



13 BENEFICIOS DE LA LECHE

Para tu cuerpo

Una porción de **leche** contiene muchos de los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita, entre ellos:

25%



Calcio

Ayuda a formar y a mantener huesos y dientes fuertes.

20%



Ácido pantoténico

Ayuda a tu cuerpo a utilizar carbohidratos, grasas y proteínas como combustible.

16%



Proteína

Ayuda a proporcionar energía sostenida, a desarrollar y mantener la masa muscular magra y un sistema inmunológico saludable.

15%



Niacina

Se utiliza en el metabolismo energético del cuerpo.

15%



Vitamina D

Ayuda a formar y a mantener huesos y dientes fuertes, así como a mantener un sistema inmunológico saludable.

10%



Zinc

Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable, a apoyar el crecimiento y desarrollo normales y a mantener una piel sana.

20%



Fósforo

Ayuda a construir y a mantener huesos y dientes fuertes y apoya el crecimiento de tejidos.

10%



Selenio

Ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable, a regular el metabolismo y a proteger las células sanas del daño.

15%



Vitamina A

Ayuda a mantener la piel y los ojos sanos, a promover el crecimiento y a mantener un sistema inmunológico saludable.

60%



Yodo

Necesario para el desarrollo adecuado de los huesos y el cerebro durante el embarazo y la infancia. Está relacionado con la función cognitiva en la infancia.

30%



Riboflavina

Ayuda a tu cuerpo a utilizar carbohidratos, grasas y proteínas como combustible.

10%
DRI



Potasio*

Ayuda a mantener una presión arterial saludable y apoya la salud del corazón. Ayuda a regular el equilibrio de líquidos corporales y a mantener la función muscular normal.

50%



Vitamina B12

Ayuda a mantener una función saludable del sistema inmunológico, sanguíneo y nervioso. Apoya el metabolismo energético normal. Es necesaria para el desarrollo del cerebro durante el embarazo y la infancia y está relacionada con la función cognitiva en la infancia.

*Fuente: USDA FoodData Central. El valor diario (DV) de la FDA para el potasio de 4700 mg se basa en una recomendación del DRI de 2005. En 2019, NASEM actualizó el DRI a 3400 mg. Según el DRI de 2019, una porción de leche proporciona el 10% de DRI. Se necesita la elaboración de normas por parte de la FDA para actualizar este valor a efectos del etiquetado de los alimentos.

● = valor diario

10% o más es una buena fuente

20% o más es una excelente fuente

REFERENCIAS

- USDA FoodData Central en línea en <http://fdc.nal.usda.gov/>. Valores promedios calculados a partir de información en bases de datos de todos los niveles de grasa de leche líquida natural fortificada con vitamina D en fuentes de información en Legacy, Foundation y Survey (FNDDS) (n=12).
- El % del valor diario (VD) te indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2,000 calorías al día para consejos de nutrición general.

