

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 almendra y la mayoría de las de avena no cumplen las normas nutricionales exigidas 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 guisantes sabor de chocolate 8 onzas



Bebida de avena 8 onzas



Bebida de almendras sabor de chocolate 8 onzas



Calorías	106	110	120	160	140	130	100
Grasa (g)	2.5	2.5	0	5	4.5	1	2.5
Proteína (g)	8	8	8	9	8	8	1
Azúcar total (g)	12	12	18	15	15	18	19
Azúcar añadido (g)	0	0	7	14	15	18	19
Calcio (mg)	310	307	320	450	440	475	450
Potassium (mg)	391	388	440	520	464	350	220
Vitamina D (UI)	104	107.2	100	120	240	100	145
Ingredientes	<b>Datos USDA:</b> Leche baja en grasa de 1%, vitamina A, vitamina D3	<b>Dairy Pure:</b> Leche baja en grasa, contiene menos de 1% de enzima lactasa, palmitato de vitamina A, vitamina D3	<b>True Moo:</b> 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	<b>Silk Chocolate:</b> 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	<b>Ripple Chocolate:</b> Agua, mezcla de proteína de pitipúas/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	<b>Marcel's Modern Pantry.*</b> Agua filtrada, azúcar, proteína de guisante, harina de avena, fosfato tricálcico, citrato de potasio, carbonato de calcio, sal, goma gellan, goma guar, citrato de magnesio, fosfato de vitamina A, vitamina D3, riboflavina (B2) y vitamina B12.	<b>Almond Breeze Chocolate:</b> 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



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](https://fdc.nal.usda.gov)

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

\*Formulación única para escuelas. La mayoría de las leches de avena tienen un contenido mínimo de proteínas.

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?

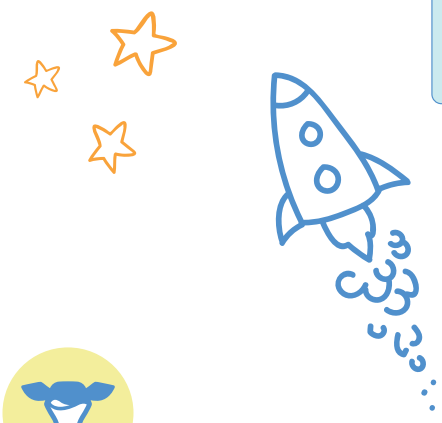


Leche 1% 8 onzas | Leche sin lactosa 1% 8 onzas | Leche sin grasa de chocolate 8 onzas | Bebida de soya sabor de chocolate 8 onzas | Jugo de manzana 8 onzas | Jugo de naranja/china 8 onzas | Agua 8 onzas

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	<b>Datos USDA:</b> Leche baja en grasa de 1%, vitamina A, vitamina D3	<b>Dairy Pure:</b> Leche baja en grasa, contiene menos de 1% de enzima lactasa, palmitato de vitamina A, vitamina D3	<b>True Moo:</b> 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	<b>Silk Chocolate:</b> 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	<b>Motts:</b> agua, jugo de manzana concentrado, vitamina C	<b>Suncup:</b> 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

