

# 1° DE JUNIO **DÍA MUNDIAL DE LA LECHE**



## BENEFICIOS

### DOS VASOS DE LECHE AL DÍA

proporcionan a un niño de 5 años

**42%** DE SUS NECESIDADES DE PROTEÍNA

El consumo diario de

### 3 PORCIONES DE LÁCTEOS

reduce el riesgo de enfermedades crónicas



Una taza de leche aporta **1/3**  
DE LA RECOMENDACIÓN DIARIA DE CALCIO

## CONSUMO

**6 MIL MILLONES**

de personas en el mundo  
CONSUMEN LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS



Organismos internacionales  
RECOMIENDAN CONSUMIR

**2 VASOS DE LECHE AL DÍA**

### EN MÉXICO

EL CONSUMO PER CÁPITA ES  
POCO MÁS DE  
UN VASO DE LECHE



A nivel mundial **CRECIÓ 50%**  
EN LOS ÚLTIMOS 30 AÑOS

México produce **11 MIL MILLONES**  
DE LITROS ANUALES

**MIL MILLONES**  
DE TONELADAS DE



**QUESOS Y YOGURT**  
cada año

## FUENTES:



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO); Cámara Nacional de Industriales de la Leche (CANILEC); Federación Panamericana de Lechería (FEPALE).



— 10 de junio —  
Día mundial de la  
**LECHE**  
2 0 1 6

Por sus incomparables características nutricionales **la leche es el alimento más completo** para el ser humano, desde sus primeros años de vida. Luego del periodo de lactancia materna la leche **es un alimento insustituible** y deberá formar parte de la alimentación diaria de los más pequeños, asegurándoles los nutrientes fundamentales para su adecuado crecimiento y desarrollo.

**FEPALE**  
ESTABLECIDA EN SUSSO-BOGOTÁ EN 1950  
Federación Panamericana de Lecherías



Son fundamentales y necesarios para el crecimiento de nuestros huesos y dientes: son fuente de calcio y también contienen potasio, vitamina D, fósforo y magnesio, que son nutrientes necesarios para la obtención de una adecuada salud ósea.

Nos ayudan a prevenir enfermedades en la vida adulta, como osteoporosis, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, problemas del corazón y algunos tipos de cáncer.

Los lípidos nos ayudan a crecer y desarrollamos adecuadamente.

Son muy buenos como alimentos funcionales, fortalecen nuestras defensas y ayudan a que nuestro aparato digestivo funcione muy bien.

Los podemos consumir de muchas maneras: sólidos, líquidos, en polvo, descremados, fortificados, en licuados, en postres y en diversas recetas.

Cuando los consumimos en el desayuno, nos ayudan a concentrarnos más en la escuela y ser más inteligentes.

Nos rehidratan luego de hacer ejercicio físico.



[fepale.org](http://fepale.org) · [infoleche.com](http://infoleche.com) · [sialaleche.org](http://sialaleche.org)