

LECHE DESCREMADA

Baja en calorías: 86
 Baja en grasa: 0.44 g
 Excelente fuente de calcio y vitamina D



Recomendada para niños mayores de 2 años de edad. Provee la proteína, calcio y vitamina D necesaria, sin las calorías extras.

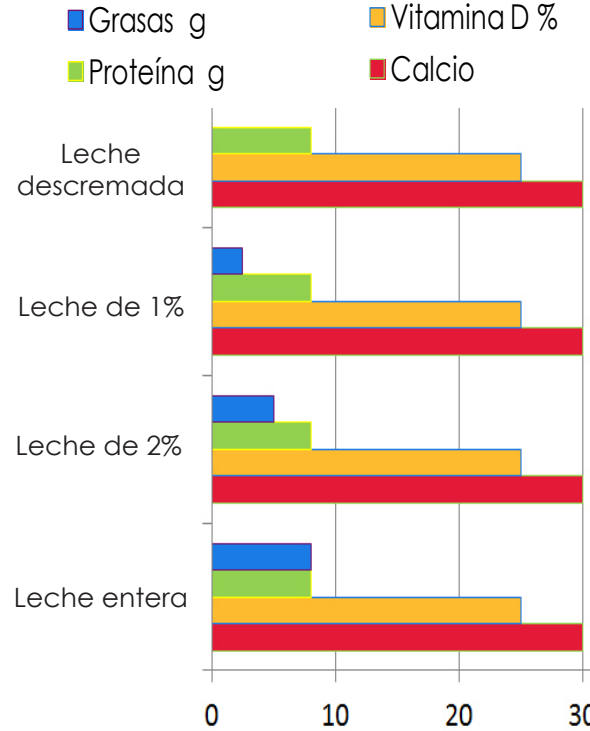
Nutrition Facts

Serving Size 1 cup	
Amount Per Serving	
Calories 86	Calories from Fat 4
% Daily Values*	
Total Fat 0.44g	1%
Saturated Fat 0.287g	1%
Polyunsaturated Fat 0.017g	
Monounsaturated Fat 0.115g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 127mg	5%
Potassium 407mg	
Total Carbohydrate 11.88g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 12.47g	
Protein 8.35g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 4%
Calcium 30%	• Iron 1%

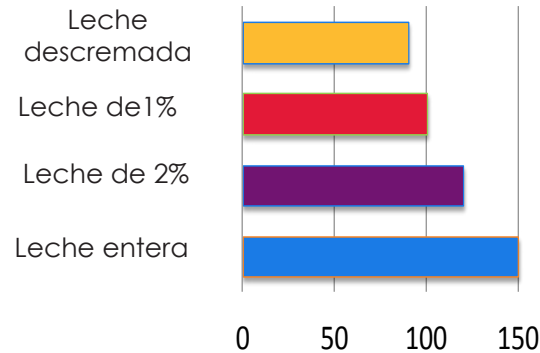
* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Nutrition Values are based on USDA Nutrient Database SR18

COMPARE DIFERENTES TIPOS DE LECHE



Calorías



La LECHE
 ¿Cuál leche debe tomar su familia?

LECHE de 1%

Moderada en calorías: 102
 Baja en grasa: 2.37 g
 Excelente fuente de calcio y vitamina D



Recomendada para niños mayores de 2 años de edad. Provee la proteína, calcio y vitamina D necesaria, sin las calorías extras.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup

Amount Per Serving

Calories 102 Calories from Fat 21

	% Daily Values*
Total Fat 2.37g	4%
Saturated Fat 1.545g	8%
Polyunsaturated Fat 0.085g	
Monounsaturated Fat 0.676g	
Cholesterol 12mg	4%
Sodium 107mg	4%
Potassium 366mg	
Total Carbohydrate 12.18g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 12.69g	
Protein 8.22g	
Vitamin A 10%	● Vitamin C 0%
Calcium 29%	● Iron 0%

* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Nutrition Values are based on USDA Nutrient Database SR18

LECHE de 2%

Moderada en calorías: 122
 Grasa moderada: 4.81 g
 Excelente fuente de calcio y vitamina D



Recomendada para niños mayores de 2 años de edad que no están creciendo lo suficientemente rápido. La mayoría de los niños no necesitan las calorías extras.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup

Amount Per Serving

Calories 122 Calories from Fat 43

	% Daily Values*
Total Fat 4.81g	7%
Saturated Fat 3.067g	15%
Polyunsaturated Fat 0.178g	
Monounsaturated Fat 1.366g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 100mg	4%
Potassium 366mg	
Total Carbohydrate 11.42g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 12.35g	
Protein 8.05g	
Vitamin A 9%	● Vitamin C 1%
Calcium 28%	● Iron 0%

* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Nutrition Values are based on USDA Nutrient Database SR18

LECHE ENTERA

Alta en calorías: 146
 Alta en grasa: 7.93 g
 Excelente fuente de calcio y vitamina D



Recomendada para niños de 12 a 24 meses de edad, para ayudar el desarrollo del cerebro y crecimiento.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup

Amount Per Serving

Calories 146 Calories from Fat 71

	% Daily Values*
Total Fat 7.93g	12%
Saturated Fat 4.551g	23%
Polyunsaturated Fat 0.476g	
Monounsaturated Fat 1.981g	
Cholesterol 24mg	8%
Sodium 98mg	4%
Potassium 349mg	
Total Carbohydrate 11.03g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 12.83g	
Protein 7.86g	
Vitamin A 5%	● Vitamin C 0%
Calcium 28%	● Iron 0%

* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Nutrition Values are based on USDA Nutrient Database SR18