

Para una dieta equilibrada 3 lácteos al día

Un vaso de leche aporta:

Calcio
24%

Vitamina
D

Vitamina
B2

Fósforo

Vitamina
B12

Potasio

Magnesio

Proteína
8%

Vitamina
A



Algunas de las vitaminas y minerales presentes en los productos lácteos no se obtienen fácilmente a partir de otros alimentos. Así que, ¡A BEBER UN VASO DE LECHE, UN YOGUR Y A COMER UNA PORCIÓN DE QUESO POR DÍA!

3 VASOS es la cantidad de leche que las personas, mayores de dos años, deben consumir como parte de una dieta variada, equilibrada y un estilo de vida saludable. Los vasos equivalen a raciones así que puedes tomar un vaso de leche y dos raciones de algún derivado lácteo.

3 veces
al día

La leche y sus derivados son esenciales para la formación y mantenimiento normal de los huesos, además contienen potasio, vitamina D, fósforo y magnesio. Todos ellos, nutrientes necesarios para nuestros huesos y dientes.



Programa Escolar de Consumo de Leche y Productos Lácteos



CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE LA
COMUNIDAD
EUROPEA Y DE ESPAÑA

www.lucydisfrutaconloslacteos.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN