

**¡Pasa
la voz!**

Averigua cuánta leche puedes tomar



A tu edad ya puedes tomar hasta dos vasos sin problema alguno y disfrutar de todos sus beneficios.

La leche es uno de los mejores aliados en tu alimentación, no importa si ya no eres un niño, este líquido te ayuda a seguir creciendo de forma sana.

Aunque debes saber que en la actualidad hay una gran variedad de leches, con el objetivo de que tomes la que mejor reciba tu cuerpo.

Para conservar la leche es mejor que se mantenga en envases Tetra Pak®. La leche en envases de Tetra Pak®, mantiene mejor sus nutrientes y permite prolongar la vida del producto.

¿Sabías que la leche es saludable para todo tipo de personas, desde tu abuelito hasta niños en crecimiento?

Aunque existen muchos más tipos, éstos son algunos de los más importantes.

Algunas variedades son:

LECHE ENTERA: es la leche a la que no se le ha quitado grasa y es rica en calcio, vitaminas del complejo B, A y D, así como en proteínas. La pueden tomar mayores de dos años, adolescentes y mujeres embarazadas.

LECHE ADICIONADA CON VITAMINAS: a lo nutritivo ¡sumale más! Cuenta con nutrimentos adicionales y es ideal para adultos mayores de 40 o mujeres con mucha actividad física.

LECHE DESLACTOSADA: es nutricionalmente igual a las anteriores, sólo que su sabor es un poco más dulce y les cae muy bien a las personas intolerantes a la lactosa.

EL CONSUMO DE LECHE MEJORA:

• La resistencia cuando se realizan deportes extremos.

• Las defensas de tu cuerpo en época de frío, evitando gripas e infecciones.

