



# Carlos AND Clarice **Mooove to Lowfat Milk!**

¡Carlos y Clarice se Muuueven hacia la leche baja en grasa!

This book belongs to:

**Este libro le pertenece a:**



# Carlos and Clarice Moove to Lowfat Milk!

**¡Carlos y Clarice se Muuueven hacia la leche baja en grasa!**

**Written by** (Escrito por)

Kathy Reeves, M.S., R.D., L.D.; Mary Stickney, R.D., L.D.;  
and Diane Bowden, M.P.H., R.D., L.D.

**Illustrated by** (Ilustrado por)

Bill Celandor

**Book design by** (Diseñado por)

Georgia Murphy



**Hi!** I am Carlos and this is my mom  
Clarice. We are cows. Milk comes from cows.

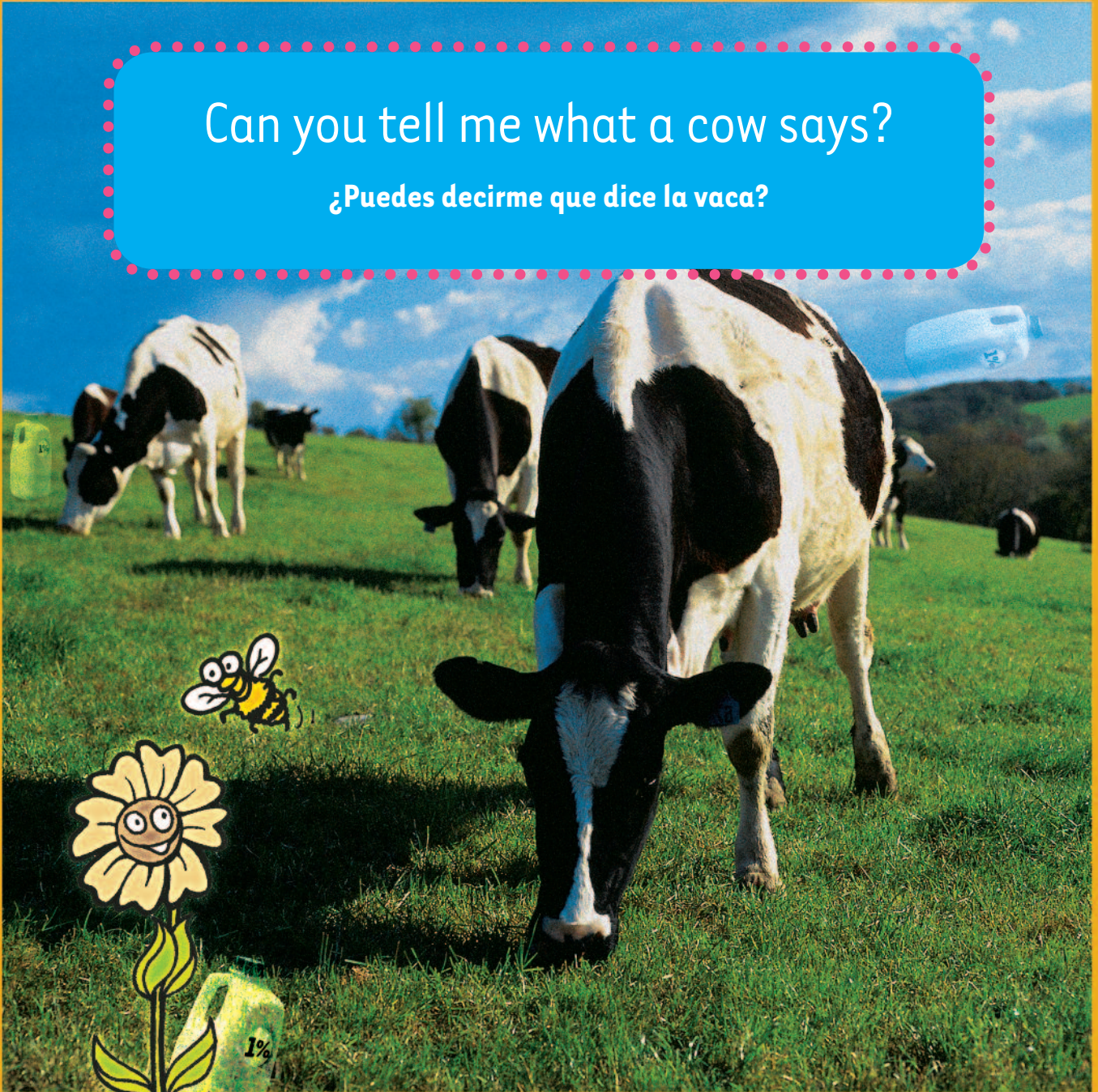
**¡Hola! Soy Carlos y ésta es mi mamá Clarice.  
Somos vacas. La leche viene de vacas.**



