



LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS



¿DE QUÉ ANIMALES
BEBEMOS LECHE?

Vacas Cabras Ovejas

¿QUÉ PRODUCTOS LÁCTEOS
CONOCÉIS?

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



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

¿Cuántas veces al día
tenemos que comer productos
lácteos para estar sanos?

En la infancia, debemos consumir
3–4 raciones al día de leche
o productos lácteos

1 RACIÓN =



un vaso de leche



un yogur / kéfir



una rebanada de
queso



¿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!