

# TODO SOBRE LOS LÁCTEOS



## LOS LÁCTEOS, MUCHO MÁS QUE CALCIO

Contienen otros nutrientes esenciales  
para la salud

Zinc **Zn**

Proteínas

**Pr**

Magnesio

**Mg**

**P**  
Fósforo

## Alimentos ricos en calcio

UNA RACIÓN DE LECHE  
O DERIVADOS  
TE APORTAN ENTRE  
280 300 MG  
DE CALCIO

Queso fresco  
(80-125gr)

2 yogures

40-60gr  
de queso

1 vaso  
de leche

## Cantidad de calcio

RECOMENDADA EN CADA EDAD

Niños: 1.000MG

Adolescentes: 1.300MG

Adultos: 1.000MG

Embarazo y lactancia: 1.300MG

Seniors: 1.200MG



## ¿Sabías que...?

EL CUERPO NECESITA  
VITAMINA D  
PARA ABSORBER  
EL CALCIO.

