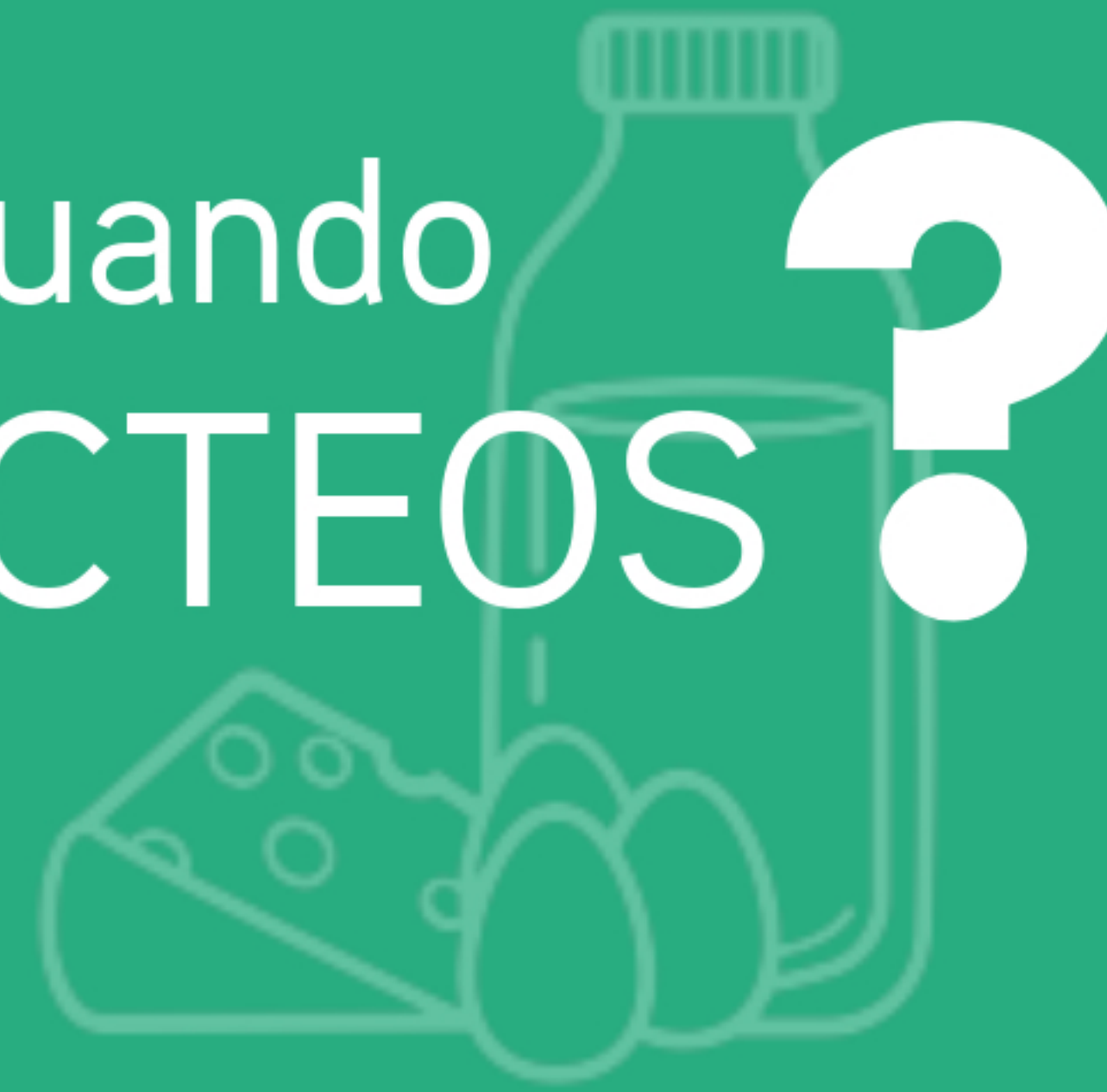


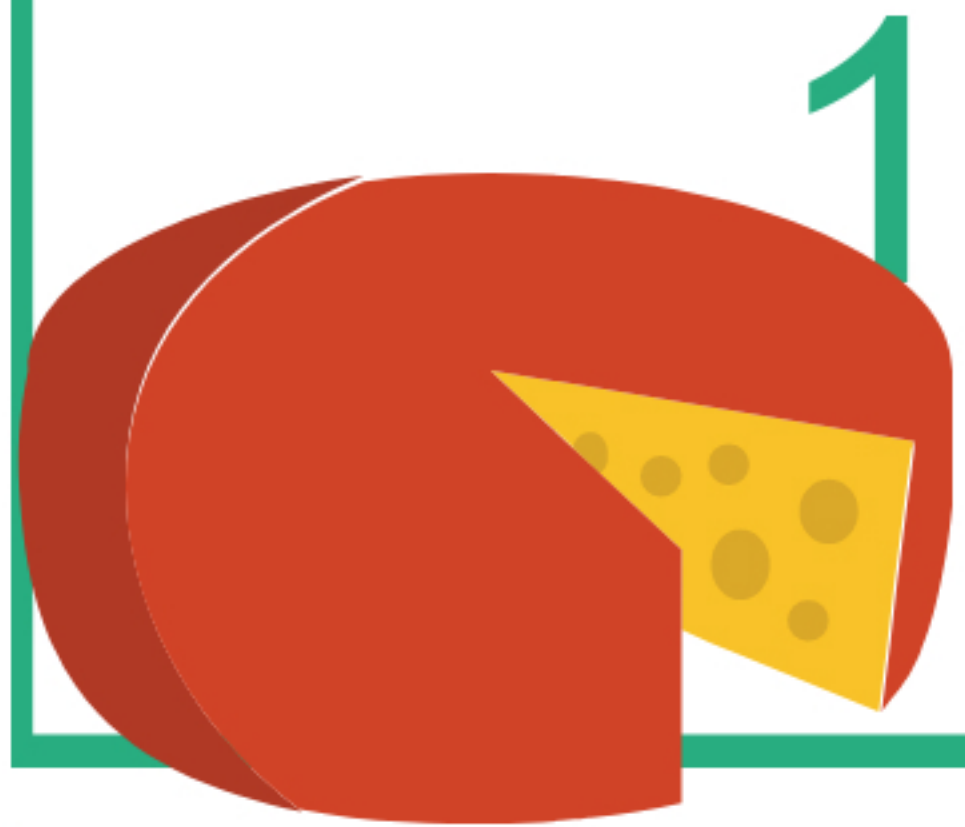


Fraternidad
Muprespa

¿Qué nos pasa cuando tomamos LACTEOS?



Los derivados lácteos son la **fuentes de calcio por excelencia.**



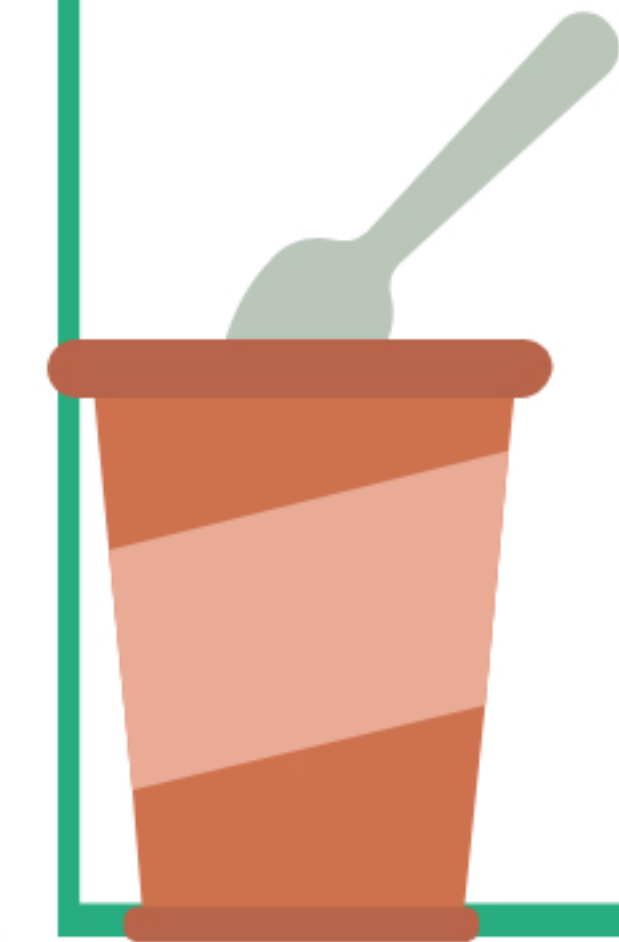
Por su contenido en **calcio, fósforo y proteínas**, son un alimento necesario para el crecimiento y el desarrollo adecuado de los huesos **previniendo la osteoporosis.**

Fortalece el esmalte de los dientes gracias a su función remineralizante.



Evita las enfermedades cardiovasculares, especialmente la **leche de soja** en comparación con la leche de vaca.

El yogur activa nuestro sistema digestivo y regenera nuestra flora intestinal.



6



