

# 5 buenas razones para incluir lácteos en tu alimentación

Por Instituto Lala

Desde la perspectiva de la nutrición, no existe ningún alimento que por sí solo logre cubrir todas nuestras necesidades nutrimentales. Sin duda, las dietas excesivas y los estilos de vida sedentarios, son principales factores responsables del incremento en las cifras de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades en nuestra población.

En este escenario de confusión, los lácteos han recibido mucha atención y en años recientes se han despertado muchas dudas acerca de sus beneficios en nuestra alimentación.

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. En el caso de la leche, la presencia de vitamina D, fósforo y proteínas, favorecen la absorción y utilización del calcio en nuestro cuerpo.

## 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.** Si no te gusta la leche o tienes problemas para digerirla, obtén todos sus beneficios consumiendo leche deslactosada o la versión Sin Lactosa (Lala 100®); así como yoghurt o quesos que conservan la mayor parte de los nutrimentos de la leche, pero con un menor contenido de lactosa.



Cuidemos  
a La Laguna

#### Referencias:

1. USDA Nutrient Database. <https://goo.gl/9Pr5h>
2. Milk & Dairy Products in Human Nutrition. FAO.2013.
3. El País <https://goo.gl/XnBBFv>
4. Instituto de Medicina de los Estados Unidos