

¿Qué leche es la más saludable?

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

Amount Per Serving

Calories 156 Calories from Fat 72
% Daily Value*

Total Fat 8g 12%

Saturated Fat 5g 25%

Trans Fat 0g 0%

Cholesterol 35mg 12%

Sodium 124mg 5%

Total Carbohydrate 13g 4%

Dietary Fiber 0g

Sugars 13g

Protein 8g

Vitamin A 6% • **Vitamin C** 4%

Calcium 30% • **Vitamin D**** 25%

*percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

Milk, whole

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

Amount Per Serving

Calories 139 Calories from Fat 45
% Daily Value*

Total Fat 5g 8%

Saturated Fat 3g 15%

Trans Fat 0g 0%

Cholesterol 22mg 7%

Sodium 143mg 6%

Total Carbohydrate 14g 5%

Dietary Fiber 0g

Sugars 14g

Protein 10g

Vitamin A 10% • **Vitamin C** 4%

Calcium 35% • **Vitamin D**** 25%

*percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

Milk, reduced fat 2%

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

Amount Per Serving

Calories 127 Calories from Fat 21
% Daily Value*

Total Fat 2g 4%

Saturated Fat 2g 8%

Trans Fat 0g 0%

Cholesterol 13mg 4%

Sodium 157mg 7%

Total Carbohydrate 16g 5%

Dietary Fiber 0g

Sugars 16g

Protein 10g

Vitamin A 10% • **Vitamin C** 5%

Calcium 38% • **Vitamin D**** 25%

*percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

Milk, lowfat 1%

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (240 ml)
Serving per container 16

Amount Per Serving

Calories 92 Calories from Fat <5
% Daily Value*

Total Fat <1g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g 0%

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 129mg 5%

Total Carbohydrate 13g 4%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 13g

Protein 9g

Vitamin A 10% • **Vitamin C** 4%

Calcium 31% • **Vitamin D**** 25%

*percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

**Vitamin D fortified milk can be an excellent source of vitamin D however, levels in milk may vary. Read the food label for specific levels.

Milk, nonfat / fatfree

La leche baja en grasa es la elección saludable y deliciosa para usted y su familia.

La leche baja en grasa contiene muchos de los nutrientes importantes para la salud de su familia, tales como calcio, proteína, vitaminas y minerales y al mismo tiempo tiene menor contenido de grasa y calorías. Los expertos en nutrición están de acuerdo en que la leche baja en grasa es una elección inteligente, así es que ¡bébala a gusto!

Sabrosas maneras de emplear la leche baja en grasa



Comience con el desayuno

- En lugar de agua, prepare con leche baja en grasa los cereales calientes como la avena.
- Para que los huevos revueltos salgan más esponjaditos, antes de cocinarlos agregue a la mezcla un poco de leche baja en grasa.
- Tome un desayuno completo que incluya un vaso de leche baja en grasa, pan con crema de cacahuete y su fruta preferida.



Bocadillos inteligentes

- Prepare un licuado instantáneo con una taza de leche baja en grasa, su fruta favorita y cubitos de hielo.
- Disfrute rodajas de plátano cubiertas con pudín instantáneo hecho con leche baja en grasa.
- Agregue un poco de vainilla y canela a una taza de leche baja en grasa, caliéntela y disfrútela en la noche como una bebida relajante.



Para que las comidas sean más saludables

- Use leche baja en grasa y reduzca así la grasa en la receta.
- Agregue leche baja en grasa a sus sopas y guisados para hacerlos más sabrosos.
- Añada leche baja en grasa a las papas al horno, al puré de papas y las salsas cremosas.

Licuado Rapidísimo

(Receta por cortesía de www.mealsmatter.org)

- 2 tazas de fresas picadas
- 1 plátano maduro, sin cáscara
- 1 taza de mango picado (aprox. un mango)
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1 taza de yogur sin grasa, sabor fresa
- 8 cubitos de hielo

Preparación: Licue todos los ingredientes hasta que la mezcla quede cremosa.
Sirva en vasos grandes.

¿Sensible a la lactosa?

¡Pruebe la leche deslactosada (lactose-free) baja en grasa o sin grasa!

La leche baja en grasa tiene:

- ✓ La misma cantidad de calcio
- ✓ El mismo contenido de proteína
- ✓ La misma cantidad de minerales y vitaminas
- ✓ Menos grasa
- ✓ Menos calorías
- ✓ ¡El mismo sabor delicioso!

