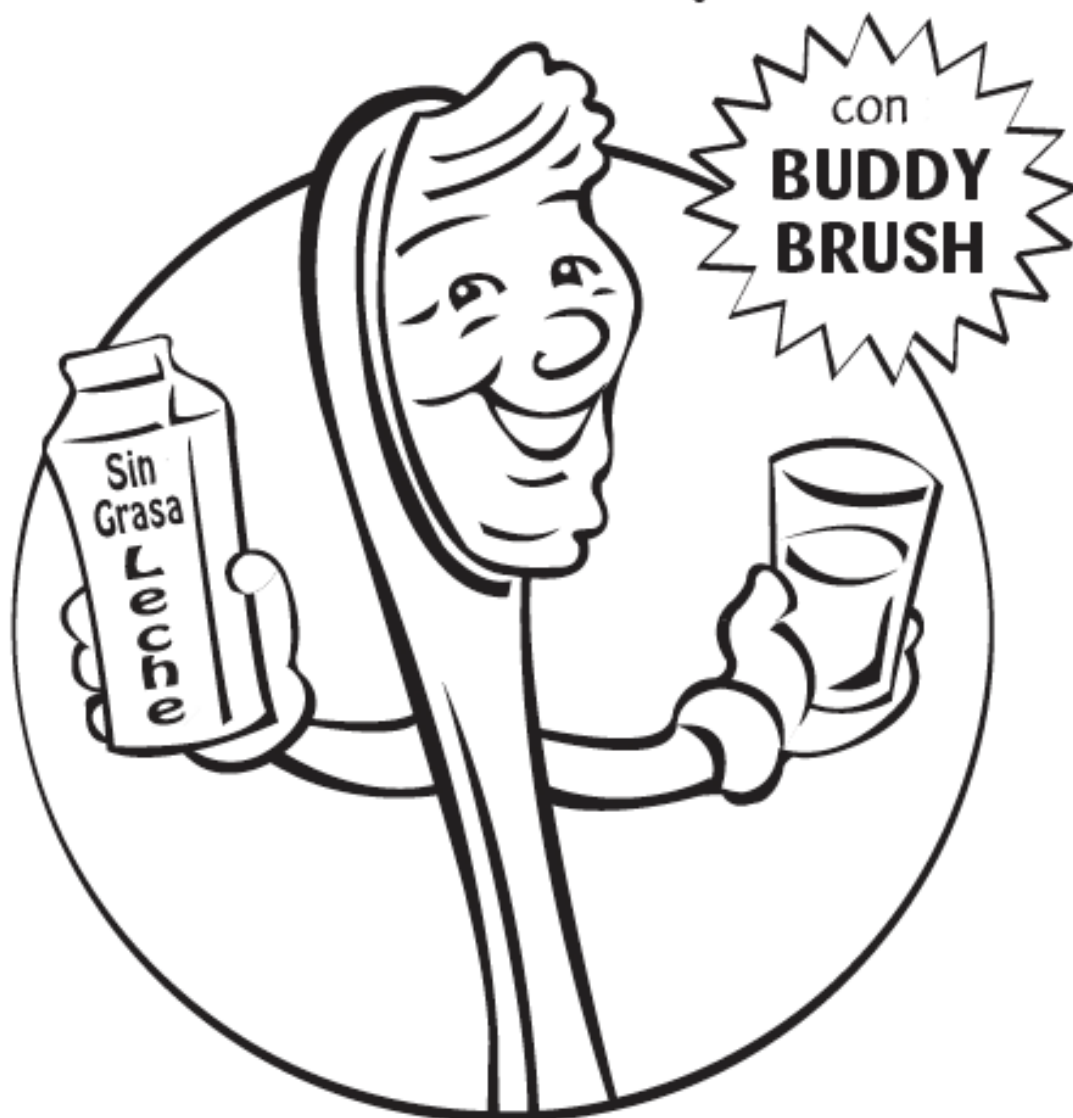


National Institute  
of Child Health  
and Human  
Development



National Institute  
of Dental and  
Craniofacial  
Research

la leche  es importante

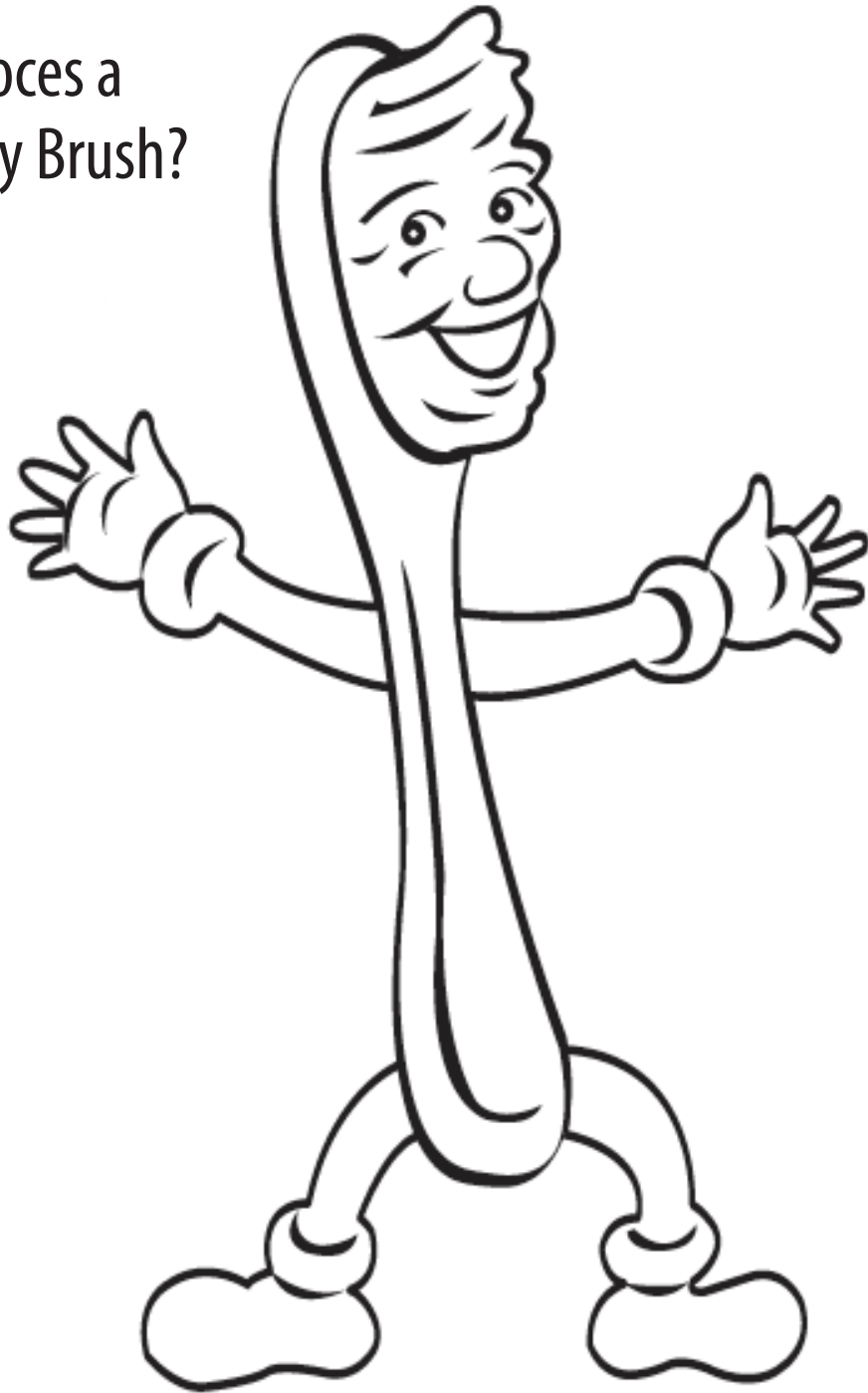


**UN LIBRO PARA COLOREAR**

---

National Institutes of Health  
National Institute of Child Health and Human Development  
National Institute of Dental and Craniofacial Research

