

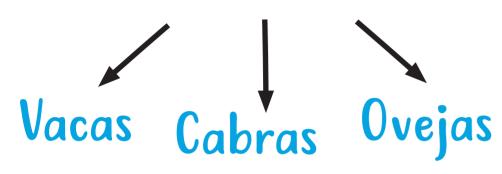
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS





Ana Baranda, Elena Santa Cruz, Julia Barlińska, Katrzyna Wojtkowska





¿QUÉ PRODUCTOS LÁCTEOS CONOCÉIS?

Yogur natural,
kéfir,
mantequilla,
requesón (p. ej. ricotta),
queso...



Estos son diferentes tipos de queso. ¡Elige tu favorito!

¿Cuántas veces a la semana tenemos que comer productos lácteos para estar sanos?

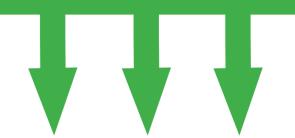
Todos los días, debemos consumir

3-4 raciones de leche o productos lácteos



¿QUÉ CONTIENEN LA LECHE Y LOS PRODUCTOS LÁCTEOS?

Son la principal fuente de calcio en la dieta.



¿PARA QUÉ NECESITAMOS EL CALCIO?

- El calcio es un ingrediente mineral importante, necesario para el desarrollo adecuado de los huesos y los dientes.
- ¡Si tenemos huesos fuertes en la infancia, no se romperán cuando seamos mayores!