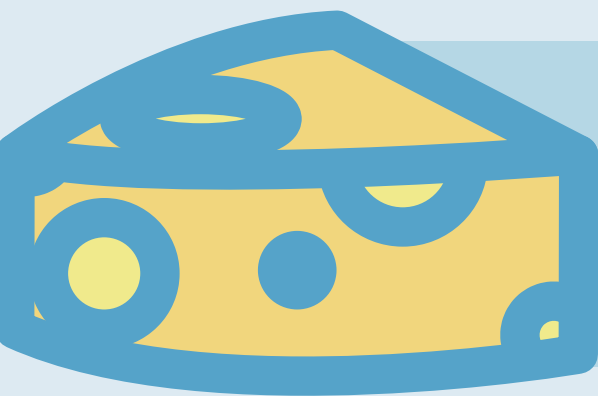


LA LECHE ES UN SUPERALIMENTO

Con-
ciencia
láctea

que aporta nutrientes esenciales como proteínas, grasas y carbohidratos que nos brindan energía de manera balanceada, además de aportar vitaminas y minerales¹.



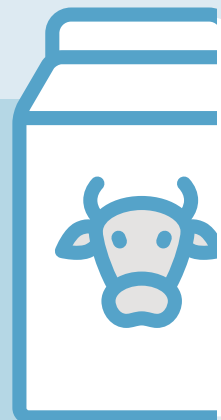
La cantidad recomendada de lácteos que debemos consumir²

Hombres: 5 porciones/día

Mujeres: 3,5 porciones/día

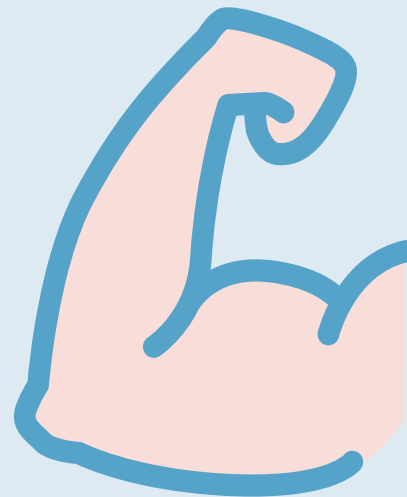
La cantidad recomendada de lácteos que debemos consumir²:

Leche: 1 taza
Yogurt: 1 vaso
Kumis: 1 vaso
Queso: 2 tajadas



UN VASO DE LECHE ES UNA BUENA FUENTE DE PROTEÍNA

Aporta por porción 6 gramos de proteína de excelente calidad debido a que por su contenido de aminoácidos esenciales es una proteína de alto valor biológico³.



Y TAMBIÉN ES UNA BUENA FUENTE DE CALCIO⁴

Es un calcio de alta biodisponibilidad, por lo que el cuerpo lo aprovecha mejor que el calcio de otras fuentes. Es fundamental en la formación de huesos y dientes, además de ser importante en varias funciones del organismo, como la contracción muscular.



Referencias

1) Jakubowska D, et al. Foods. 2024;13(23):3925. 2) Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. 2015. 3Sanjulián L, et al. Nutrients. 2025;17(4):646. 4Shkembí B, et al. Nutrients. 2021;14(1):180

