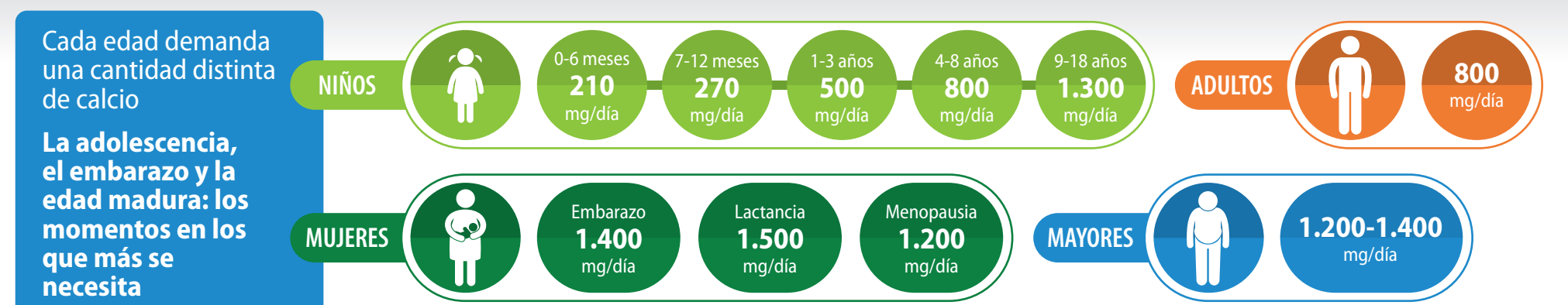


LOS LÁCTEOS, GRANDES ALIADOS PARA LA SALUD DE TUS HUESOS

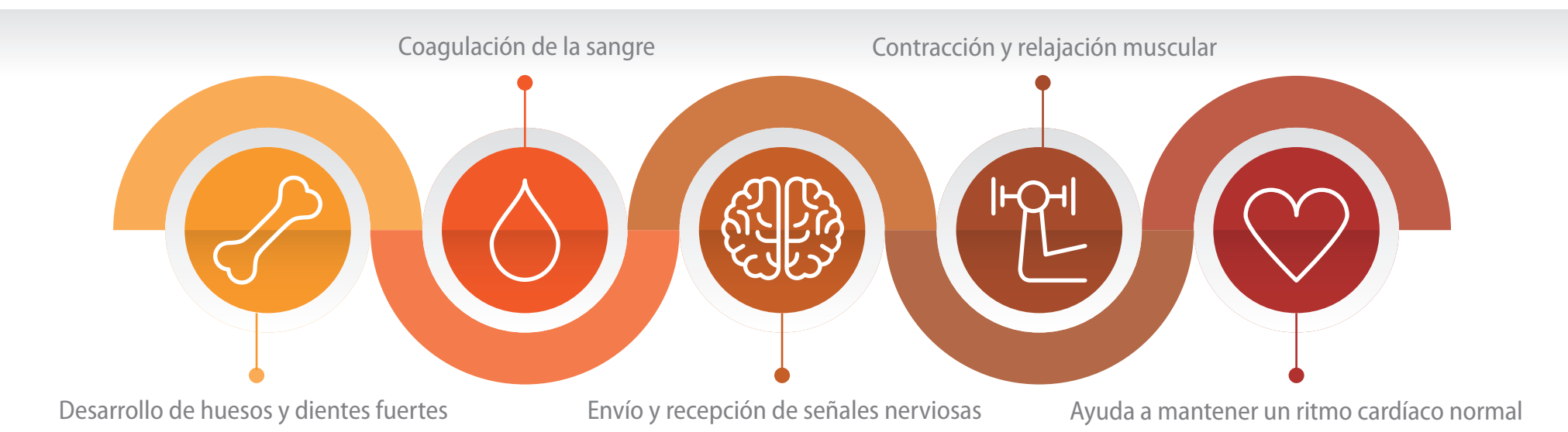


El calcio es un mineral importante para nuestros huesos y dientes pero también es necesario para nuestros músculos, sistema nervioso y corazón. Nuestro cuerpo no lo produce de forma natural, lo adquirimos únicamente a través de la dieta. La leche y los lácteos constituyen la principal fuente de calcio en nuestra alimentación. Si existe déficit de este mineral, nuestro cuerpo lo extraerá de los huesos, debilitándolos. Los expertos recomiendan una ingesta de entre tres y cuatro raciones diarias de lácteos.

