

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.