

¿Con qué  
leche puedo  
tomar  
mi bebida  
favorita?



Cuando hablamos de leche nos enfrentamos a un mundo de diversas opciones, pero

**¡QUE NO CUNDA EL PÁNICO!**

Hoy tenemos unos tips para que puedas decidir la leche correcta para ti y disfrutar tu bebida favorita



1

**Al momento de pedir tu café o tu bebida favorita, primero elige el sabor de leche que más te guste, después la que más te beneficie, así que ahí te va:**

# Si te gusta la leche de vaca:



Te recomendamos pedir la opción light o descremada, ya que es baja en grasa saturada y contiene menos calorías que te permitirán poder cuidar tu salud.

TIPO	LECHE DE VACA	LECHE DE VACA LIGHT
Cantidad	240ml	240ml
Calorías	146 Kcal	86 Kcal
Proteína	8 g	8.4 g
Grasas	8 g	0.4 g
Carbohidratos	12 g	11.9 g
Calcio	285 mg	302 mg

Si la leche te genera molestias estomacales, te recomendamos la opción deslactosada, que la única diferencia que tiene con la leche entera es su fácil digestión.

Por otro lado si eres vegetariano o quieres probar algo nuevo tenemos el grupo de leche vegetal:



2

# Leche de almendras, coco, arroz y soya.

## La leche de almendras

es una de las mejores opciones, ya que es de las más bajas en calorías, grasas saturadas y tiene vitamina E.



# La leche de soja

es baja en calorías, no tiene colesterol, ni lactosa y puede ser una buena opción, si buscas cuidar tu figura y bajarle a las grasas.




# La leche de arroz

puede funcionar si eres intolerante a la soja o alérgico a las semillas como la almendra, pero tienes que considerar que es alta en carbohidratos y baja en proteínas.





A glass of white coconut milk is shown on the left side of the image. In the foreground, a coconut is cut open, and its white flesh is being shredded into thin, white flakes. The background is dark, making the white milk and coconut stand out.

**la leche de coco,**  
que a pesar de tener un  
buen sabor y aporte de  
vitaminas y minerales,  
tiene un alto aporte  
de grasas, por lo que  
te recomendamos  
moderarte con su  
consumo o solo  
echarle un  
chorrito  
al café.



TIPO	SOYA	ALMENDRAS	COCO	ARROZ
Cantidad	240ml	240ml	240 ml	240 ml
Calorías	79 Kcal	39 Kcal	94 Kcal	81 Kcal
Proteína	6.6 g	2 g	1.2 g	0.1 g
Grasas	4.6 g	3 g	6.2 g	0.5 g
Carbohidratos	4.3 g	2 g	8.5 g	19.1 g
Calcio	10 mg	451 mg	36 mg	

Para aprender más sobre el tema,  
no olvides visitar nuestro artículo  
“Tipos de leches”  
en la herramienta:  
Conoce más.

