

¿Qué Contiene tu Vaso?

Tener opciones es excelente, pero escoger a veces puede ser complejo. Dale un vistazo a este cuadro para ayudarte a comprender qué contiene tu bebida.

\$0.29
por 8 onzas* +

\$0.22 oz.
por galón*

**Leche de Vaca, 1%
(8 onzas, sin azúcar)**

106 Calorías

8g de Proteína

2g de Grasa

13g de Carbohidratos

\$0.55
por 8 onzas* +

**Leche de Vaca Sin Lactosa, 1%
(8 onzas, sin azúcar)**

105 Calorías

8g de Proteína

2g de Grasa

13g de Carbohidratos

\$0.53
por 8 onzas* +

**Bebida de Soya
(8 onzas, sin azúcar)**

94 Calorías

9g de Proteína

5g de Grasa

3g de Carbohidratos

\$0.46
por 8 onzas* +

**Bebida de Almendras
(8 onzas, sin azúcar)**

37 Calorías

1g de Proteína

3g de Grasa

1g de Carbohidratos

\$0.69
por 8 onzas* +

**Bebida de Avena
(8 onzas, sin azúcar)**

118 Calorías

2g de Proteína

7g de Grasa

13g de Carbohidratos

*Costo por 8 onzas basado en un empaque de ½ galón

Vitaminas y Minerales¹⁻⁴ (% Valor Diario)

Vitamina B12	60%	60%	40%	35%	50%
Yodo	60%	60%	2%	N/A	N/A
Calcio	25%	25%	20%	30%	30%
Riboflavina (B2)	25%	25%	15%	6%	55%
Fósforo	20%	20%	15%	6%	20%
Ácido pantoténico (B5)	20%	20%	N/A	N/A	N/A
Niacina (B3)	15%	15%	4%	<2%	<2%
Vitamina A	15%	15%	15%	10%	25%
Vitamina D	15%	15%	8%	10%	20%
Potasio ⁵	10%	10%	10%	2%	10%
Zinc	10%	10%	6%	4%	2%
Selenio	10%	10%	8%	N/A	N/A

= Nutrientes naturales N/A = Datos nutricionales no disponibles o no reportados cuantitativamente

¹Fuente: Circana Group, L.P. Multi-outlets y tiendas de conveniencia. Periodo de 52 semanas que finaliza el 1 de diciembre de 2024. (Leche, sin sabor (1%); Leche, sin lactosa, sin sabor (1%); bebidas sin sabor de almendras, soja y avena).

1. USDA, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. <https://fdc.nal.usda.gov/>. Foundation Foods. ID de la FDC: 746772, 2705389, 1999630, 1999631, 2257046. Consultado en diciembre de 2024.

2. USDA, Agricultural Research Service. Base de datos del USDA, FDA y ODS-NIH para el Contenido de Yodo de Alimentos Comunes Versión 3.0 (2023).

3. Nutrientes naturales basados en listas de ingredientes de productos disponibles públicamente. Consultado en julio de 2023. La leche sin lactosa es leche de vaca a la que se le han añadido enzimas lactasa para descomponer la lactosa. El registro USDA FDF ID 2705389 no incluye valores de yodo, ácido pantoténico ni triptófano (para el equivalente de niacina) hasta la fecha de diciembre de 2024.

4. El Valor Diario (DV) de la FDA para el potasio de 4700 mg se basa en una recomendación de DRI de 2005. En 2019, NASEM actualizó el DRI a 3400 mg.

