

# 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 **Letche Entera** para niños de 1 año.

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

Se requiere **1% bajo en grasa** o **0% libre de grasa** para las edades de 2 años.