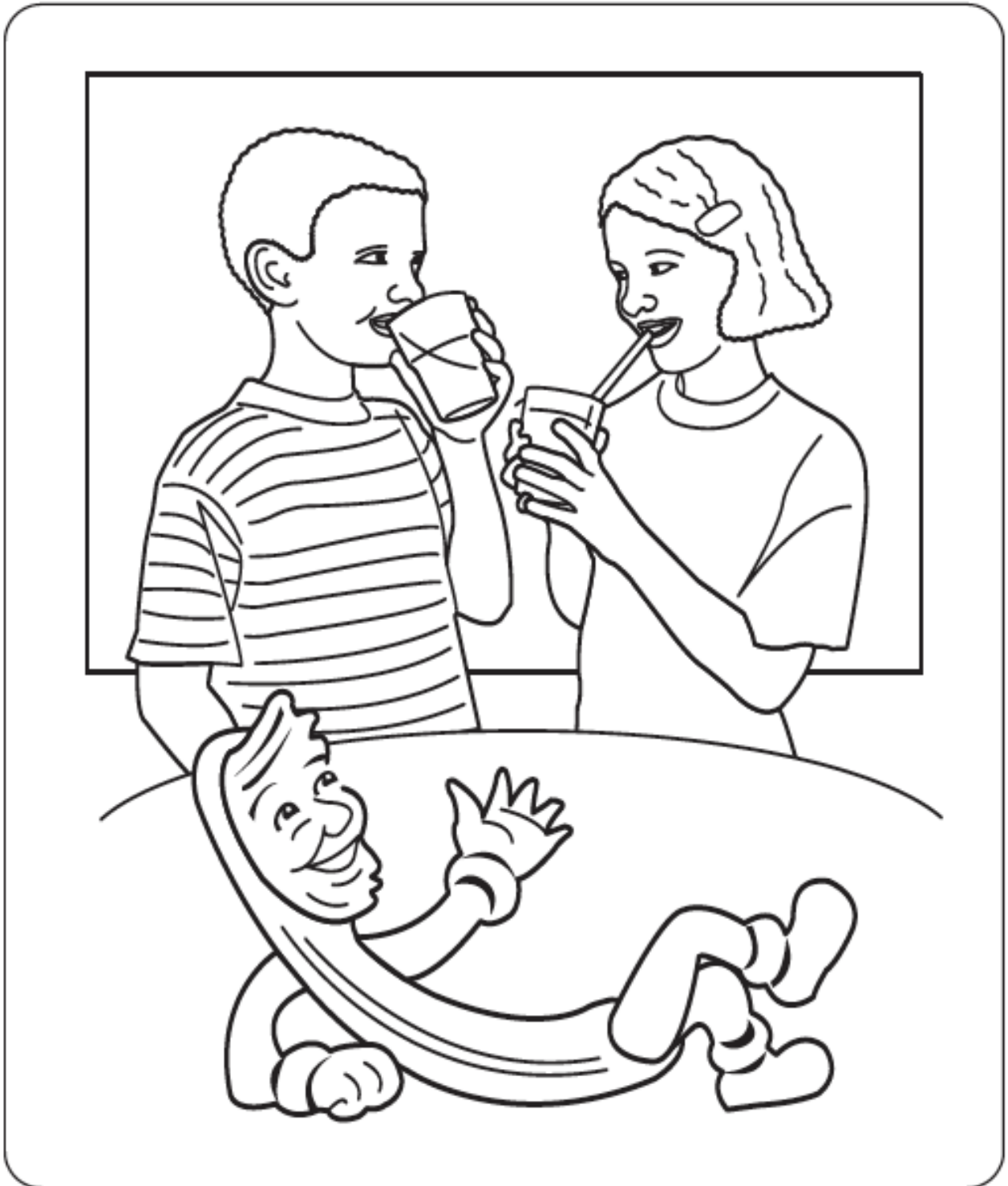
¿Conoces a  
Buddy Brush?



Su trabajo es asegurarse de que los niños  
cuiden bien sus dientes.

