

## ¿Es la leche fresca más nutritiva que la leche en polvo?

**¡FALSO!**



La leche en polvo proviene de la leche de vaca, a la que se le ha eliminado el contenido de agua para hacerlo fácil de transportar a los países con baja producción de leche.

Esta leche mantiene las cualidades nutricionales porque es compensada con la adición de una cantidad extra de vitamina A y D.



## Estudio comparativo de calidad de leche fresca y en polvo

Se utilizó la MISMA FUENTE DE LECHE para producir ambos productos lácteos (leche fresca y en polvo).



## BENEFICIOS NUTRICIONALES

Tabla Nutricional comparativa entre Leche Fresca de vaca, leche en polvo entera y leche evaporada entera.

Nutrientes	Leche Fresca de Vaca (200g)	Leche en polvo entera (24g) para un vaso de 200g	(200g) Leche Evaporada reconstituida
Energía (kcal)	126	116.2	133
Proteínas (g)	6.2	6.48	6.3
Grasa Total (g)	7	6.3	7.7
Carbohidratos totales (g)	9.8	8.7	10.9
Calcio (mg)	212	203.5	231
Fósforo (mg)	188	213.1	203
Zinc (mg)	0.8	0.8	0.77
<b>Hierro (mg)</b>	<b>2.6</b>	<b>0.05</b>	-
Retinol (µg)	56	48.9	52
<b>Vitamina A (µg)</b>	<b>56</b>	<b>61.6</b>	<b>65</b>
Tiamina (mg)	0.1	0.07	0.03
Riboflavina (mg)	0.4	0.24	0.66
<b>Niacina (mg)</b>	<b>0.24</b>	<b>0.5</b>	<b>0.31</b>
Vitamina C (mg)	1	2.16	0



Ambas contienen CALCIO y VITAMINA D, que ayudan al MANTENIMIENTO de los HUESOS.



Ambas contienen VITAMINA A, que favorecen al funcionamiento normal del SISTEMA INMUNOLÓGICO.



Ambas son FUENTE DE PROTEÍNAS, que favorecen el CRECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS.

### REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

• Ernesto Guzmán C, Saturnino de Pablo V, Carmen G. Yáñez G, Isabel Zacarías H, Susana Nieto K Estudio comparativo de calidad de leche fluida y en polvo. Rev. Chil Pediatr 74 (3);277-286,2003.  
• María Reyes García; Iván Gómez-Sánchez Prieto; Cecilia Espinoza Barrientos; Fernando Bravo Rebatta y Lizette Ganoza Morón. Tablas peruanas de composición de alimento. - 8.ª ed. -- Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.