

¿Qué Hay en tu Vaso?

Las opciones son buenas, pero pueden resultar abrumadoras.
Este gráfico puede ayudarte a comprender lo que hay en su vaso.



\$ 0.30
por 8 oz.*

\$ 0.22
8 oz. por
1 galón

Leche de Vaca, 1%

(8 oz., sin azúcar)

106 Calorías
8g Proteína
2g Grasa
13g Carbohidratos



\$ 0.55
por 8 oz.*

Leche de Vaca Sin Lactosa, 1%

(8 oz., sin azúcar)

105 Calorías
8g Proteína
2g Grasa
13g Carbohidratos



\$ 0.51
por 8 oz.*

Bebida de Soya

(8 oz., sin azúcar)

94 Calorías
9g Proteína
5g Grasa
3g Carbohidratos



\$ 0.46
por 8 oz.*

Bebida de Almendras

(8 oz., sin azúcar)

37 Calorías
1g Proteína
3g Grasa
1g Carbohidratos



\$ 0.69
por 8 oz.*

Bebida de Avena

(8 oz., sin azúcar)

118 Calorías
2g Proteína
7g Grasa
13g Carbohidratos

*Costo por 8 onzas basado en un contenedor de ½ galón

Vitaminas and Minerales²⁻⁴ (% Valor Diario)

Vitamina B12	60 %	60 %	40 %	35 %	50 %
Yodo	60 %	-	2 %	-	-
Calcio	25 %	25 %	20 %	30 %	30 %
Riboflavina (B2)	25 %	25 %	15 %	6 %	55 %
Fósforo	20 %	20 %	15 %	6 %	20 %
Ácido Pantoténico (B5)	20 %	-	-	-	-
Niacina (B3)	15 %	15 %	4 %	<2 %	<2 %
Vitamina A	15 %	15 %	15 %	10 %	25 %
Vitamina D	15 %	15 %	8 %	10 %	20 %
Potasio	10 %	10 %	10 %	2 %	10 %
Zinc	10 %	10 %	6 %	4 %	2 %
Selenio	10 %	10 %	8 %	-	-

■ = Nutrientes naturales

- = Datos nutricionales no disponibles o no reportados cuantitativamente

*Source: Circana Group, L.P. Multi-outlets and convenience stores. 52 week-period ending July 16, 2023.

(Dairy milk, unflavored (1%); Dairy Milk, Lactose-Free, unflavored (1%), unflavored almond, soy and oat beverages.)

1. IRI Total US -Multi Outlet + Conv 2022 YTD ending 5-22, based on U.S. average price of unflavored, private label milk, 1 gallon.

2. USDA, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. <https://fdc.nal.usda.gov/>. Foundation Foods. FDC IDs: 746772, 2340766, 1999630, 1999631, 2257046. Accessed July 2023.

3. USDA, Agricultural Research Service. USDA, FDA and ODS-NIH Database for the Iodine Content of Common Foods Release 3.0 (2023).

4. Naturally occurring nutrients based on publicly available product ingredient lists. Accessed July 2023.

5. FDA's Daily Value (DV) for potassium of 4700 mg is based on a 2005 DRI recommendation. In 2019, NASEM updated the DRI to 3400 mg. These values are based on the 2019 DRI of 3400 mg.



www.arizonamilk.org
www.nevadamilk.com