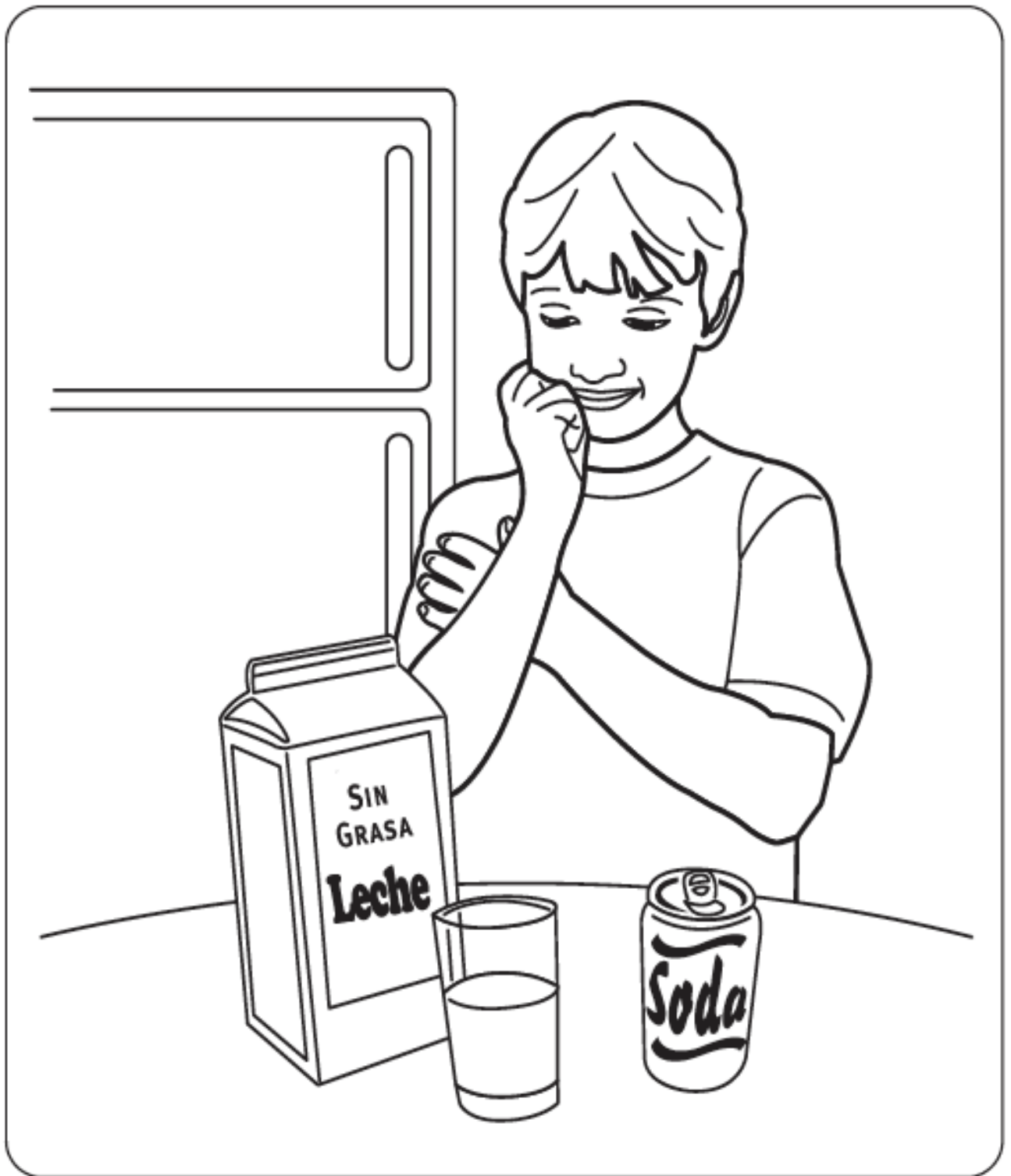


Buddy se pone feliz cuando los niños toman leche. La leche ayuda a mantener fuertes los dientes y los huesos de los niños.



