

La leche

aporta micronutrientes esenciales y contribuye a una dieta saludable

Un vaso de leche al día proporciona



Infantes (1-5 años)

Calcio: 41-57%
Magnesio: 28-46%
Vitamina A: 22-25%
Vitamina B12: 69-139%

Niños en edad escolar y adolescentes (6-18 años)

Calcio: 22-41%
Magnesio: 13-28%
Vitamina A: 18-22%
Vitamina B12: 52-69%

Adultos (19-65 años)

Calcio: 22-29%
Magnesio: 11-13%
Vitamina A: 18-22%
Vitamina B12: 52%

Mujeres embarazadas

Calcio: 24%
Magnesio: 13%
Vitamina A: 14%
Vitamina B12: 48%

Adultos mayores (> 65 años)

Calcio: 22%
Magnesio: 12-14%
Vitamina A: 18%
Vitamina B12: 52%

La leche contiene micronutrientes importantes

El **calcio** es necesario para la salud cardiovascular y ósea.

La **vitamina A** ayuda al cuerpo a recuperarse antes de una enfermedad y es importante en la salud de los ojos, de la piel, del intestino y de los pulmones.

La **vitamina B12** se necesita para un correcto desarrollo neurológico y para la formación de células sanguíneas.

El **magnesio** es necesario en la salud cardiovascular y en el correcto funcionamiento de los músculos y del sistema nervioso.

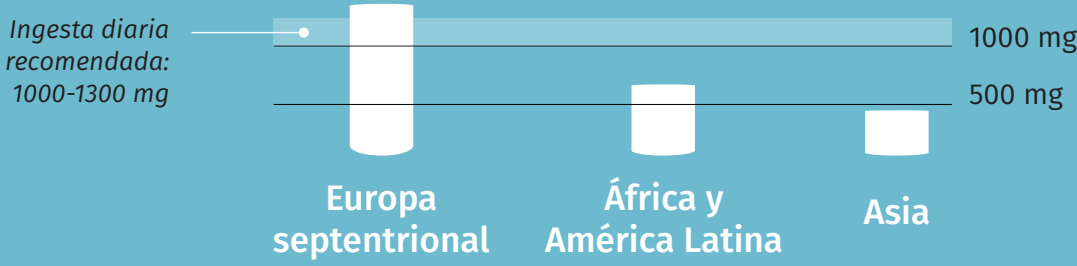
La leche ayuda a prevenir la deficiencia de calcio

Este déficit causa baja densidad ósea (osteoporosis) y pérdida de movilidad

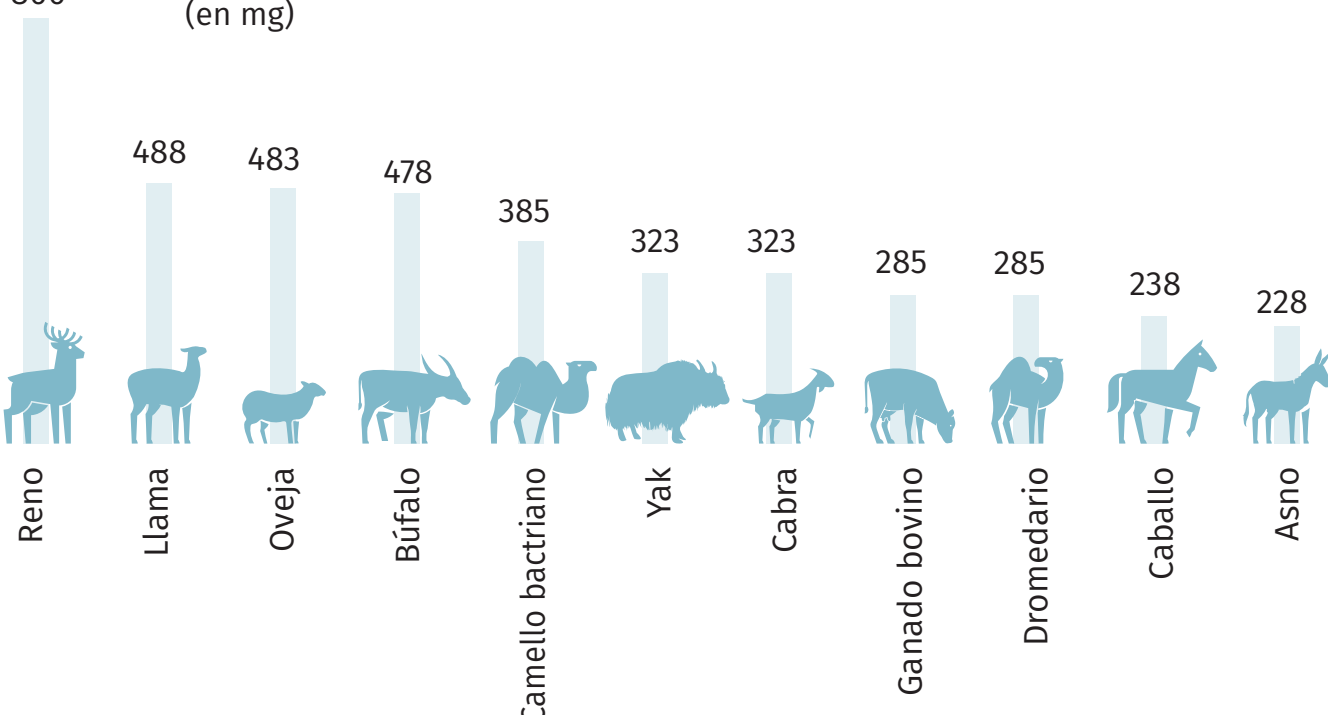


Alrededor del **50%** de la población mundial está en riesgo de deficiencia de calcio
Un **90%** de la cual reside en África y Asia

Ingesta diaria de calcio en los adultos



Un vaso de leche es una buena fuente de calcio



Biodisponibilidad y absorción de calcio



Una dieta saludable que incluye leche y productos lácteos es generalmente la opción más rica en calcio para prevenir los efectos negativos asociados a su deficiencia

La leche, el yogur y el queso aportan altos niveles de calcio biodisponible por ración



La **vitamina D**, la cual se encuentra en huevos, carne, champiñones y pescado graso ayuda en la absorción del calcio



Contribución de una ración de comida a la ingesta diaria recomendada de calcio