INGESTA RECOMENDADA EN DIFERENTES GRUPOS POBLACIONALES



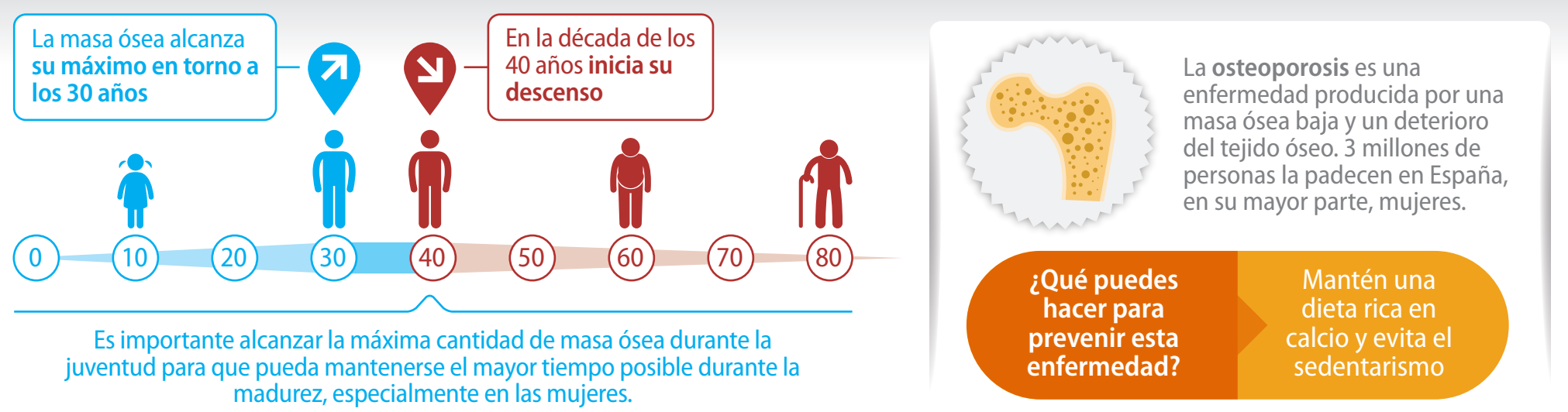
FUNCIONES DEL CALCIO



BENEFICIOS DEL CALCIO



LA IMPORTANCIA DEL CALCIO PARA TENER UNOS HUESOS FUERTES



LOS LÁCTEOS, PRINCIPAL FUENTE DE CALCIO



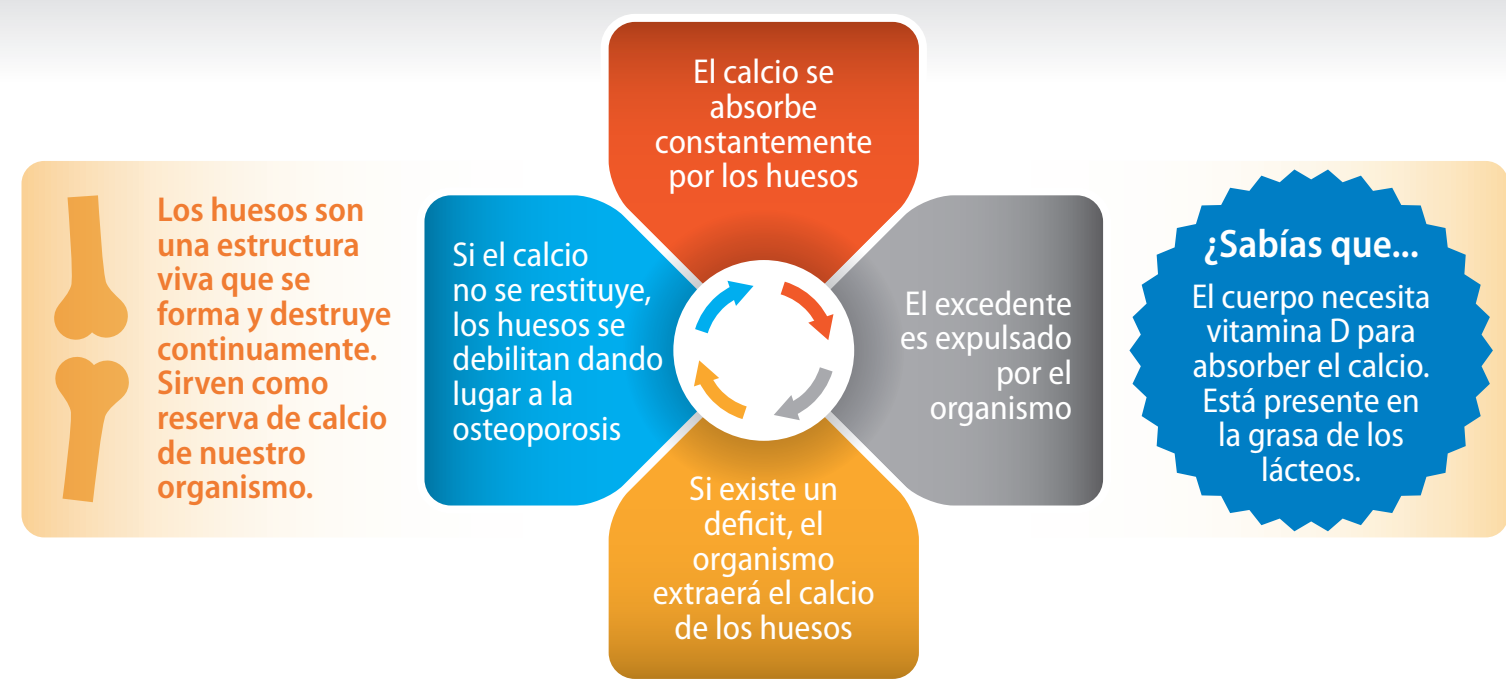
¿QUÉ CANTIDAD DE CALCIO TIENE...?

Por cada 100 gramos

Queso de oveja curado	Queso de cabra curado	Queso de vaca	Queso fresco de vaca	Leche de cabra	Leche de oveja	Leche de vaca entera, semi y destanada	Queso fundido en porciones
1.200 MG	895 MG	700 MG	480 MG	318 MG	300 MG	120 MG	276 MG

Yogur	Natillas y flanes	Batidos lácteos	Nata líquida	Cuajada	Requesón	Mantequilla
137 MG	119 MG	119 MG	101 MG	83 MG	60 MG	24 MG

¿CÓMO PROCESA NUESTRO CUERPO EL CALCIO QUE CONSUMIMOS?



Fuentes:

- Documento de consenso 'Evidencia científica sobre el papel del yogur y otras leches fermentadas en la alimentación saludable de la población española', Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)
- Food Sources and Intake of Calcium in a Representative Sample of Spanish Adults. Universidad Complutense de Madrid
- Nutrición Hospitalaria: La leche y los productos lácteos: fuentes dietéticas de calcio. Catedrática Rosaura Farré Rovira