Can you tell me what a cow says?

¿Puedes decirme que dice la vaca?

4





That's right.  
A cow says,  
“moo.”

Muy bien, la vaca dice  
“muuu.”



But not us. Mom and I say,  
“Moove to lowfat  
milk.”

Pero nosotros no. Mamá y yo  
decimos, “Muuévete hacia la leche  
baja en grasa.”

6





Lowfat milk keeps our hearts **healthy**.  
Lowfat milk keeps our bones and teeth **strong**.

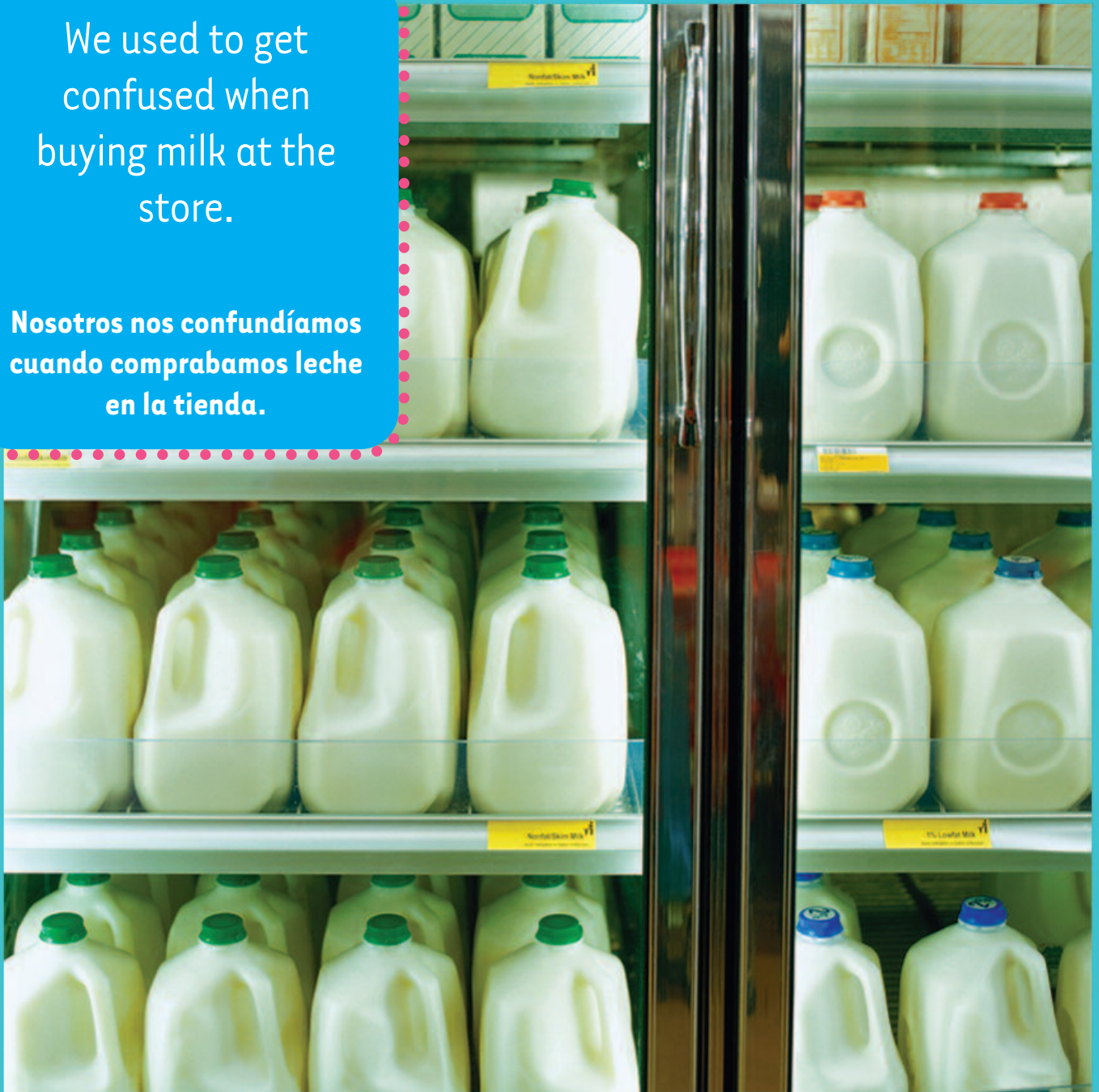
**La leche baja en grasa mantiene nuestros corazones saludables.  
La leche baja en grasa mantiene nuestros huesos y dientes fuertes.**



