

La importancia de una nutrición real

¿Sabías que beber leche real de vaca es una de las mejores cosas que puedes hacer para ayudar a que tu cuerpo crezca? Contiene 13 nutrientes y minerales esenciales que ayudan a mantenerte sano para ir a la escuela o jugar. Beber leche de vaca todos los días puede ayudarte a obtener los nutrientes que necesitas, como:

- Proteínas para músculos y huesos fuertes
- Calcio para huesos y dientes fuertes
- Vitaminas A y D que contribuyen al sistema inmunitario (ayudan a evitar enfermedades)
- Vitamina B12 para el corazón

Al igual que el agua, la leche también puede ayudarte a mantenerte hidratado. Puede ayudar a reponer líquidos en el cuerpo después de un día lleno de actividad.

Ahora que ya sabes sobre la leche auténtica, completa las siguientes frases utilizando el banco de palabras.

Banco de palabras

calcio proteínas hidratante de vaca trece



- 1 Cada vaso de leche auténtica tiene _____ nutrientes esenciales y minerales.
- 2 Beber leche _____ todos los días puede ayudarte a mantenerte sano.
- 3 La leche contiene _____ que ayuda a tener huesos y dientes fuertes.
- 4 La leche es más _____ que el agua.
- 5 La leche de vaca tiene _____ que ayuda a desarrollar los músculos.



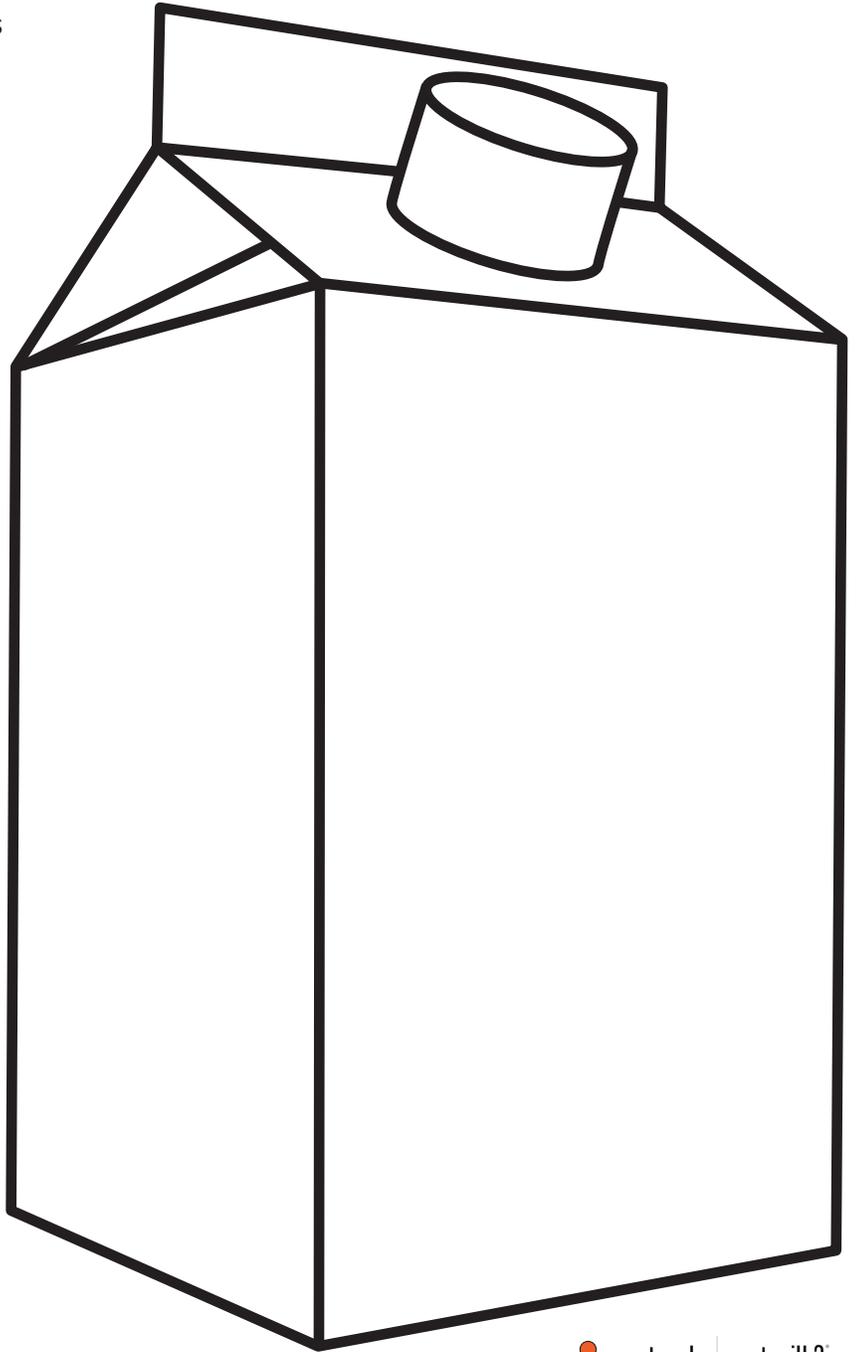
Familias:
Encuentren más información sobre la nutrición láctea en gotmilk.com/nutrition y también recetas.

