

# LA LECHE

Ponga  
más  
leche

## COMBATE LA DIABETES, LAS ENFERMEDADES CARDIACAS Y MUCHO MÁS

### ¿Por qué preferir leche?

Los alimentos lácteos, como la leche, son parte importante de una dieta saludable, y los estudios sugieren que pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar algunas enfermedades.

#### **Los alimentos lácteos han sido relacionados con un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.**

Los investigadores que han analizado una variedad de estudios encuentran que las personas que incluyeron alimentos lácteos, como leche baja en grasa en sus dietas, tienen de un 6 a 10 por ciento menos de posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2.

#### **Los alimentos lácteos han sido relacionados con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.**

Algunos estudios han demostrado que las personas que toman leche baja en grasa tienen un riesgo menor de desarrollar una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral.

#### **Los alimentos lácteos están relacionados a un riesgo menor de desarrollar osteoporosis.**

Los nutrientes esenciales en la leche, especialmente el calcio y la vitamina D, son importantes para lograr la mayor masa ósea posible y para reducir el riesgo de la osteoporosis en el futuro. La investigación ha relacionado el consumo de alimentos lácteos con una mejor salud ósea, especialmente entre los niños y los adolescentes.



**La verdadera  
leche de vaca  
ofrece una  
nutrición  
inigualable.**

*continúa al reverso*

## ¿Cómo funciona?

### La leche tiene 13 nutrientes esenciales.

La leche es un alimento simple que contiene una fuente natural de muchos nutrientes importantes que incluye 8 gramos de proteína de alta calidad en cada taza.

### La leche tiene lo que le hace falta.

La leche es una fuente importante de calcio, vitamina D y potasio, tres de los cuatros nutrientes que, según las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, la mayoría de nosotros no obtenemos en cantidad suficiente.

### Los nutrientes provenientes de la leche ayudan a bajar la presión arterial.

Los productos lácteos son una buena fuente de calcio, potasio y magnesio, los cuales pueden ayudarlo a reducir la presión arterial y que son parte de la galardonada dieta “Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión” (DASH, por sus siglas en inglés).

## Los alimentos lácteos son solo una parte de su dieta diaria.

Los buenos alimentos son el combustible para una buena salud, y la leche es solo una parte de ellos. Junto con las tres porciones de alimentos lácteos al día, asegúrese de balancear alimentos como frutas, vegetales, granos enteros y proteínas magras.

## ¿Cuanta leche debo de tomar?

2-3 years old	4-8 years old	9+ years old
2 cups daily	2 ½ cups daily	3 cups daily



## Los 13 nutrientes esenciales de la leche.

