

3 al día, Para huesos más fuertes

Objetivo general de la intervención:

Brindar información y herramientas prácticas a docentes y alumnos desde preescolar a 6 to. año de la Escuela Primaria (EP) que les permita reconocer la importancia del calcio en el crecimiento y desarrollo óptimo de los chicos y promover el consumo de 3 porciones diarias de lácteos.



“La gran variedad de alimentos que forman parte de este grupo proviene del reino animal. Incluye leche fluida o en polvo, yogur firme, bebible, con cereales o con frutas y quesos untables, blandos, semiduros o de rallar. Se pueden comer solos o en distintas preparaciones como budín de pan, licuados de leche y frutas, postres de leche, flan, arroz con leche, salsa blanca y otras. Estos alimentos son fuente de proteínas completas de buena calidad nutricional, vitaminas y calcio.”



Los profesionales de la salud recomiendan consumir al menos **3 porciones** de lácteos por día para cubrir las necesidades diarias de calcio que tiene el organismo.



1 vaso de 200 ml. de
LECHE

+



1 pote de 200 ml. de
YOGUR

+



50 g. de
QUESO

=



**PORCIONES AL
DÍA**