

LECHE: PODEROSA FUENTE NUTRICIONAL

Tanta proteína como 1 ½ huevos medianos

Tanta vitamina A como ¾ de taza de brócoli

Tanto calcio como 10 tazas de espinacas frescas

Tanta vitamina D como ¾ de onza de salmón cocido

Tanta riboflavina como ⅓ taza de almendras enteras

Tanto ácido pantoténico (B-5) como 2 ½ tazas de maíz/elote dulce

Tanta niacina como 20 tomates pequeños (tipo "cherry")

Tanta vitamina B-12 como 4 onzas de pavo cocido

Tanto fósforo como 1 taza de habichuelas rojas enlatadas

Tanto potasio como un plátano pequeño

Tanto yodo como 3 onzas de ostras cocidas

Tanto selenio como 1 taza de lentejas cocidas

Tanto zinc como 2,5 rebanadas regulares de pan integral

Una porción de 8 onzas de leche proporciona...



13 Nutrientes Esenciales.
Nutrición para darte energía en tu día.



NewEnglandDairy.com

NUTRIENTES TAN IMPORTANTES QUE SE LLAMAN ESENCIALES.

La leche tiene trece de ellos y estos son sus beneficios:



- 1 Calcio - 25% VD**
VD (Porcentaje de Valor Diario)
Ayuda a desarrollar y mantener los huesos y dientes fuertes. Ayuda a reducir el riesgo de fracturas por estrés y de la osteoporosis más adelante en la vida. Juega un papel importante promoviendo una presión arterial normal.
- 2 Vitamina D - 15% VD**
Ayuda a absorber el calcio para tener huesos sanos.
- 3 Fósforo - 20% VD**
Trabaja junto con el calcio y la vitamina D a mantener los huesos fuertes.
- 4 Riboflavina - 30% VD**
Ayuda a convertir los alimentos en energía. Desempeña un papel importante en el desarrollo del sistema nervioso central.
- 5 Proteína - 16% VD**
Ayuda a desarrollar y mantener la masa muscular. Contiene todos los aminoácidos esenciales (los componentes básicos de las proteínas).
- 6 Vitamina B-12 - 50% VD**
Contribuye a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central.
- 7 Niacina - 15% VD***
Ayuda al funcionamiento normal de las enzimas del cuerpo al convertir los nutrientes en energía.
- 8 Vitamina A - 15% VD**
Importante para una buena visión, una piel sana y un sistema inmunológico saludable.
- 9 Ácido pantoténico - 20% VD**
Ayuda a convertir los alimentos en energía. También ayuda al cuerpo a utilizar las grasas y las proteínas.
- 10 Zinc - 10% VD**
Ayuda a mantener un sistema inmunológico sano, contribuye al crecimiento y desarrollo normal y ayuda a mantener una piel saludable.
- 11 Selenio - 10% VD**
Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable, a regular el metabolismo y a proteger las células sanas de los daños.
- 12 Yodo - 60% VD**
Necesario para un adecuado desarrollo óseo y cerebral durante el embarazo y la infancia; relacionado con la función cognitiva en la niñez.
- 13 Potasio - 10% IDR**
(Ingestas Dietéticas de Referencia)
Ayuda a mantener una presión arterial saludable y contribuye a la salud del corazón. Ayuda a regular el balance de los fluidos corporales y a mantener la función muscular normal.



NewEnglandDairy.com

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28
% Los Valores Diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías.

*Como equivalentes de niacina †Fuente: USDA Food Data Central.

El Valor Diario (VD) del FDA para el potasio de 4700 mg se basa en una recomendación del IDR del 2005. En 2019, NASEM actualizó el IDR a 3400 mg. Basado en el IDR del 2019, una porción de leche proporciona el 10% del IDR. Se necesita que el FDA establezca una norma de este valor con el fin de actualizar las etiquetas de los alimentos.