Día Mundial de la Leche

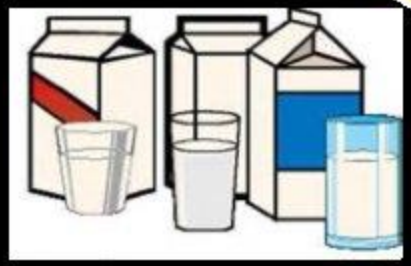
El consumo diario recomendado para niños de 3 a 6 años es de un vaso y medio.

No olvides incorporar derivados lácteos como los yogures y los quesos.

85% de la leche en el mundo proviene de la vaca.

Es un alimento altamente nutritivo; aporta: energía, proteínas, vitaminas y minerales.

El elevado contenido de calcio, magnesio y potasio reducen el riesgo de tensión arterial alta, arterosclerosis y resistencia a la insulina.



Es fuente importante de hierro, fundamental para el crecimiento y desarrollo de los niños.