We used to get  
confused when  
buying milk at the  
store.

**Nosotros nos confundíamos  
cuando comprábamos leche  
en la tienda.**

8





But not anymore! Now we look for the lowfat milk in the jug.  
It is the jug with a 1 on it.

¡Pero ya no! Ahora buscamos la leche baja en grasa en el jarro.  
Esta es la que tiene el 1.

Can you hold up 1 finger? This is a good way to remember the kind of milk to buy.

¿Puedes levantar un dedo? Esta es una buena forma de recordar la clase de leche que vamos a comprar.



Can you point to the lowfat milk jug?  
Remember, it is the one with a **1** on it.

¿Puedes apuntar al jarro de leche baja en grasa? Recuerda, es la que tiene el 1.



11

Great job! Say, “Mooove to lowfat milk.”

¡Muy bien! Diga “Muuuévete hacia la leche baja en grasa.”

I feel so good when I drink lowfat  
milk that I feel like moving.  
**Stand up and move  
with me!**

**Me siento tan bien cuando tomo leche  
baja en grasa que deseo moverme.  
¡Levántate y muévete conmigo!**







1

Move to the side.  
Muévete hacia el lado.



2

Move to the other side.  
Muévete hacia el otro lado.



3

Move forward.  
Muévete hacia adelante.







4

Move backward.  
Muévete hacia atrás.

5

Touch your toes.  
Toca los dedos de tus pies.

6

Reach up high.  
Alcanza bien alto.



15

# Let's do it again!

¡Hagamos esto otra vez!



1

Move to the side.  
Muévete hacia el lado.



3

Move forward.  
Muévete hacia adelante.



4

Move backward.  
Muévete hacia atrás.

5

Touch your toes.  
Toca los dedos de tus pies.



6

Reach up high.  
Alcanza bien alto.



2

Move to the other side.  
Muévete hacia el otro lado.



# One more time!

¡Una vez más!

1

Move to the side.  
Muévete hacia el lado.



2

Move to the other side.  
Muévete hacia el otro lado.



3

Move forward.  
Muévete hacia adelante.



4

Move backward.  
Muévete hacia atrás.



5

Touch your toes.  
Toca los dedos de tus pies.



6

Reach up high.  
Alcanza bien alto.



Yes. Mooove to lowfat milk. . .and keep  
your heart **healthy**. Keep your bones  
and teeth **strong**.

**Sí. Muuúevete hacia la leche baja en grasa. . .y mantén  
tu corazón saludable. Mantén tus huesos  
y dientes fuertes.**

18





We have to go now, but we have a surprise for you. There are hidden pictures of lowfat milk in this book. See how many you can find. Every time you find one, hold up one finger and say, “Moovve to lowfat milk!”

**Ahora nos tenemos que ir, pero tenemos una sorpresa para tí. En este libro hay fotos de leche baja en grasa escondidas. ¿Cuántas puedes encontrar? Cada vez que encuentres una, levanta un dedo y diga “¡Muuuévete hacia la leche baja en grasa!”**

# Parent Pages



## What kind of milk is best?

- Breast milk is best for baby's first year or longer.
- Give whole milk at 12 months of age.
- Move to 1% lowfat and fat free (skim) milk for adults and children 2 years and older.

