

ELIJE BIEN TU BEBIDA

Cuando se trata de **NUTRICIÓN**, no todas las bebidas están hechas iguales.

Disponibles en Escuelas




1% LECHE SEMIDESCREMADA

	% Valor diario
Proteína	16%
Vitamina A	15%
Vitamina C	0%
Vitamina D	15%
Calcio	25%
Azúcar	12 g

(no azúcar agregada) Tamaño de porción = 8 onzas

Calorías **100**

Disponibles en Escuelas



1% LECHE DE CHOCOLATE SEMIDESCREMADA

	% Valor diario
Proteína	16%
Vitamina A	15%
Vitamina C	0%
Vitamina D	17%
Calcio	21%
Azúcar	16 g

(Incluye 2 cucharaditas de azúcar agregada) Tamaño de porción = 8 onzas

Calorías **128**



BEBIDA ENERGIZANTE*

	% Valor diario
Proteína	5%
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 American Academy of Pediatrics (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".

© 2023 United Dairy Industry of Michigan (Industria Láctea Unida de Michigan) Adaptado de Think Your Drink 2019 (Elije tu Bebida 2019) desarrollado por el National Dairy Council (Consejo Nacional de Productos Lácteos).




JUGO DE NARANJA

	% Valor diario
Proteína	4%
Vitamina A	2%
Vitamina C	76%
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	56%
Vitamina D	0%
Calcio	0%
Azúcar	25 g

Calorías **224**

(Incluye 6.25 cucharaditas de azúcar agregada)

Tamaño de porción = 8 onzas



TÉ HELADO ENDULZADO

	% Valor diario
Proteína	0%
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%
Vitamina D	0%
Calcio	0%
Azúcar	26 g

Calorías **105**

(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

ELIJE la leche

ELIJE la leche. ¿Sabías que al beber leche en realidad estás consumiendo proteína? Cada porción de ocho onzas de leche provee ocho gramos de proteína de alta calidad, un nutriente esencial en una dieta saludable.

ELIJE la leche. ¿Sabías que la leche no contiene azúcar agregada? Sólo contiene lactosa la cual es la azúcar natural que se encuentra en la leche de vaca.

ELIJE la leche. A menudo considerada “la bebida deportiva de la naturaleza”, la leche de chocolate ofrece los mismos trece nutrientes esenciales que ofrece la leche regular y es una mezcla ideal de carbohidratos y proteína que apoyan la actividad física. ¡Además es muy deliciosa!

ELIJE la leche. En tus comidas, intercalando con agua.