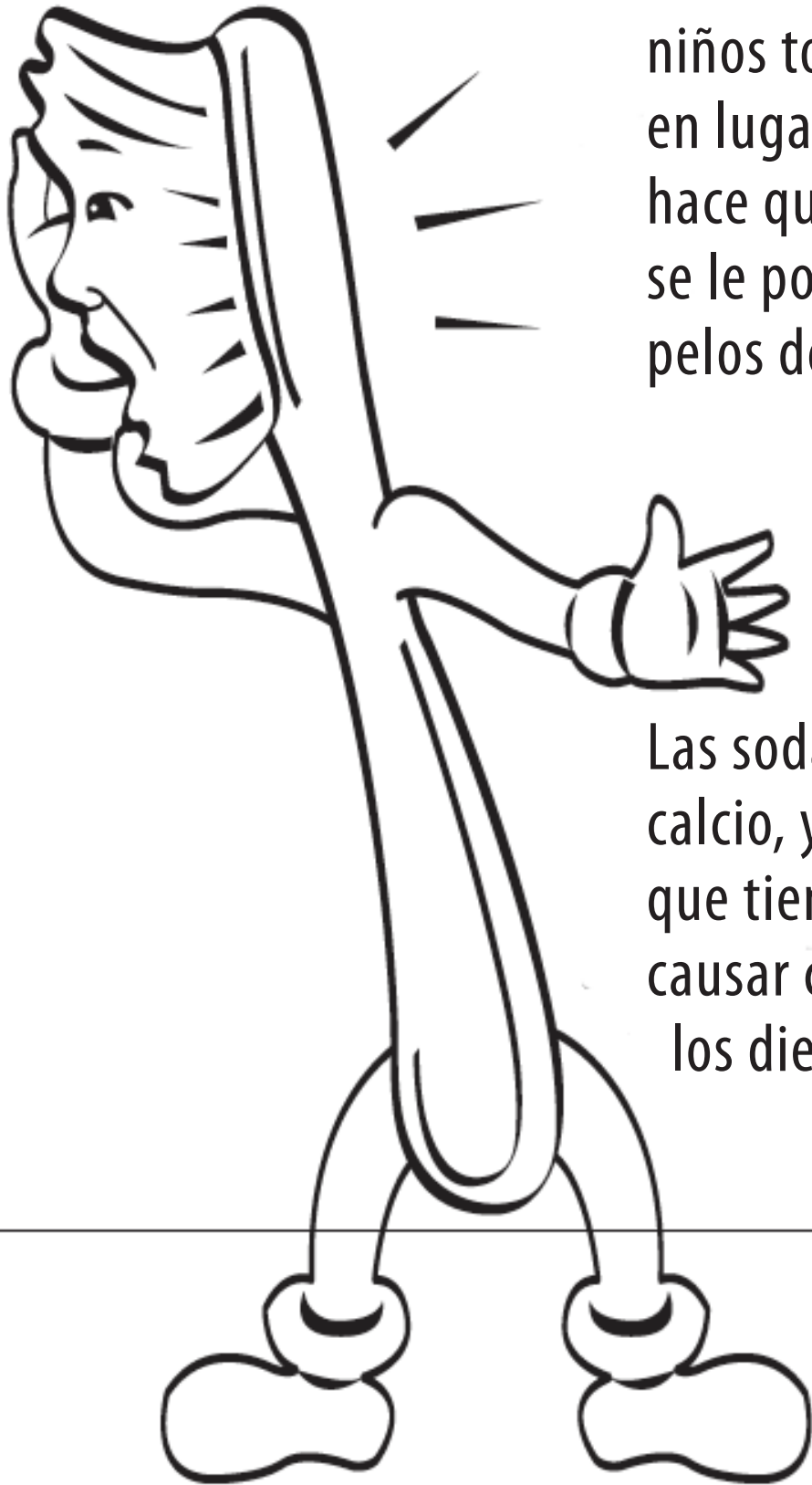


¡La leche es importante! Eso es porque la leche tiene calcio, un nutriente que ayuda a tu cuerpo a tener dientes y huesos fuertes.



¿Dijiste que preferirías una soda  
