



LECHE EXTRA CALCIO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Porción 200 ml (1 vaso)			
	Cant. por 100 ml	Cant. por porción	% VD (*)
Valor energético	40 kcal/ 170 kJ	80 kcal/ 339 kJ	4
Carbohidratos	4,8 g	9,6 g	3
Proteínas	3,0 g	6,0 g	8
Grasas totales	1,0 g	2,0 g	4
Grasas saturadas	0,6 g	1,3 g	6
Grasas trans	0 g	0 g	-
Sodio	49 mg	98 mg	4
Calcio	158 mg	315 mg	32
Vitamina A	64 µg	128 µg	21
Vitamina B2	0,19 mg	0,38 mg	30
Vitamina B9	24 µg	48 µg	20
Vitamina B12	0,42 µg	0,84 µg	35
Vitamina D	1,3 µg	2,5 µg	50

No aporta cantidades significativas de fibra alimentaria.
(*) % Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



- ✓ Fortificada con calcio y vitaminas A, B2, B9, B12 y D
- ✓ Colabora en el desarrollo de huesos sanos y fuertes



50% MÁS DE CALCIO
QUE LAS LECHE
TRADICIONALES

VITAMINAS
A B2 B9 B12 D

PROTEÍNAS
DE ALTO VALOR
BIOLÓGICO



UN VASO APORTA:

✓ **32%** del calcio

✓ **50%** de la vitamina D

QUE TU CUERPO NECESITA

» Ideas para consumir más leche en tu alimentación diaria

- ✓ Con infusiones
- ✓ En licuados de frutas

- ✓ En preparaciones como: panqueques, flan, budín de pan, arroz con leche, con avena, chuños, budines, polenta, salsa blanca

OSTEOPOROSIS

La Osteoporosis es una enfermedad ósea muy frecuente, en donde los huesos se debilitan y se fracturan ante traumatismos mínimos.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN



CALCIO

Cubrir los requerimientos según edad y sexo.
De 1000 a 1300 mg/día.



VITAMINA D

Exponerse al sol 15 minutos por día. La vitamina D es importante para una buena absorción de calcio en el intestino.



ACTIVIDAD FÍSICA

La clave es evitar el sedentarismo! Siempre bajo la supervisión médica, kinesiólogo o terapeuta físico.



EVITAR ABUSO DE TABACO Y ALCOHOL



PREVENCIÓN DE CAÍDAS



Departamento de Información Nutricional

Información exclusiva para Profesionales de la Salud

www.lecheynutricion.com.ar - din@mastellone.com.ar