

Si la leche te hace rugir el estómago, prueba la leche sin lactosa. La leche sin lactosa es leche verdadera de vaca, pero sin la lactosa

¿QUE TAN BUENO ES TU BEBIDA?

Las bebidas de almendras y avena no cumplen con los estándares de nutrición requeridos para las comidas escolares.



Leche 1%
8 onzas



Leche sin lactosa 1%
8 onzas



Leche sin grasa de chocolate
8 onzas



Bebida de soya sabor de chocolate
8 onzas



Bebida de pitipuás/guisantes sabor de chocolate
8 onzas

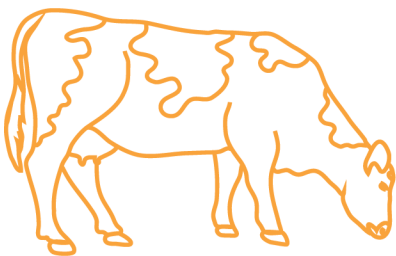


Bebida de almendras sabor de chocolate
8 onzas



Bebida de avena sabor de chocolate
8 onzas

Calorías	106	110	120	160	140	100	150
Grasa (g)	2.5	2.5	0	5	4.5	2.5	3.5
Proteína (g)	8	8	8	9	8	1	3
Azúcar total (g)	12	12	18	15	15	19	16
Azúcar añadido (g)	0	0	7	14	15	19	16
Calcio (mg)	310	307	320	450	440	450	350
Potassium (mg)	391	388	440	520	464	220	200
Vitamina D (UI)	104	107.2	100	120	240	145	145
Ingredientes	Datos USDA: Leche baja en grasa de 1%, vitamina A, vitamina D3	Dairy Pure: Leche baja en grasa, contiene menos de 1% de enzima lactasa, palmitato de vitamina A, vitamina D3	True Moo: Leche sin grasa, azúcar líquido (azúcar, agua), contiene menos de 15% de cacao (procesado con álcali), cacao, almidón de maíz, sal, carragenina, sabor natural, palmitato de vitamina A, vitamina D3	Silk Chocolate: Leche de soya (agua filtrada, soya) azúcar de caña (procesada con álcali), mezcla de vitaminas y minerales (carbonato de calcio, palmitato de vitamina A, vitamina D2, riboflavina, vitamina B12, sal marina, goma gelificante, ácido ascórbico, sabor natural	Ripple Chocolate: Agua, mezcla de proteína de pitipuás/guisantes, azúcar de caña, aceite de girasol, cacao en polvo, contiene menos de 1% de palmitato de vitamina A, vitamina D2, vitamina B12, fosfato tricálcico, fosfato dipotásico, lecitina de girasol, sabor natural, sal marina, goma guar, goma gellan	Almond Breeze Chocolate: Leche de almendras (agua filtrada, almendras), azúcar de caña, cacao procesado con álcali, carbonato de calcio, sal marina, citrato de potasio, sabores naturales, lecitina de girasol, goma gellan, palmitato de vitamina A, vitamina D2, D-alfa-tocoferol	Oatly Chocolate: Hecha a base de avena (agua, avena), azúcar de caña. Contiene 2% o menos de cacao en polvo procesado con álcali, aceite de colza con bajo contenido de ácido erúrico, carbonato de calcio, sabores naturales, sal marina, fosfato tricálcico, fosfato dicálcico, riboflavina, vitamina D, vitamina B12



New England Dairy

Información Nutricional obtenida de los "Guidelines for American's, 2020-2025", disponible por el internet en el sitio: DietaryGuidelines.gov y USDA Food Data Central en fdc.nal.usda.gov

La información nutricional puede variar según el producto y la marca.

Leche de 1% es 90% agua natural. Comienza bien tu día y mantente hidratado/a. Elige leche y agua pura durante el día.

¿QUE TAN BUENO ES TU BEBIDA?



	Leche 1% 8 onzas	Leche sin lactosa 1% 8 onzas	Leche sin grasa de chocolate 8 onzas	Bebida de soya sabor de chocolate 8 onzas	Jugo de manzana 8 onzas	Jugo de naranja/china 8 onzas	Agua 8 onzas
Calorías	106	110	120	160	60	60	0
Grasa (g)	2.5	2.5	0	5	0	0	0
Proteína (g)	8	8	8	9	2	0	0
Azúcar total (g)	12	12	18	15	14	14	0
Azúcar añadido (g)	0	0	7	14	0	0	0
Calcio (mg)	310	307	320	450	0	0	0
Potassium (mg)	391	388	440	520	145	240	0
Vitamina D (UI)	104	107.2	100	120	0	0	0
Ingredientes	Datos USDA: Leche baja en grasa de 1%, vitamina A, vitamina D3	Dairy Pure: Leche baja en grasa, contiene menos de 1% de enzima lactasa, palmitato de vitamina A, vitamina D3	True Moo: Leche sin grasa, azúcar líquido (azúcar, agua), contiene menos de 15% de cacao (procesado con álcali), cacao, almidón de maíz, sal, carragenina, sabor natural, palmitato de vitamina A, vitamina D3	Silk Chocolate: Leche de soya (agua filtrada, soya) azúcar de caña (procesada con álcali), mezcla de vitaminas y minerales (carbonato de calcio, palmitato de vitamina A, vitamina D2, riboflavina, vitamina B12, sal marina, goma gelificante, ácido ascórbico, sabor natural	Motts: agua, jugo de manzana concentrado, vitamina C	Suncup: agua, jugo de naranja/china concentrado	Agua de llave

La información nutricional puede variar según el producto y la marca.

El calcio, el potasio y la vitamina D son nutrientes que los adolescentes y adultos no obtienen en cantidades suficientes en sus dietas.



Información Nutricional obtenida de los "Guidelines for American's, 2020-2025", disponible por el internet en el sitio: DietaryGuidelines.gov y USDA Food Data Central en fdc.nal.usda.gov