en lugar de un vaso de leche con tu comida?  
¡Cuidado!

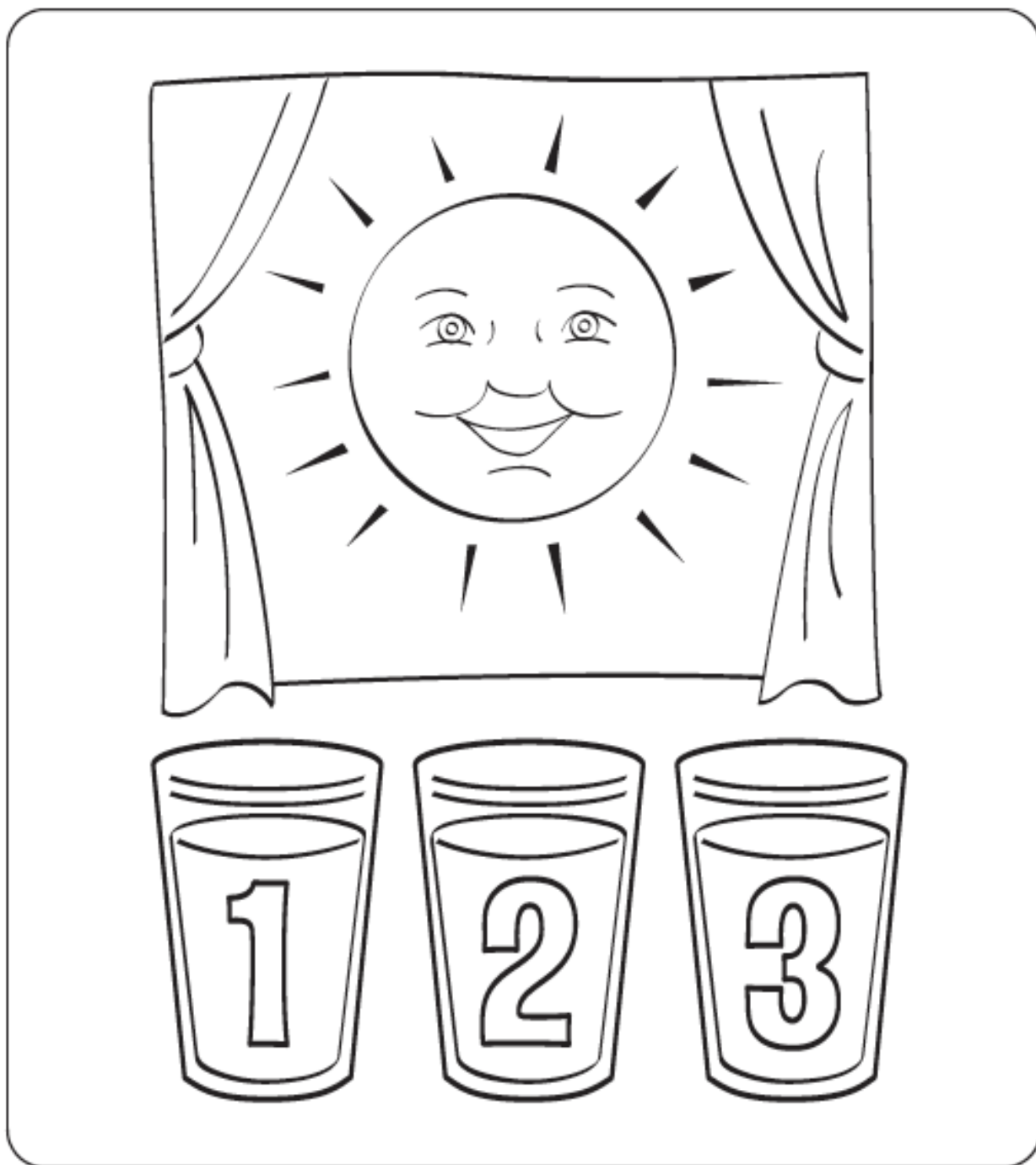




La idea de que los niños tomen sodas en lugar de leche hace que a Buddy se le pongan los pelos de punta.