Todo sobre “Tu verdadero yo”

Es hora de pensar en ti mismo y en todas las cosas que te hacen destacar.

Parte 1 Piensa en lo que te hace sentir “tu verdadero yo”.
¿Cuáles son tus puntos fuertes?
¿Qué te hace único? Escribe tus ideas en la parte de atrás de esta hoja.

Parte 2 ¡Demuéstrale al mundo de qué estás hecho! Decora este cartón de leche con palabras e imágenes que describan y muestren “tu verdadero yo”.



todos quieren hacerse pasar por leche.



sé realista. sé tú mismo.



Familias:
¿Qué hace que cada persona de su familia sea especial y única? ¡Compártanlo!

Pon a prueba tu inteligencia: La “verdadera” California

¿Sabías que las granjas lecheras de California producen cada año más de **4700 millones de galones** de leche auténtica? ¡Qué dato tan delicioso! Pero California no es famosa solo por eso. Es uno de los estados más grandes y diversos de los Estados Unidos.

Intenta averiguar las respuestas a estas preguntas sobre la “verdadera” California.

- 1 ¿Cuál es el apodo de California?
A. El estado lácteo B. El estado dorado C. El estado imperio
- 2 ¿De qué producto agrícola es California el mayor productor de los Estados Unidos?
A. Alcachofas B. Queso C. Maíz
- 3 ¿Cuál es el animal del estado de California?
A. Unicornio B. Oso pardo C. Pulpo
- 4 ¿Cuál es la ciudad más poblada de California?
A. San Francisco B. San Diego C. Los Angeles
- 5 ¿Qué récord se ha batido en el parque nacional de las Secuoyas de California?
A. El lugar más caliente del mundo B. El árbol más grande del mundo
C. El agua más profunda del mundo
- 6 ¿Cuántas vacas lecheras viven en las granjas de California?
A. 200,000 B. 800,000 C. 1,700,000
- 7 ¿Con qué océano limita California?
A. Océano Atlántico B. Océano Pacífico C. Océano Ártico
- 8 ¿Cuál es la capital de California?
A. Sacramento B. San Diego C. San Francisco



todos quieren hacerse pasar por leche.



sé realista. sé tú mismo.



Familias:

Creen su propio cuestionario con datos curiosos para compartir en la cena o durante un paseo.

Un universo realmente único



La auténtica leche de vaca de California es única, como tú. Últimamente han aparecido en escena algunos imitadores. Pero ¿alguna vez has olido leche de extraterrestre? Es algo loco.

Parte 1

Ya sabes sobre la leche de vaca de verdad. Pero ¿y si alguien te sirviera un vaso de leche de pulpo, leche de extraterrestre, leche de lágrimas de unicornio u otro tipo de leche alternativa? Utiliza tus sentidos y tu imaginación para pensar en el aspecto, el olor y el sabor de cada leche. Rellena el cuadro para describirlos.

Leche	Aspecto	Olor	Sabor
Leche de arcoíris			
Leche de pulpo			
Leche de extraterrestre			
Leche de lágrimas de unicornio			

¡Inventa tu propia leche alternativa! Dale un nombre y describe cómo es.

Parte 2

¡Es la hora de un cuento! Lee el comienzo del cuento a continuación. Luego, trabaja con tu equipo para elegir una de las leches del cuadro y terminar el cuento. Utiliza el dorso de esta página o una hoja aparte.

Hoy, durante el almuerzo, sucedió la cosa más asombrosa. ¡Nos sirvieron leche de _____ en lugar de leche de verdad!

Haz que cada persona de tu equipo comparta una frase cada vez para describir lo que ocurre. He aquí algunas cosas en las que pensar.

- ¿Cómo reaccionarías?
- ¿En qué se diferenciaría un día con la nueva leche de otros días? ¿Cómo podría ser igual?
- ¿Qué es lo que más recuerdas de ese día?

todos quieren hacerse pasar por leche.

sé realista. sé tú mismo.



Mi yo auténtico

¡Es hora de celebrar todo lo que te hace ser tu yo auténtico!

Parte 1

Completa las siguientes frases para mostrar tu verdadero yo y lo especial que eres.

- 1 Mi actividad favorita es _____
- 2 De mayor quiero ser _____
- 3 Soy un buen amigo porque _____
- 4 Soy muy bueno _____
- 5 No se me da muy bien _____
- 6 Si pudiera aprender a hacer una cosa nueva, sería _____
- 7 Cuando conozco gente nueva, me _____
- 8 Soy único porque _____

Parte 2

Todos tenemos habilidades, talentos e intereses que nos hacen únicos. Puede que tus amigos den respuestas diferentes y puede que algunas sean iguales. Comparte tus respuestas con tus compañeros para ver en qué son diferentes y en qué son iguales. ¡Celebren lo que hace que cada uno de ustedes sea único!

todos quieren hacerse pasar por leche.



sé realista. sé tú mismo.

