

Tres porciones de leche proporcionan un conjunto único de nutrientes.

Las pautas alimenticias para los estadounidenses recomiendan tres porciones de productos lácteos al día.*



Los 9 nutrientes esenciales de la leche pueden ser difíciles de reemplazar en un modelo de alimentación saludable. Tres vasos de 8 onzas de leche proporcionan la misma cantidad de cada nutriente que:

PROTEÍNA

50% VD



4 huevos grandes (50 g) cocidos

CALCIO

70% VD



38 tazas de kale cruda

FÓSFORO

60% VD



Aprox. 3 tazas de frijoles rojos cocidos

VITAMINA B₁₂

140% VD



Aprox. 1 libra de chuletas de cerdo

RIBOFLAVINA (B₂)

100% VD



0.8 tazas de almendras enteras

ÁCIDO PANTOTÉNICO (B₅)

50% VD



Aprox. 5 tazas de brócoli picado

VITAMINA A

45% VD



Aprox. 1.8 tazas de cereal fortificado listo para comer

VITAMINA D

45% VD



6.5 onzas de sardinas (Aprox. 15 sardinas)

NIACINA (B₃)

35% VD



Aprox. 6 champiñones blancos grandes

Valor Diario = VD

*Las pautas alimenticias para los estadounidenses del 2015-2020 recomiendan tres porciones de productos lácteos (leche, queso, yogurt) bajos en grasa o sin grasa para estadounidenses de 9 años en adelante.

Fuente: Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA), Servicio de investigación de agricultura, Laboratorio de información de nutrientes. Códigos estándar de la base de datos nacional del USDA, publicación de Mayo 2016. Los cálculos están basados en leche baja en grasa (base de datos #01082 del USDA). La leche puede ser una buena fuente de selenio y/o zinc. Otros alimentos utilizados: huevos (#01129), kale (#11233), frijoles rojos (#16031), chuletas de cerdo (#10058), almendras (#12061), cereal fortificado listo para comer (#08508), sardinas (#15088), champiñones (#11260), brócoli (#11090).