



13 MANERAS LA LECHE

Puede ayudar a tu cuerpo

Una porción de **leche** contiene muchos de los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita, entre ellos:

25%



Calcio

Ayuda a formar y mantener huesos y dientes fuertes.

20%



Ácido pantoténico

Ayuda a tu cuerpo a utilizar carbohidratos, grasas y proteínas como combustible.

16%



Proteína

Ayuda a proporcionar energía. Ayuda a desarrollar y mantener la masa muscular. Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable.

15%



Niacina

Utilizada en el metabolismo energético del cuerpo.

15%



Vitamina D

Ayuda a formar y mantener huesos y dientes fuertes. Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable.

10%



Zinc

Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable, ayuda el crecimiento y desarrollo, y ayuda a mantener una piel sana.

20%



Fósforo

Ayuda a construir y mantener huesos y dientes fuertes, apoya el crecimiento de tejidos.

10%



Selenio

Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable, ayuda a regular el metabolismo y ayuda a proteger las células sanas del daño.

15%



Vitamina A

Ayuda a mantener la piel y los ojos sanos; ayuda a promover el crecimiento. Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable.

60%



Yodo

Necesario para el desarrollo adecuado de los huesos y el cerebro durante el embarazo y la infancia; relacionado con la función cognitiva en la infancia.

30%



Riboflavina

Ayuda a tu cuerpo a utilizar carbohidratos, grasas y proteínas como combustible.

10%
D R I



Potasio*

Ayuda a mantener una presión arterial saludable y apoya la salud del corazón. Ayuda a regular el equilibrio de líquidos corporales y a mantener la función muscular normal.

50%



Vitamina B12

Ayuda a mantener una función saludable del sistema inmunológico, sanguíneo y nervioso. Apoya el metabolismo energético normal. Necesario para el desarrollo del cerebro durante el embarazo y la infancia; relacionado con la función cognitiva en la infancia.

*Source: USDA FoodData Central. FDA's Daily Value (DV) for potassium of 4700 mg is based on a 2005 DRI recommendation. In 2019, NASEM updated the DRI to 3400 mg. Based on the 2019 DRI, a serving of milk provides 10% of the DRI. FDA rule-making is needed to update this value for the purpose of food labeling.



= valor diario

10% o más es una buena fuente.

20% o más es una excelente fuente.

REFERENCIAS

- USDA FoodData Central online at <https://fdc.nal.usda.gov/>. Mean values calculated from database entries across all fat levels of plain vitamin D-fortified fluid milk in Legacy, Foundation, and Survey (FNDDS) data sources.
- The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

