

PIENSE SOBRE SU BEBIDA

Quando se trata de **NUTRICIÓN**, no todas las bebidas están creadas igual.



LECHE DESCREMADA

	% Valor diario
Proteína	16%
Vitamina A	10%
Vitamina C	0%
Vitamina D	30%
Calcio	30%
Azúcar	12 g

Tamaño de porción = 8 onzas

Calorías
80



DESCREMADA LECHE CHOCOLATADA

	% Valor diario
Proteína	16%
Vitamina A	10%
Vitamina C	2%
Vitamina D	30%
Calcio	30%
Azúcar	18 g

(Incluye 1.5 cucharaditas de azúcar agregada)

Tamaño de porción = 8 onzas

Calorías
110



BEBIDA ENERGIZANTE*

	% Valor diario
Proteína	0%
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Vitamina D	0%
Calcio	0%
Azúcar	27 g

(Incluye 6.5 cucharaditas de azúcar agregada)

Tamaño de porción = 8.4 onzas

Calorías
110



BEBIDA DEPORTIVA

	% Valor diario
Proteína	0%
Vitamina A	0%
Vitamina C	1%
Vitamina D	0%
Calcio	2%
Azúcar	22 g

(Incluye 5.3 cucharaditas de azúcar agregada)

Tamaño de porción = 12 onzas

Calorías
120



BEBIDA COLA

	% Valor diario
Proteína	0%
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Vitamina D	0%
Calcio	0%
Azúcar	37 g

(Incluye 9.25 cucharaditas de azúcar agregada)

Tamaño de porción = 12 onzas

Calorías
155



BEBIDA COLA DIETÉTICA

	% Valor diario
Proteína	0%
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Vitamina D	0%
Calcio	0%
Azúcar	0 g

Tamaño de porción = 12 onzas

Calorías
4

*La Academia Estadounidense de Pediatría establece que "las bebidas energizantes generan potenciales riesgos a la salud debido a los estimulantes que contienen, y nunca deben ser consumidas por niños o adolescentes".

Base de Datos Nacional de Nutrientes del USDA para Referencia Estándar, edición 28. La información sobre azúcar y calorías para la leche chocolatada son representativas de la leche disponible en el año escolar 2015-2016 – MilkPEP School Channel Survey. Los % de valores diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.

Adaptado de "Vuelva a pensar su bebida 2016" desarrollado por el Consejo Nacional de Productos Lácteos.

MILK
MEANS MORE

Para más información,
por favor visite
MilkMeansMore.org



JUGO DE NARANJA

	% Valor diario
Proteína	4%
Vitamina A	2%
Vitamina C	140%
Vitamina D	0%
Calcio	2%
Azúcar	21 g

Calorías **120**

Tamaño de porción = 8 onzas



JUGO DE FRUTAS

	% Valor diario
Proteína	0%
Vitamina A	0%
Vitamina C	100%
Vitamina D	0%
Calcio	0%
Azúcar	25 g

Calorías **120**

(Incluye 6.25 cucharaditas de azúcar agregada)

Tamaño de porción = 6.75 onzas



TÉ HELADO ENDULZADO

	% Valor diario
Proteína	0%
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Vitamina D	0%
Calcio	1%
Azúcar	30 g

Calorías **120**

(Incluye 7.5 cucharaditas de azúcar agregada)

Tamaño de porción = 12 onzas



AGUA

	% Valor diario
Proteína	0%
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Vitamina D	0%
Calcio	0%
Azúcar	0 g

Calorías **0**

Tamaño de porción = 8 onzas

PIENSE en la leche

PIENSE en la leche con las comidas, intercalando con agua.

PIENSE en la leche. ¿Sabía que con la leche usted está en realidad bebiendo proteínas? Cada porción de ocho onzas de leche provee ocho gramos de proteína de alta calidad, una parte esencial de una dieta saludable.

PIENSE en la leche. ¿Siente curiosidad sobre el azúcar presente en la leche? La leche descremada no contiene azúcar agregada, sólo contiene lactosa, que es azúcar totalmente natural, ya que proviene de las vacas.

PIENSE en la leche. A menudo considerada “la bebida deportiva de la naturaleza”, la leche chocolatada ofrece los mismos nueve nutrientes esenciales que ofrece la leche común y una mezcla ideal de carbohidratos a proteína que apoya la actividad física. ¡Además es muy rica!

