

La Leche Importa

La leche tiene 9 nutrientes esenciales que ayudan a los niños a crecer.

Para contar con el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos, 1 taza de leche* debe tener la cantidad mínima para los 9 nutrientes a continuación.

*(*Tanto la leche láctea como la no láctea deben cumplir con los requisitos de los 9 nutrientes para niños sin discapacidad.)*

Fósforo

222 mg
potencia las células de su cuerpo y fortalece los huesos

Riboflavina

0.44 mg
le ayuda a convertir los alimentos en combustible/energía

Calcio

276 mg
construye huesos y dientes fuertes

Potasio

349 mg
ayuda a que su corazón lata, mantiene la presión arterial estable y ayuda a que los músculos y los nervios funcionen

Vitamina B-12

1.1 mcg

ayuda a que los nervios funcionen correctamente, ayuda a producir glóbulos rojos y ADN

Proteína

8 g
construye y repara músculos y otros tejidos

Vitamina D

D

2.5 mcg
(igual a 100 IU)
construye huesos fuertes, dientes y sistema inmunológico

Vitamina A

A

150 mcg
(igual a 500 IU)
mantiene los ojos y el sistema inmunológico sanos

Magnesio

24 mg

mantiene el sistema inmunológico saludable, construye hueso, ayuda a que los nervios y los músculos funcionen correctamente

Se requiere Leche Entera para niños de 1 año.

La grasa ayuda al cerebro a desarrollarse hasta que el crecimiento se ralentiza alrededor de los 2 años.

