¿QUÉ HAY EN UN VASO DE LECHE?

Bondades de la A a la Z

DOCTOR EN CASA

Tener una alimentación equilibrada que incluya lácteos, como un vaso de leche diariamente, puede ser una opción adecuada para ti y para tu familia ya que aporta gran variedad de nutrimentos que pueden ayudar a mantenerte saludable. Conoce cuáles son:

VITAMINA A:
Una de sus funciones más importantes en tu cuerpo es promover una visión normal, además de apoyarte a mantener tus defensas al 100%.

VITAMINA B2:
También llamada riboflavina, puede contribuir para el adecuado crecimiento y desarrollo de las células de nuestro cuerpo. También nos puede apoyar a convertir los alimentos en energía para realizar todas nuestras actividades diarias.

CALCIO:
Mineral que además de ser un componente importante de los huesos cumple funciones diversas en nuestro organismo, contribuye a que nuestros músculos se contraigan, por lo tanto, órganos como el corazón y pulmones que constantemente están trabajando necesitan de este gran aliado.
El calcio además participa en la transmisión de mensajes nerviosos en el cuerpo y a la coagulación sanguínea.

VITAMINA D:
Gracias a esta vitamina, el calcio se puede fijar en nuestros huesos, contribuyendo así al mantenimiento de una masa ósea fuerte y previniendo osteoporosis en un futuro. Cuando nos exponemos directamente a la luz solar, también obtenemos esta vitamina.

FÓSFORO:
Un vaso de leche aporta una relación de calcio y fósforo equilibrada, que ayuda a que el calcio presente en la leche sea de alta biodisponibilidad, es decir que el cuerpo lo pueda aprovechar mejor.

GRASAS:
Las grasas que se encuentran en la leche pueden ser una buena fuente de energía y además contienen vitaminas como la A, D, y E, importantes para el cuerpo humano. La cantidad de grasa de la leche varía dependiendo de su tipo (entera, semidescremada o descremada), y la recomendación es elegir aquella que más responda a tus necesidades.

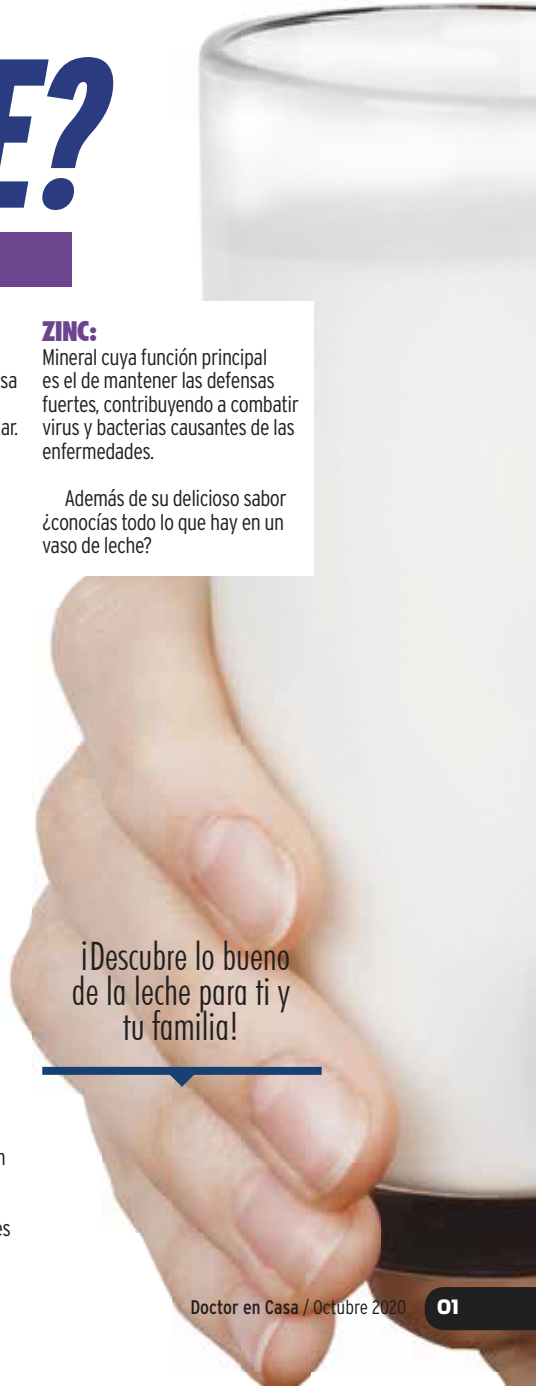
LACTOSA:
Azúcar natural de la leche formada por glucosa y galactosa. La lactosa puede ayudar a que el calcio de la leche se aproveche más, además de ser un alimento importante para la microbiota intestinal (las bacterias benéficas que tenemos en el intestino). La intolerancia a la lactosa puede ser una razón por la cual el consumo de lácteos se llega a limitar. En la actualidad, afortunadamente existen en el mercado productos deslactosados o Sin Lactosa, que permiten a las personas seguir disfrutando de la leche y sus beneficios sin presentar síntomas causados por la intolerancia.

MAGNESIO:
El magnesio es necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Ayuda a mantener el funcionamiento normal de músculos y nervios, brinda soporte a un sistema inmunitario saludable, mantiene constantes los latidos del corazón y ayuda a que los huesos permanezcan fuertes. También ayuda a ajustar los niveles de glucosa en la sangre. Ayuda en la producción de energía y proteína.

POTASIO:
Micronutrimento considerado como electrolito que puede ayudar a mantener un balance de agua adecuado y que además favorece que los músculos trabajen correctamente. Además, el potasio contribuye a reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

ZINC:
Mineral cuya función principal es el de mantener las defensas fuertes, contribuyendo a combatir virus y bacterias causantes de las enfermedades.

Además de su delicioso sabor ¿conocías todo lo que hay en un vaso de leche?



¡Descubre lo bueno de la leche para ti y tu familia!