



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!

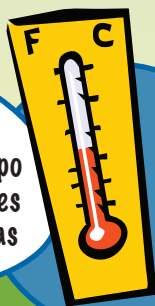
CALCIO
Para huesos y dientes fuertes



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

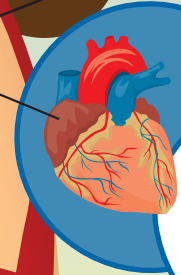
VITAMINA A
Para ayudar a tener una visión normal



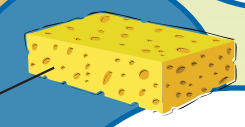
PROTEÍNAS
Para el crecimiento y desarrollo de los músculos y de otros tejidos



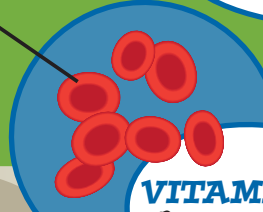
POTASIO
Para ayudar a mover y contraer tus músculos, y para mantener el balance de la presión arterial



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