

# ¡Sí a la leche!

En este mes celebramos el **día mundial de la leche**, es por eso que les recordamos de que está compuesta y cuáles son sus beneficios de este súper alimento.

## MINERALES

- Ca** ← Calcio
- K** ← Potasio
- P** ← Fósforo



## PROTEÍNAS

Aminoácidos esenciales



## VITAMINAS



**¿Qué trae un vaso de leche de vaca?**

**¿Cómo nos ayuda?**



Fortalece los huesos

Aumenta la masa muscular

Regula la presión arterial



Reduce el colesterol malo



Fuente de energía, nutritivo e hidratante



**¡INFORTAMBO LE DICE SÍ A LA LECHE!**