


# SOBRE LA LECHE

Con frecuencia la leche es parte de un plan de comida saludable. Hay muchos tipos de leche. ¿Qué tipo de leche es buena para usted?

La diferencia principal entre un tipo de leche y otro es la cantidad de calorías, grasa, grasa saturada y colesterol en la leche.

DATOS DE NUTRICIÓN DE LA LECHE				
TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 TAZA				
	ENTERA	2% GRASA REDUCIDA	1% BAJA EN GRASA	DESCREMADA
CALORÍAS	150	130	110	90
GRASA	8 g	5 g	2.5 g	.05 g
GRASA SATURADA	5 g*	3 g	1.5 g	0
COLESTEROL	35 mg	20 mg	10 mg	5 mg o menos

\* 5 gramos es el 25% de la cantidad total de grasa saturada recomendada para 1 día. Eso es mucha grasa. Se recomienda un gramo o menos de grasa saturada en una ración de alimento.



La cantidad de "cosas buenas" que hay en la leche para mantenernos saludables, como la proteína, los carbohidratos, las vitaminas y los minerales, es similar en todos los tipos de leche. Sólo la grasa, el colesterol y las calorías cambian, y algunas veces, la diferencia es grande. (Si usted cuenta los carbohidratos, la cantidad de carbos en todas las leches es casi la misma: 12 gramos de carbos provenientes del azúcar.)

Así que, ¿cuál leche es mejor para usted? Lo siguiente puede ayudarle a decidir:



**PREGUNTA:** Si usted toma un vaso pequeño (cerca de 8 onzas) de leche descremada al día, en vez de leche entera, ¿cuántas calorías estaría ahorrando al día?

**RESPUESTA:** 60. Si no cambia nada más en su plan de comida, estaría ahorrando 22,000 calorías, o casi 7 libras en un año. Usar leche descremada con el cereal es otro ejemplo de cómo puede consumir menos calorías y menos grasa.

Lea la etiqueta de nutrición en cualquier producto de leche antes de comprarlo. La leche con sabor y hasta las cremas sin grasa para el café algunas veces tienen muchas calorías.

¿Qué leche es adecuada para usted y su plan de comida para la diabetes? La decisión es suya.