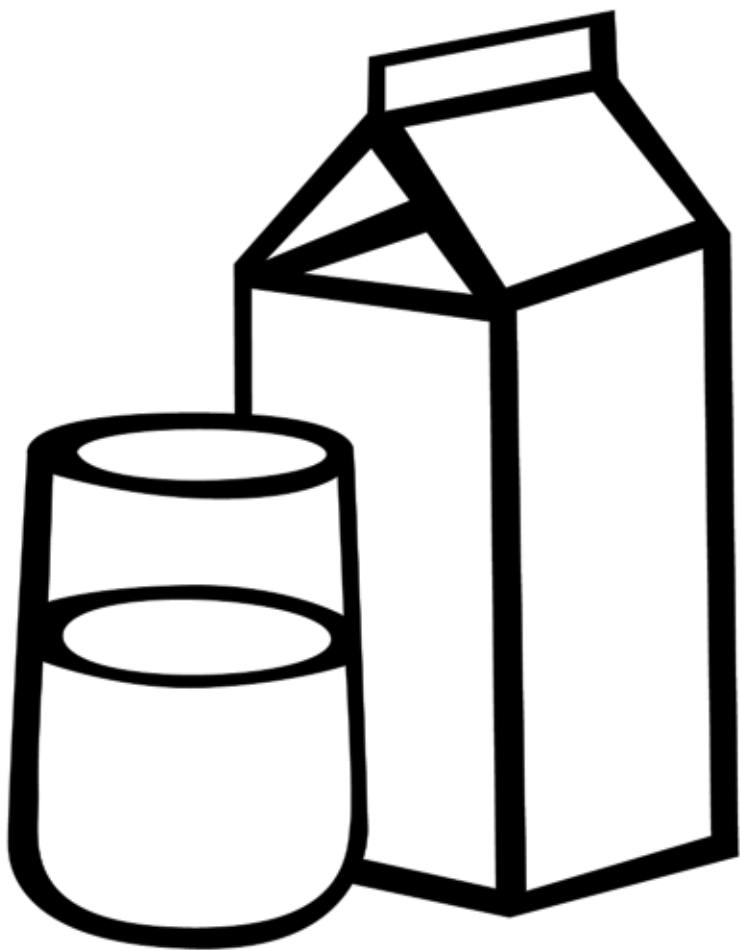


MILK AND WATER LÁCTEOS Y AGUA



drink healthy *bebidas saludables*

Skip sugary drinks like soda and juice that contribute to childhood obesity. Instead offer your child water and milk. From age 1 to 2, give whole milk; after that, switch to reduced-fat milk.

Bebidas altas en azúcar como los refrescos o jugos contribuyen a la obesidad infantil. En lugar, ofrézcale a su hijo agua o leche. Entre los años 1 y 2, dele leche entera; después, cambie a leche baja en grasa.