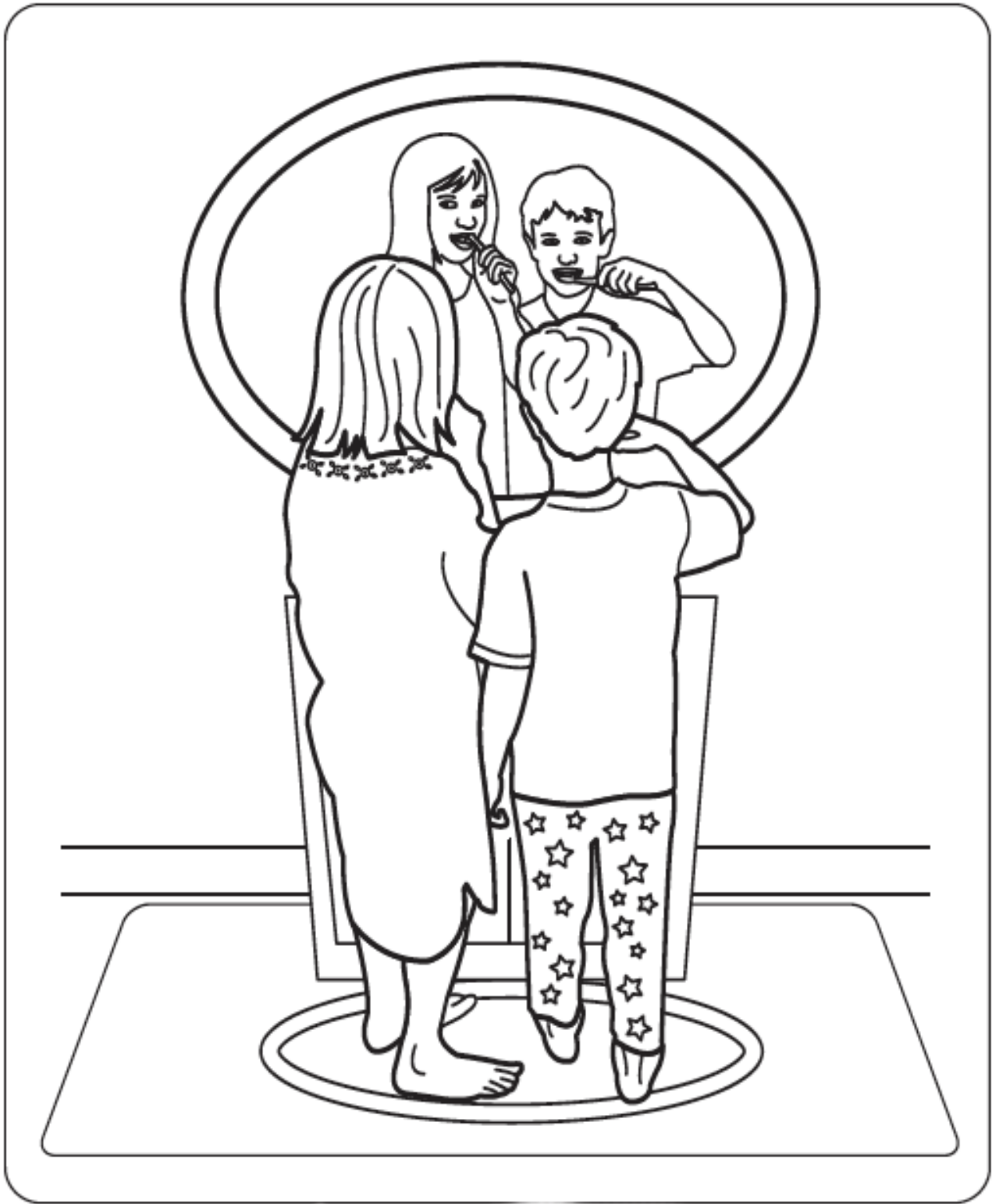
Las sodas no tienen calcio, y el azúcar que tienen puede causar caries en los dientes.

Tú puedes hacer que Buddy siga de buen humor.



