



—Quiero que te acuerdes siempre de lo que voy a contarte ahora: la leche es muy importante para que tus huesos crezcan sanos y fuertes. Sobre todo, ahora que todavía estás creciendo. Por eso, tienes que beber leche y comer productos lácteos como los yogures o los quesos. Cuando tomes leche, piensa en mí, y en que la leche te ayuda a crecer sana y fuerte.

—Muchas gracias por el consejo, señora Mumú. Le puedo asegurar que nunca lo olvidaré. —¿Cómo olvidar a una vaca que habla?

Me fui corriendo a buscar a los compañeros y a contarles todo lo que me había dicho la vaca Mumú. Quería que todos los niños supiesen lo buena que es la leche, porque... ¿quién sabe más de leche que una vaca lechera?

A partir de ese día, me encanta la leche... y los yogures y los quesos y las cuajadas y las natillas y el requesón. Porque sé que me ayudan a tener los huesos fuertes, y eso es importante para ir en bicicleta, para correr, para jugar a baloncesto y, sobre todo, ¡para crecer!

Así que ahora, ya lo sabes. Si quieres crecer fuerte y sano, sigue el consejo de la vaca Mumú. Porque la leche... ¡es la leche!