

LES LLAMAN **ESENCIALES** POR UNA BUENA RAZÓN

Los nueve nutrientes esenciales de la leche pueden ayudar a que los niños y los adolescentes crezcan fuertes y saludables.

Proteína como
1½ huevos medianos

Potasio como
1 banana pequeña

Riboflavina como
1½ taza de almendras

Vitamina A como
¾ taza de brócoli

Niacina como
20 tomates cherry

Vitamina D como
¾ oz de salmón cocido

Calcio como
10 tazas de espinacas

Vitamina B-12 como
4 oz de pavo cocido

Fósforo como
1 taza de frijoles

UNA PORCIÓN DE
8 OZ DE LECHE,
SABORIZADA O NO,
PROPORCIONA
TANTO DE...

LOS 9 NUTRIENTES **ESENCIALES**