

Uso de la etiqueta de información nutricional para elegir leche y bebidas a base de plantas



Las bebidas a base de plantas, como las bebidas de soja, almendras y avena, a menudo se usan de la misma manera que la leche. No obstante, las *Pautas dietéticas para estadounidenses*, emitidas por el Departamento de Agricultura y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., actualmente solo incluyen bebidas de soja fortificadas en el grupo de productos lácteos porque tienen nutrientes clave similares a los que se encuentran en la leche. Actualmente, otras bebidas a base de plantas no están incluidas en el grupo de productos lácteos.

Los nutrientes de la leche y las bebidas de soja fortificadas son importantes durante toda la vida. Son especialmente importantes para ayudar a los niños a crecer y desarrollarse. Puede comparar el contenido de nutrientes de diferentes productos para ayudarlo a tomar las mejores decisiones para usted y su familia.

Compare los nutrientes en la etiqueta de información nutricional

La leche y las bebidas de soja fortificadas proporcionan nutrientes que son importantes para la salud. Estos nutrientes incluyen proteínas, calcio, vitamina A, vitamina D, magnesio, fósforo, potasio, riboflavina, vitamina B12, zinc, colina y selenio. Algunos de estos nutrientes, como las proteínas, el calcio, la vitamina D y el potasio, deben figurar en la etiqueta de información nutricional. Consulte la etiqueta de información nutricional de la leche y las bebidas a base de plantas y compare las cantidades de nutrientes.

Más a menudo, elija leche y bebidas a base de plantas que tengan un **mayor contenido de:**

- **Proteína**, que actúa como componentes básicos para los huesos, los músculos, los cartílagos, la piel y la sangre, las enzimas, las hormonas y las vitaminas.
- **Vitamina D**, que funciona en el cuerpo para mantener los niveles adecuados de calcio y fósforo, lo que puede ayudar a desarrollar y mantener los huesos.
- **Calcio**, que se usa para formar huesos y dientes y para mantener la fortaleza de los huesos a medida que envejece.
- **Potasio**, que puede ayudar a mantener una presión arterial saludable y es necesario para el funcionamiento correcto de los músculos, los riñones y el corazón.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1 cup (240mL)
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 3mcg	15%
Calcium 300mg	23%
Iron 1mg	6%
Potassium 350mg	7%

* 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.

Más a menudo, elija leche y bebidas a base de plantas que tengan un **contenido más bajo en:**

- **Grasas saturadas**, que pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Al elegir la leche, las personas mayores de 2 años deben tomar leche descremada o baja en grasa (1%). Tenga en cuenta que los niños de 12 meses a 23 meses deben tomar leche entera.
- **Azúcares agregados**, que pueden dificultar la satisfacción de las necesidades de nutrientes mientras se mantiene dentro de los límites de calorías.

Recuerde revisar la etiqueta de información nutricional al seleccionar leche o bebidas a base de plantas. Con mayor frecuencia, elija productos que tengan un alto contenido de nutrientes para obtener más y que tengan menos nutrientes para obtener menos.

Para obtener más información sobre qué alimentos se incluyen en el grupo de productos lácteos, visite <https://www.myplate.gov/eat-healthy/dairy>.

Para obtener consejos sobre los grupos de alimentos, visite <https://www.myplate.gov/myplate-plan>.

Para obtener más información sobre la etiqueta de información nutricional, visite <https://www.fda.gov/NewNutritionFactsLabel>