

# LA SEMANA DE LOS LÁCTEOS

**1**



## RECOMENDACIÓN

**2 ó 3 RACIONES DE  
LÁCTEOS AL DÍA**

Contienen:

- Proteínas de alta calidad, grasas y calcio.
- Azúcares de forma natural, por lo que se recomienda no añadir azúcar.

**2**



## RETO

**CONSUMIR LÁCTEOS** según la recomendación sin azúcar añadido (edulcorados, con sabores...)

**CONTROLAR EL CONSUMO  
DE QUESOS MUY  
CURADOS**

**3**



## TRUCOS

- Compra yogures naturales.
- Puedes añadir trozos de frutas o frutos secos para aumentar el sabor.
- Sustituye los helados y los batidos comerciales por caseros con leche y frutas.
- Consume mejor queso fresco que curado. Puedes tomarlo en ensaladas y desayunos.

**4**



## RECUERDA

**HAZ ACTIVIDAD  
FÍSICA TODOS  
LOS DÍAS**



Pulsa aquí para ver vídeos de actividad física.

**LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA MEJORAN TUS DEFENSAS**