

# NUTRITION TO GO

## Fuentes de Leche que no son Lácteos

Mucha gente no come o no puede comer lácteos (leche de vaca, queso y yogurt). Hay muchas alternativas a la leche de vaca. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a elegir los productos no lácteos más saludables.

### ¿Cuál leche que no es lácteo es mejor?

No hay ninguna leche no láctea que sea “mejor” que otra. Aquí están las claves para elegir el producto más saludable para usted:

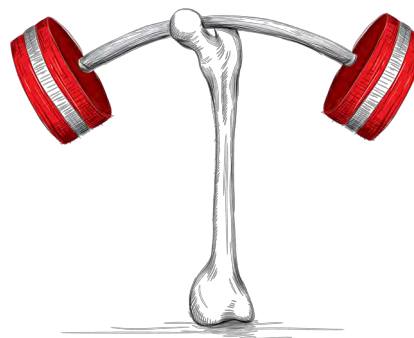
- Busque productos que digan **“fortificado con calcio y vitamina D”**. Las cantidades de vitaminas y minerales varían por marca.
- Use la etiqueta nutricional para encontrar la **cantidad exacta de calcio y vitamina D**.
- Muchas leches no lácteas tienen azúcar agregada. Ésta es azúcar que no se encuentra naturalmente en la leche. Intente comprar leches sin azúcar para evitar esta azúcar agregada. Leyendo la **lista de ingredientes** le puede ayudar a ver si hay azúcar agregada en su leche.

### ¿Qué es el calcio?

El calcio es un mineral importante que ayuda a formar dientes y huesos fuertes. Nuestros cuerpos no producen calcio, por eso es importante obtenerlo de los alimentos de comemos.

### ¿Qué es la vitamina D?




La vitamina D es una vitamina liposoluble. Es un nutriente importante para ayudarle a formar y mantener huesos fuertes.



### ¿Cuánta vitamina D y calcio necesito?

	Edad	Calcio mg	Vitamina D IU(mcg)
Mujeres	51-70	1200	600(15)
	71+	1200	800(20)
Hombres	51-70	1000	600(15)
	71+	1200	800(20)

\*La vitamina D y el calcio ahora son listados en la nueva etiqueta de los alimentos. El calcio ahora es listado en la nueva etiqueta nutricional en miligramos (mg) al igual que en porcentaje.

Tipo de leche	Calcio (mg) por 8 onzas (1 taza)	Vitamina D (mcg) por 8 onzas (1 taza)	\$ promedio por medio galón (puede variar)
Leche de vaca baja en grasa	305	2.9	\$2.39
Leche de vaca entera	276	3.2	\$2.39
Leche deslactosada 	300	2.5	\$3.29
Leche de almendras* 	451	2.4	\$3.99
Leche de soja*	340	2.9	\$3.29
Leche de coco* 	450	2.9	\$4.99
Leche de arroz*	283	2.4	\$4.20

\*Fortificada y sin azúcar

## ¡Lea los Datos—de Nutrición, Por Supuesto!

En un futuro cercano, todas las etiquetas nutricionales requerirán que la información de **azúcares agregadas, calcio y vitamina D** sean impresas al reverso del producto alimenticio. **Leer la etiqueta nutricional es muy importante** para asegurarse de que usted está obteniendo suficientes de estas vitaminas y minerales sin azúcar agregada.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	<b>10%</b>
Calcium 260mg	<b>20%</b>
Iron 8mg	<b>45%</b>
Potassium 235mg	<b>6%</b>

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.