

DESMINTIENDO MITOS

Creemos que una nutrición adecuada no tiene que ser complicada, y estamos emocionados por compartir las formas en que los lácteos de California pueden integrarse en una dieta nutritiva para cualquier edad.

¿Por qué elegir Real California Milk?

Los lácteos de Real California Milk contienen 13 nutrientes esenciales como proteína, calcio, y vitamina D. El consumo de lácteos es especialmente importante en la dieta de niños y adolescentes, pues apoya el óptimo crecimiento y desarrollo.

Mito 1

Las personas sensibles a la lactosa deben evitar cualquier tipo de lácteo.

La intolerancia a la lactosa impacta en distintas formas. Las personas pueden comer productos lácteos muy bajos o libres de lactosa, como por ejemplo, quesos duros naturales como el cheddar o el monterey jack.

Mito 2

Los lácteos causan inflamación.

Los lácteos juegan un papel importante en la salud y bienestar a cualquier edad. Además de reducir la inflamación crónica, los adultos activos pueden maximizar su nutrición con lácteos que los previene de lesiones al mantener la masa ósea, la fuerza del hueso y minimizar el riesgo de fracturas.

Mito 3

La leche y los productos lácteos son malos para el ambiente.

Una estrategia clave es capturar metano producido por el estiércol de las vacas en un "digestor" y convertirlo en energía limpia para vehículos, casas y negocios.



BUSCA EL SELLO.



www.facebook.com/RCMMexico/



www.lechedecalifornia.com



[@realcaliforniamilkmexico](https://www.instagram.com/realcaliforniamilkmexico)

