

# Las leches saborizadas tienen un alto contenido de azúcar, saborizantes y colorantes artificiales. ¡Cuidado!

Leche	Tipos de leche	cucharaditas de azúcar añadida	Gramos de azúcar añadida	Calorías
	Leche entera	.....	.....	180 ml, 63 kcal 240 ml, 86 kcal
	Leche descremada	.....	.....	180 ml, 111 kcal 240 ml, 148 kcal
	Leche saborizada con azúcar añadida. Leche semidescremada y deslactosada.	1 cucharadita 	4.1g	180 ml 103 kcal
	Leche saborizada con azúcar añadida. Leche semidescremada deslactosada.	1 cucharadita 	4.3g	180 ml 103.5 kcal
	Leche saborizada con azúcar añadida. Leche parcialmente descremada y deslactosada.	1/2 cucharadita 	2.9g	190 ml 120 kcal
	Leche saborizada con azúcar añadida. Leche parcialmente descremada.	2 cucharaditas 	12.1g	330 ml 188 kcal
	Leche saborizada con azúcar añadida. Leche parcialmente descremada y deslactosada.	1 cucharadita 	5g	330 ml 215 kcal

\* Una cucharadita equivale a 5g.



El poder del consumidor. Radiografía de...  
 Leche Alpura sabor chocolate semidescremada, 2011.  
<https://elpoderdelconsumidor.org/2011/11/radiografia-de-leche-alpura-sabor-chocolate-semidescremada-250-ml/>  
 Patel AI, et al. The association of flavored milk consumption with milk and energy intake, and obesity: A systematic review. Prev Med. 2018 Jun;111:151-162.