

# ¡Conoce a Lucy y la pandilla láctea para descubrir todas las variedades de la leche!



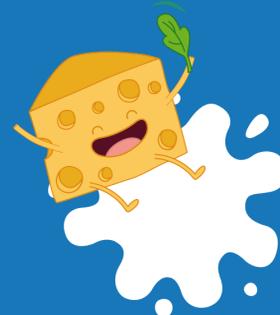
*Lucy,*  
no es una vaca  
cualquiera,  
es nuestra vaca  
lechera.

## Yogur:



Soy un miembro de la pandilla láctea porque he nacido por un proceso de fermentación de la leche. Puedes tomarme a cualquier hora del día, pero a media mañana soy ideal. Y si me acompañas con frutas mucho más.

## Queso:



Soy el queso y soy más sólido porque he nacido por un proceso de coagulación de la leche. Tengo muchos apellidos: manchego, fresco, curado, tierno, azul, pasteurizado...

## Batido:



Soy un poco de leche y un poco de frutas muy bien mezclados. Soy muy fácil de tomar, sólo tienes que beberme.

## Cuajada:



Yo soy la cuajada y he sido obtenida por añadir cuajo a la leche.

## Nata:



Soy la materia grasa de la leche. Estoy muy rica de sabor pero también soy rica en vitamina D.

## Mantequilla:



Mis vitaminas dependen de la alimentación de las vacas y de la estación del año, pero soy muy calórica por lo que hay que tomarme con moderación.

## Helado:



Soy un alimento refrescante y hecho con leche desnatada que te ofrece calcio y vitamina B2. Recuerda tomarme en pequeñas dosis y despacito, que como mi nombre indica, estoy muuuuuuy frío.

¡Somos la pandilla láctea, y al menos



nos tienes que tomar!

Programa Escolar de Consumo de Leche y Productos Lácteos



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON AYUDA DE LA  
COMUNIDAD  
EUROPEA Y DE ESPAÑA

[www.lucydisfrutaconloslacteos.es](http://www.lucydisfrutaconloslacteos.es)



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, PESCA  
Y ALIMENTACIÓN