

## OBJETIVO

Saber cuáles son las Leches Vegetales que contienen mayor cantidad de calcio naturalmente.



# DÍA 11

## QUÉ APRENDES

### QUÉ LECHE VEGETAL TIENE MAS CALCIO

## DATO CURIOSO

La cantidad de calcio que se obtiene de la mayoría de las Leches Vegetales comerciales y que están bien fortificadas es la misma que la de la leche de vaca.

Por eso, como no todas estas bebidas en tetrapak llevan la dosis extra de calcio; es conveniente que leas la caja. También puedes incrementar el calcio de cualquier Leche Vegetal que hagas en tu casa, incorporando a la receta las semillas de amapolas.