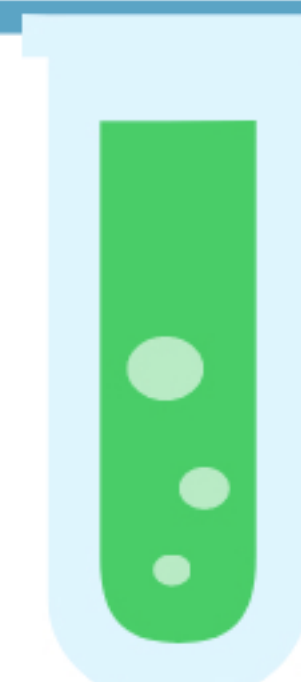
El yogur y algunas variedades de **quesos tienen bajos niveles de lactosa**, por lo que estarían indicados en personas intolerantes a la lactosa.

El queso y la leche tienen un alto contenido en **vitamina B12**, lo que contribuye a la formación de glóbulos rojos y al correcto funcionamiento del sistema inmunitario.

7



8



El consumo de productos lácteos también puede ayudar en la **reducción de acidez** en todo el cuerpo, especialmente en el **sistema digestivo.**

Consumir quesos frescos en lugar de grasos. Los quesos de untar o de fundir también tienen una gran proporción de grasas saturadas.



9

10



Evitar la **leche entera, helados comerciales, nata, mantequilla y derivados.**