



Nútrete con Estrella del Sur

Instrucciones, recomendaciones y más sobre tu leche evaporada entera

¿Cómo te ayuda la leche evaporada entera?

La leche evaporada entera contiene todos los nutrientes necesarios para lograr una alimentación balanceada.



Proteínas

Juegan un rol importante en el crecimiento.

Carbohidratos

La lactosa (azúcar propia de la leche de vaca) ayuda a la absorción del calcio.

Vitaminas A y D

Ayudan al funcionamiento del sistema de defensas.

Minerales

Fuente de Calcio propio de la leche que ayuda al mantenimiento de huesos y dientes.

Grasas

Importantes para absorber vitaminas como la A y D.



¿Qué es la grasa láctea?

- ✓ Es una **fuentes importante de energía** para tus actividades diarias y podrías encontrarla en la leche en forma de **nata**.
- ✓ Es la **grasa natural de la leche** que tiene nutrientes como el Omega 3 y 6, importantes para el desarrollo del cerebro y la vista (retina).
- ✓ Esta grasa **tiene grandes beneficios para tu salud** porque ayuda a que tu cuerpo absorba vitaminas como la A, D, E y K.
- ✓ La grasa láctea tiene propiedades **antiinflamatorias y antioxidantes**.

¿Sabías que...?

Esta lata ha viajado miles de kilómetros, atravesando diferentes regiones y climas para llegar hasta ti.



- ✓ Las temperaturas y el tiempo de almacenamiento pueden ocasionar que la nata (grasa natural de la leche) se agrupe y flote en el contenido.
- ✓ La agrupación de esta grasa no significa que la leche esté en mal estado.
- ✓ **Para que la nata vuelva a disolverse**, agita el envase y mezcla la leche con agua hervida caliente.

¡No olvides seguir las instrucciones de consumo!

Instrucciones para el consumo de Leche Evaporada Entera Estrella del Sur:



Conservar en un lugar fresco y seco.



Agitar bien el envase antes de abrir.



Consumir diluida con igual cantidad de agua hervida caliente.

Para conocer más, ingresa a www.labuenaalimentacion.com