

¿Cuáles Son Mis Opciones De Leche De Vaca?

Cada Taza De Leche De 8 Onzas = 13 Nutrientes Esenciales

Aunque las opciones de leche de vaca varían en su contenido de grasa y calorías, cada vaso aporta la misma **proteína de alta calidad + 12 vitaminas y minerales esenciales**, sin importar cuál elijas: desde leche descremada hasta leche entera, incluidas las variedades sin lactosa.



**El valor diario (VD) de 4700 mg de potasio establecido por la FDA se basa en una recomendación de ingesta dietética de referencia (DRI) de 2005. En 2019, NASEM actualizó la DRI a 3400 mg. Según la DRI de 2019, una porción de leche aporta el 10 % de la DRI.*

NDC
NATIONAL DAIRY COUNCIL™



AMERICAN DAIRY
ASSOCIATION EAST

Una Mirada Más Detallada a Las Etiquetas De La Leche De Vaca¹⁻⁴

	Leche Entera (3.25%)	Leche Reducida En Grasa (2%)	Leche Baja En Grasa (1%)	Leche Sin Grasa (Descremada) (Skim)
Calorías	152	122	105	83
	%DV	%DV	%DV	%DV
Grasa total	8g	5g	2g	0g
Grasa saturada	5g	3g	1g	0g
Carbohidratos totales	12g	12g	12g	12g
Azúcares totales (incl. 0 g de azúcares añadidos)	12g	12g	12g	12g
Proteína	8g	8g	8g	8g
Calcio	306mg 25%	309mg 25%	314mg 25%	299mg 25%
Vitamina D	2.39mcg 10%	2.77mcg 15%	2.45mcg 10%	2.94mcg 15%
Vitamina A	80mcg 10%	203mcg 25%	145mcg 15%	149mcg 15%
Potasio*	374mg 10%	390mg 10%	397mg 10%	382mg 10%

¿Sabías Que? Cada vez más investigaciones muestran que la leche, el queso y el yogur, con distintos niveles de grasa, no solo pueden formar parte de un plan de alimentación saludable, sino que también se asocian con un menor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares, presión arterial alta, obesidad y mortalidad.⁵⁻⁸

*El valor diario (VD) de 4700 mg de potasio establecido por la FDA se basa en una recomendación de ingesta dietética de referencia (DRI) de 2005. En 2019, NASEM actualizó la DRI a 3400 mg. Según la DRI de 2019, una porción de leche aporta el 10 % de la DRI.

Fuentes:

1. USDA, ARS. FoodData Central: Detalles del alimento para FDC ID 746782
2. USDA, ARS. FoodData Central: Detalles del alimento para FDC ID 746778
3. USDA, ARS. FoodData Central: Detalles del alimento para FDC ID 170873
4. USDA, ARS. FoodData Central: Detalles del alimento para FDC ID 171269
5. <https://academic.oup.com/eurheartj/article/44/28/2560/7192512?login=true>
6. <https://www.usdairy.com/getmedia/caf4d72e-452f-4e4e-840b-0e148692d76f/Science-Summary-Whole-Milk-and-Cardiovascular-Disease-2022.pdf?ext=.pdf>
7. <https://www.usdairy.com/getmedia/f8f8a4d6-b529-4981-9a86-11e8b62f25d8/Science-Summary-Type-2-Diabetes-2021.pdf?ext=.pdf>
8. <https://www.usdairy.com/research-resources/science-summary-blood-pressure>



AMERICAN DAIRY
ASSOCIATION