

5 BUENAS RAZONES PARA INCLUIR LÁCTEOS EN TU ALIMENTACIÓN

Por Instituto Lala

A continuación 5 buenas razones por las cuales, incluir lácteos como parte de una alimentación saludable y estilos de vida activos, puede ser una buena idea:

1. La leche es un alimento completo y nutritivo

Un vaso de leche entera aporta: 8% de la energía recomendada para una persona adulta, 10% de las proteínas, 34% de calcio, 22% de vitamina D, 29% de vitamina A, 17% de potasio, 35% de fósforo y entre el 25% al 50% del complejo B requerido al día.

2. Alta biodisponibilidad de calcio

Una taza de leche aporta entre 280 y 300 mg de calcio. Para cubrir la misma cantidad de calcio necesitaríamos comer 9 tazas de espinacas crudas o 4.5 tazas de brócoli cocido.

3. Sus proteínas son de alto valor biológico

Proporcionan todos los aminoácidos que nuestro cuerpo requiere y no puede sintetizar, llamados aminoácidos indispensables.

4. Sus proteínas favorecen la formación de nuevos tejidos en el organismo

Favorecen la función inmune, el transporte y la absorción de vitaminas y minerales. Además, contribuyen al crecimiento y desarrollo óptimo de tejidos, especialmente importante durante la infancia, embarazo y lactancia; o ante enfermedades, fracturas y quemaduras.

5.- La leche puede ser una excelente opción para la recuperación después de hacer ejercicio

Por su contenido de agua (casi 90%) y la presencia de electrolitos, la leche contribuye a una buena hidratación. Además, las proteínas del suero de la leche pueden contribuir a la recuperación muscular.

¡Añade un vaso de leche

a tu alimentación y cubre parte de los requerimientos diarios de un número importante de nutrimentos de una manera sencilla y deliciosa!



LALA[®]