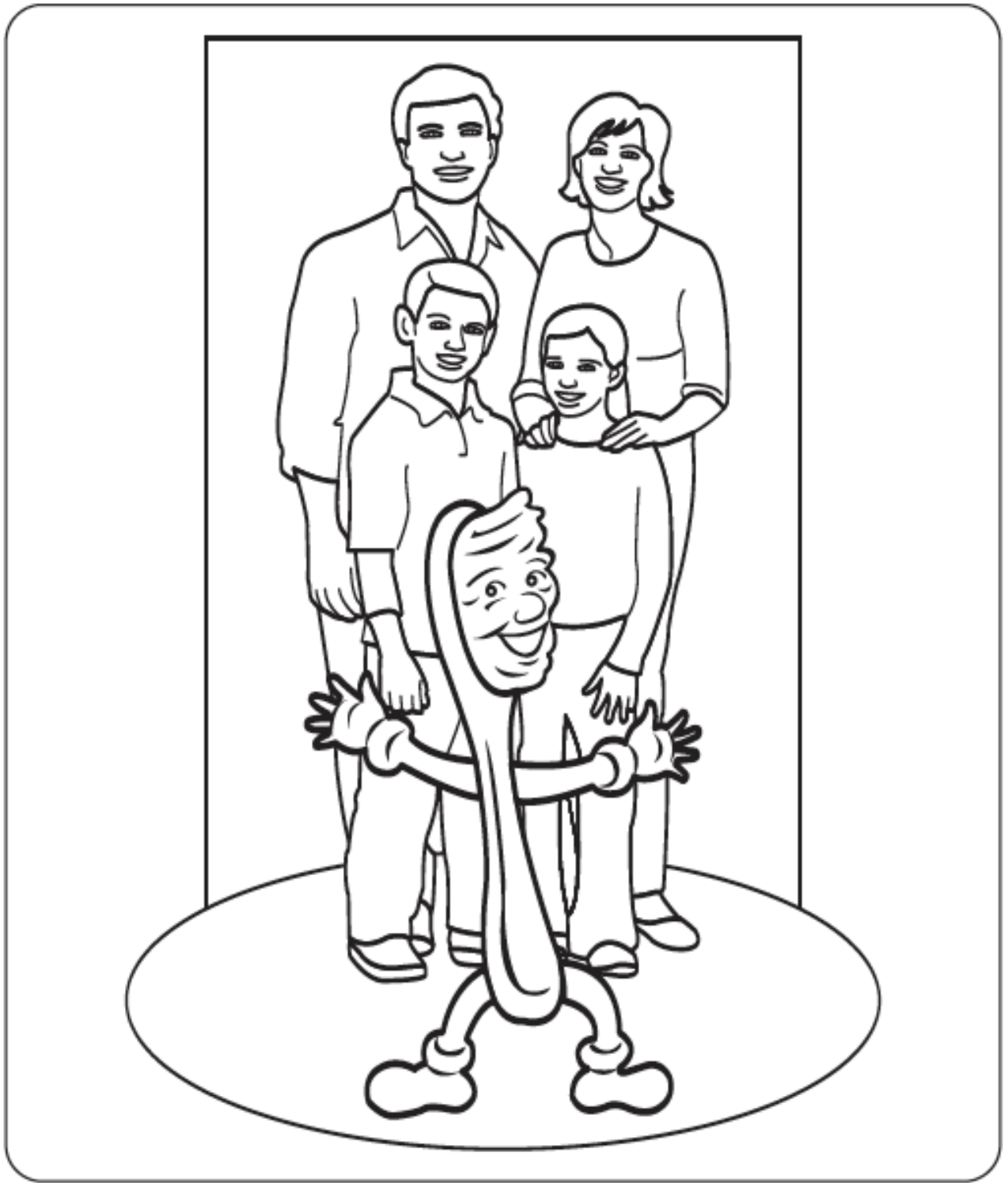
Asegúrate de tomar suficiente calcio todos los días.

Para niños entre 4 y 8 años,  
eso significa 3 tazas de leche al día.










Después de tomar tu leche, recuerda cepillarte los dientes antes de ir a la cama.

