

RESEÑAS NUTRICIONALES

¡Conoce lo que comes!

La leche



Tanto la leche como sus derivados (queso, yogur, etc) son una importante fuente natural de calcio y de vitaminas. El calcio es bueno para los huesos porque ayuda a formar y mantener la masa ósea. El calcio también interviene en la coagulación de la sangre, en el sistema nervioso y en el funcionamiento de los músculos.

Entre las vitaminas que aporta la leche destacan la vitamina B2 (proporciona energía al interior de las células) y la vitamina A (ayuda a fortalecer los huesos).

Además de la leche de vaca también consumimos leche de oveja y de cabra (generalmente en los quesos). Se dice que Cleopatra, la legendaria reina de Egipto, se bañaba en leche de burra para mantener su piel suave y fresca.