

LECHE DE OREGÓN

Hay aproximadamente 123,000
vacas lecheras en Oregón.

¡Una vaca lechera necesita tomar agua como del tamaño de una tina, todos los días!

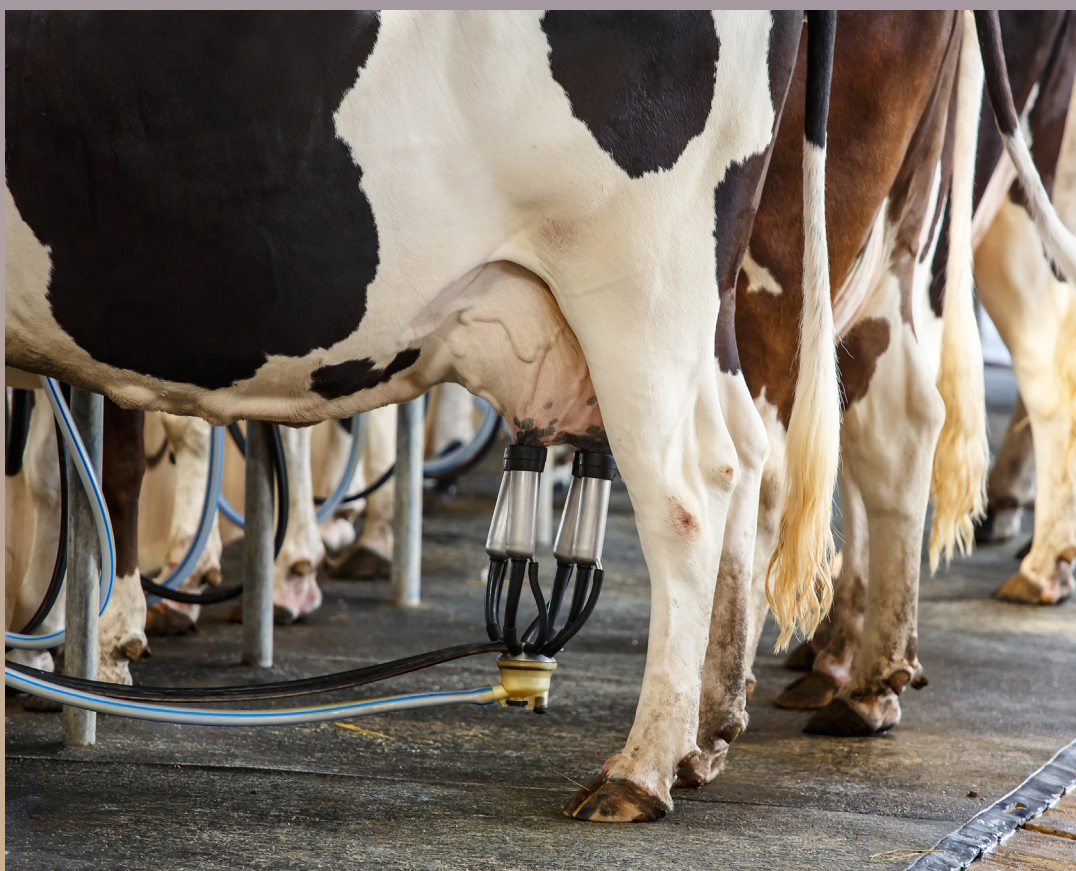
NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LA LECHE

- ~ La leche es una buena fuente de proteína- hay más o menos 8 gramos de proteína en cada taza de leche.
- ~ Solo 1 vaso de leche da 30% del calcio que se necesita en un día. ¡El calcio es necesario para desarrollar huesos fuertes!
- ~ La leche es rica en vitamina B-12, lo que le ayuda al cuerpo a mantener el sistema nervioso saludable. ¡Una taza de leche tiene 20% de la cantidad recomendada diariamente!
- ~ La leche desnatada tiene todas las vitaminas y nutrientes de la leche entera, pero tiene sólo 2,4 gramos de grasa en una taza.



Hay 6 razas principales de ganado lechero. En Oregón, las razas más comunes son "Jersey" y "Holstein".

En 1864, Louis Pasteur inventó un procedimiento llamado *la pasteurización*, que ayudó a crear un suministro de leche más segura.



Una vaca puede producir cerca de 7 galones de leche al día. ¡Esto equivale a unos 112 cartones de leche para las comidas de la escuela, por vaca cada día!



La leche se usa para hacer una serie de productos lácteos como queso, helado o nieve, yogur y mucho más.



Toma solo 2 días para que la leche llegue desde la vaca hasta la tienda.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

