

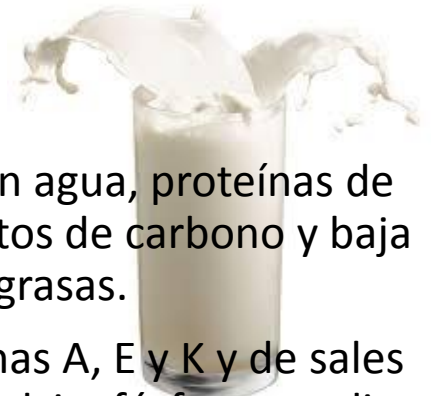
# PRODUCTOS LACTEOS

Se recomienda consumir de 2-4 raciones de lácteos al día

Se aconseja  
consumir  
como  
mínimo un  
vaso de  
leche al día

La **leche** es rica en agua, proteínas de alta calidad, hidratos de carbono y baja en grasas.

Fuente de vitaminas A, E y K y de sales minerales como Calcio, fósforo y sodio.



El **Queso** presenta un alto valor nutritivo por su contenido en calcio y vitaminas A, B2, B12 y D. Su contenido en hidratos de carbono es escaso. El contenido en grasas varía en función del tipo de queso.



Se aconseja  
consumir 2  
yogures  
diarios

El **Yogur** tiene menor contenido en lactosa que la leche. Contiene probióticos que ayudan a equilibrar la flora bacteriana intestinal y a proteger frente a infecciones gastrointestinales

