



# 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](http://www.labuenaalimentacion.com)