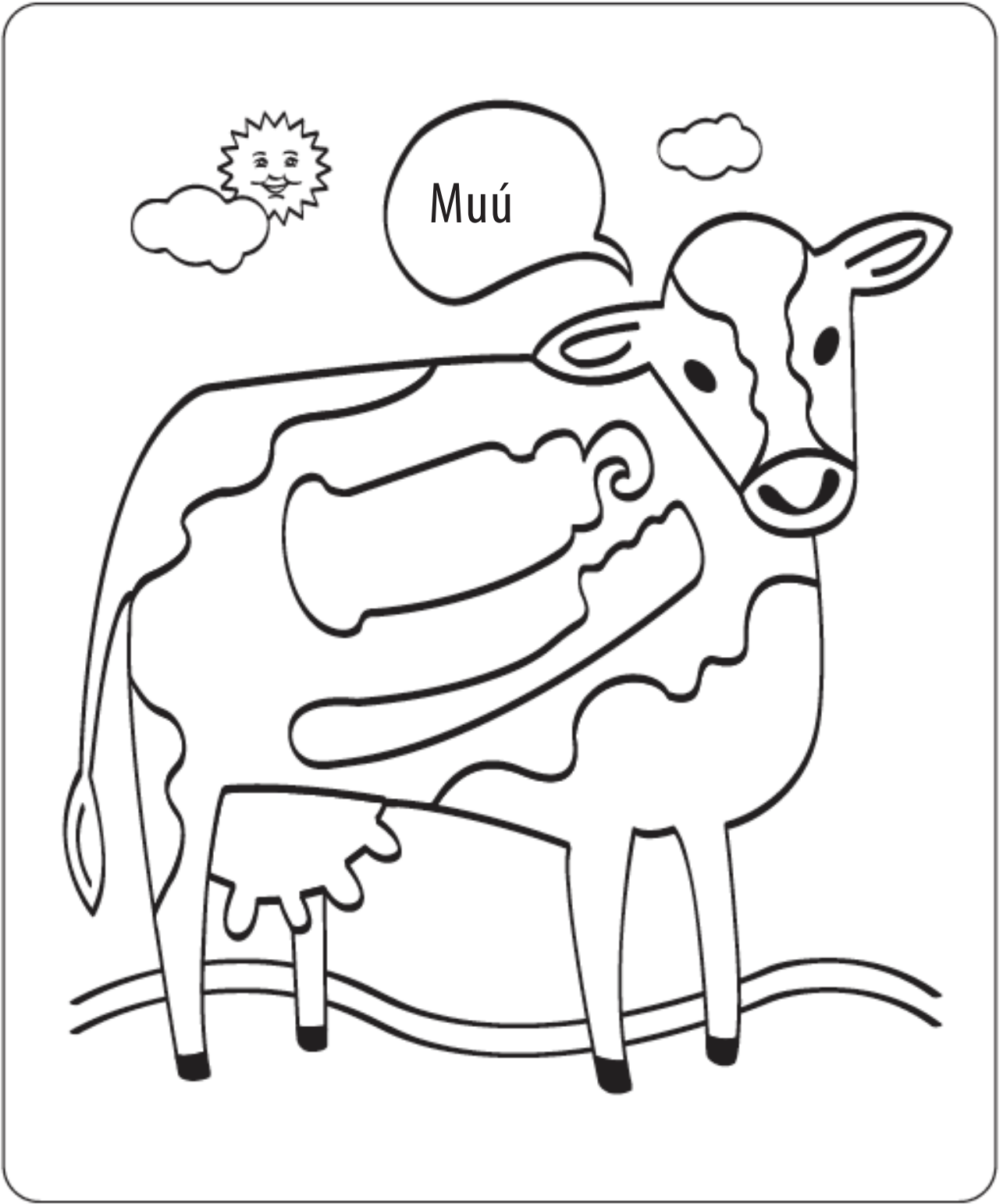




¡Buddy Brush apuesta que  
tus dientes te durarán para toda  
la vida!

## Puedes obtener calcio de estos alimentos:

TAMAÑO DE LA PORCIÓN	ALIMENTO	MILIGRAMOS DE CALCIO (MG)
8 onzas fluidas (1 taza)	 <b>leche baja en grasa o sin grasa</b>	300
1 taza	 <b>yogur natural bajo en grasa o sin grasa</b>	450
1 taza	 <b>jugo de naranja fortificado con calcio</b>	350
1 rebanada	<b>pizza de queso</b> 	200
1/2 taza	 <b>queso cheddar bajo en grasa o sin grasa</b>	204
1 taza	<b>macarrones y queso</b> 	100
1 tallo mediano	 <b>brócoli, crudo</b>	180
1 taza	<b>brócoli, cocinado</b>	94



La leche es importante.





Portada trasera si desea más libros para colorear, póngase en contacto con  
el Centro de Recursos de Información de NICHD al  
Teléfono: 1-800-370-2943 (TTY: 1-888-320-6942)  
Fax: (301) 984-1473  
Correo postal: P.O. Box 3006, Rockville, MD 20847  
Correo electrónico: [NICHDInformationResourceCenter@mail.nih.gov](mailto:NICHDInformationResourceCenter@mail.nih.gov)  
Internet: <http://www.nichd.nih.gov/milk>

la leche  es importante



National Institute  
of Child Health  
and Human  
Development



National Institute  
of Dental and  
Craniofacial  
Research

Publicación NIH N.º 06-4522  
Septiembre de 2006