

Nutrition Nugget: Milk

Milk is the source of calcium that is best absorbed by the body. It is also a great source of protein and vitamins A and D. For most people the recommendation is to consume 3 glasses each day, or the equivalent; 1 cup of milk equals 1 cup of yogurt or 1 ½ ounces of hard cheese.

Milk is available as skim (non-fat), 1%, 2% and whole milk (3.25 % fat).

- One cup of skim milk has 86 calories. One cup of whole milk has 146 calories. Those extra 60 calories can really add up.

Many of us are not able to digest the natural sugar in milk, called lactose. Lactose-reduced milk—milk that has been treated with an enzyme to break down the lactose—is available for people that are lactose intolerant. There are also many substitutes available such as soy milk, almond milk and other non-dairy beverages. Look for products that are fortified with calcium—at least 300 mg per cup.




**FEEDING
SAN DIEGO**

Nutrition Nugget: Milk

Milk is the source of calcium that is best absorbed by the body. It is also a great source of protein and vitamins A and D. For most people the recommendation is to consume 3 glasses each day, or the equivalent; 1 cup of milk equals 1 cup of yogurt or 1 ½ ounces of hard cheese.

Milk is available as skim (non-fat), 1%, 2% and whole milk (3.25 % fat).

- One cup of skim milk has 86 calories. One cup of whole milk has 146 calories. Those extra 60 calories can really add up.

Many of us are not able to digest the natural sugar in milk, called lactose. Lactose-reduced milk—milk that has been treated with an enzyme to break down the lactose—is available for people that are lactose intolerant.

There are also many substitutes available such as soy milk, almond milk and other non-dairy beverages. Look for products that are fortified with calcium—at least 300 mg per cup.




**FEEDING
SAN DIEGO**

Nutrition Nugget: Milk

Milk is the source of calcium that is best absorbed by the body. It is also a great source of protein and vitamins A and D. For most people the recommendation is to consume 3 glasses each day, or the equivalent; 1 cup of milk equals 1 cup of yogurt or 1 ½ ounces of hard cheese.

Milk is available as skim (non-fat), 1%, 2% and whole milk (3.25 % fat).

- One cup of skim milk has 86 calories. One cup of whole milk has 146 calories. Those extra 60 calories can really add up.

Many of us are not able to digest the natural sugar in milk, called lactose. Lactose-reduced milk—milk that has been treated with an enzyme to break down the lactose—is available for people that are lactose intolerant. There are also many substitutes available such as soy milk, almond milk and other non-dairy beverages. Look for products that are fortified with calcium—at least 300 mg per cup.




**FEEDING
SAN DIEGO**

Nutrition Nugget: Milk

Milk is the source of calcium that is best absorbed by the body. It is also a great source of protein and vitamins A and D. For most people the recommendation is to consume 3 glasses each day, or the equivalent; 1 cup of milk equals 1 cup of yogurt or 1 ½ ounces of hard cheese.

Milk is available as skim (non-fat), 1%, 2% and whole milk (3.25 % fat).

- One cup of skim milk has 86 calories. One cup of whole milk has 146 calories. Those extra 60 calories can really add up.

Many of us are not able to digest the natural sugar in milk, called lactose. Lactose-reduced milk—milk that has been treated with an enzyme to break down the lactose—is available for people that are lactose intolerant.

There are also many substitutes available such as soy milk, almond milk and other non-dairy beverages. Look for products that are fortified with calcium—at least 300 mg per cup.




**FEEDING
SAN DIEGO**

Pepita de nutrición: Leche

Leche es la fuente de calcio que es mejor absorbida por el cuerpo. También es una gran fuente de proteínas y vitaminas A y D. Para la mayoría de las personas, la recomendación es de consumir 3 tazas por día, o el equivalente; 1 taza de leche es igual a 1 taza de yogur o 1 1/2 onzas de queso duro.



Leche es disponible como desnatada (sin grasa), 1%, 2% y leche entera (3.25% fat). Una taza de leche desnatada tiene 86 calorías. Una taza de leche entera tiene 146 calorías. Estas 60 calorías adicionales pueden sumar fácilmente.

Muchos de nosotros no pueden digerir el azúcar contenido en la leche, llamada lactosa. Leche con lactosa reducida - leche que fue tratada con una enzima para quebrar la lactosa - es disponible para las personas que tienen intolerancia a la lactosa. También hay muchos sustitutos disponibles como leche de soja, leche de almendras y otras bebidas no lácteas. Procure productos que son fortificados con calcio - al menos 300 mg en cada taza.

Pepita de nutrición: Leche

Leche es la fuente de calcio que es mejor absorbida por el cuerpo. También es una gran fuente de proteínas y vitaminas A y D. Para la mayoría de las personas, la recomendación es de consumir 3 tazas por día, o el equivalente; 1 taza de leche es igual a 1 taza de yogur o 1 1/2 onzas de queso duro.



Leche es disponible como desnatada (sin grasa), 1%, 2% y leche entera (3.25% fat). Una taza de leche desnatada tiene 86 calorías. Una taza de leche entera tiene 146 calorías. Estas 60 calorías adicionales pueden sumar fácilmente.

Muchos de nosotros no pueden digerir el azúcar contenido en la leche, llamada lactosa. Leche con lactosa reducida - leche que fue tratada con una enzima para quebrar la lactosa - es disponible para las personas que tienen intolerancia a la lactosa. También hay muchos sustitutos disponibles como leche de soja, leche de almendras y otras bebidas no lácteas. Procure productos que son fortificados con calcio - al menos 300 mg en cada taza.

Pepita de nutrición: Leche

Leche es la fuente de calcio que es mejor absorbida por el cuerpo. También es una gran fuente de proteínas y vitaminas A y D. Para la mayoría de las personas, la recomendación es de consumir 3 tazas por día, o el equivalente; 1 taza de leche es igual a 1 taza de yogur o 1 1/2 onzas de queso duro.



Leche es disponible como desnatada (sin grasa), 1%, 2% y leche entera (3.25% fat). Una taza de leche desnatada tiene 86 calorías. Una taza de leche entera tiene 146 calorías. Estas 60 calorías adicionales pueden sumar fácilmente.

Muchos de nosotros no pueden digerir el azúcar contenido en la leche, llamada lactosa. Leche con lactosa reducida - leche que fue tratada con una enzima para quebrar la lactosa - es disponible para las personas que tienen intolerancia a la lactosa. También hay muchos sustitutos disponibles como leche de soja, leche de almendras y otras bebidas no lácteas. Procure productos que son fortificados con calcio - al menos 300 mg en cada taza.

Pepita de nutrición: Leche

Leche es la fuente de calcio que es mejor absorbida por el cuerpo. También es una gran fuente de proteínas y vitaminas A y D. Para la mayoría de las personas, la recomendación es de consumir 3 tazas por día, o el equivalente; 1 taza de leche es igual a 1 taza de yogur o 1 1/2 onzas de queso duro.



Leche es disponible como desnatada (sin grasa), 1%, 2% y leche entera (3.25% fat). Una taza de leche desnatada tiene 86 calorías. Una taza de leche entera tiene 146 calorías. Estas 60 calorías adicionales pueden sumar fácilmente.

Muchos de nosotros no pueden digerir el azúcar contenido en la leche, llamada lactosa. Leche con lactosa reducida - leche que fue tratada con una enzima para quebrar la lactosa - es disponible para las personas que tienen intolerancia a la lactosa. También hay muchos sustitutos disponibles como leche de soja, leche de almendras y otras bebidas no lácteas. Procure productos que son fortificados con calcio - al menos 300 mg en cada taza.