## Mooove to Lowfat or Fat Free Milk!

An easy way to make the switch from whole milk is to do it gradually. Start by using 2% reduced fat milk. Then, change to 1% lowfat milk, and finally, try fat free milk.

## Nutrition Facts for 1 cup milk:

20



**Fat Free (skim) Milk:**  
0 grams fat  
90 calories



**1% Lowfat Milk:**  
2.5 grams fat  
110 calories



**2% Reduced Fat Milk:**  
5 grams fat  
130 calories



**Whole Milk:**  
8 grams fat  
160 calories

**1% Lowfat and Fat Free Milk have the same great taste and the same calcium and vitamins as reduced fat and whole milk, just less fat and fewer calories.**

## 2% milk is NOT low in fat!





## How much milk is needed each day?

- Children 1 to 3 years of age need about 2 cups of milk each day.
- Children 4 to 8 years of age need about 2 to 3 cups of milk each day.
- Adults and children 9 years and older need about 3 cups of milk each day.

## Can everyone drink milk?

Some people have trouble digesting the sugar (lactose) in milk. This is called “lactose intolerance.”

In general, people with lactose intolerance can:

- Drink an 8-ounce glass of milk along with other food. (Do not drink milk on an empty stomach.)
- Eat yogurt or cheese.
- Drink lactose-free or lactose-reduced milk.
- Drink milk or eat milk products after taking lactase enzyme pills or drops.

If you or your children have problems with lactose or are allergic to milk, talk to your doctor or health care provider.



# Páginas para los Padres

## ¿Qué clase de leche es mejor?

- La leche de pecho es mejor para el primer año del bebé o más.
- Dé la leche completa a los 12 meses de edad.
- Muévete hacia la leche baja en grasa para niños de 2 años o mayores y adultos.



## ¡Muuévete hacia la Leche Baja en Grasa o Sin Grasa!

Una forma fácil de hacer el cambio de leche completa es haciéndolo gradualmente. Comience usando leche con 2% de grasa. Luego cambie a leche con 1% de grasa y finalmente trate leche sin grasa.

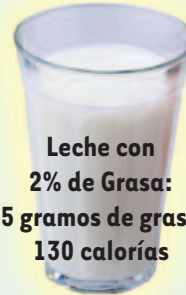
## Contenido Nutricional para 1 taza de leche:



Leche sin Grasa  
(descremada):  
0 gramos de grasa  
90 calorías



Leche con  
1% de Grasa:  
2.5 gramos de grasa  
110 calorías



Leche con  
2% de Grasa:  
5 gramos de grasa  
130 calorías



Leche Completa:  
8 gramos de grasa  
160 calorías

Las Leches Baja en Grasa (con 1% de grasa) y Sin Grasa tienen el mismo delicioso sabor y el mismo calcio y vitaminas que la leche de grasa reducida y completa.

¡La leche de grasa reducida  
(2%) NO es baja en grasa!







## ¿Cuánta leche se necesita diariamente?

- Los niños de 1 a 3 años de edad necesitan aproximadamente 2 tazas de leche cada día.
- Los niños de 4 a 8 años de edad necesitan aproximadamente de 2 a 3 tazas de leche cada día.
- Los adultos y niños de 9 años o mayores necesitan aproximadamente 3 tazas de leche cada día.

## ¿Pueden todas las personas beber leche?

Algunas personas tienen dificultad digiriendo el azúcar de la leche (lactosa). Esto se llama “intolerancia a la lactosa.”

En general, las personas con intolerancia a la lactosa pueden:

- Beber un vaso de 8 onzas de leche acompañado por otro alimento. (No beba leche con el estómago vacío.)
- Comer yogur o queso.
- Beber leche sin lactosa o con lactosa reducida.
- Beber leche o comer productos lácteos después de tomar píldoras o gotas de enzimas de lactosa.

Si usted o sus niños tienen problemas con la lactosa o son alérgicos a la leche, hable con su médico.





**Where can I get more information?**

**¿Dónde puedo obtener más información?**

**[www.FloridaWIC.org](http://www.FloridaWIC.org)**

**[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)**

**[www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)**



**Florida Department of Health  
WIC Program**

This institution is an equal opportunity provider.  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

