



UF UNIVERSITY of
FLORIDA
IFAS Extension

La leche provee calcio y otros nutrientes que te ayudan a mantenerte saludable. Bebe de 3 a 4 vasos todos los días para que tengas un cuerpo fuerte y sano.

Leche...
¡Más que un Bigote!

CALCIO
Para huesos y
dientes fuertes



FÓSFORO
Para generar energía
en las células y para
fortalecer los huesos



AGUA
Para mantener
la temperatura del cuerpo
y para llevar nutrientes
y oxígeno a las células



**NIACINA Y
RIBOFLAVINA**
Para ayudar a las células
a producir energía



CARBOHIDRATOS
Para producir la energía que
los músculos necesitan

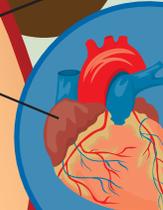
VITAMINA A
Para ayudar a tener
una visión normal



PROTEÍNAS
Para el crecimiento y
desarrollo de los músculos
y de otros tejidos



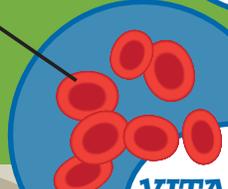
POTASIO
Para ayudar a mover
y contraer tus
músculos, y para
mantener el balance
de la presión
arterial



VITAMINA D
Para absorber y depositar
calcio y fósforo en tus
huesos y dientes



VITAMINA B-12
Para producir glóbulos
rojos en la sangre



www.floridamilk.com