



Combate la Ola de Calor con Productos Lácteos

- La leche, compuesta por un 90% de agua, es una de las mejores fuentes de hidratación
- Los productos lácteos contienen proteínas de alto valor biológico, con aminoácidos esenciales para aumentar y mantener la masa muscular
- La leche ayuda la recuperación de líquidos y vitaminas en épocas de altas temperaturas, así como en la realización de deporte

Madrid, junio 2019. El verano llega pisando fuerte con una ola de calor que provocará temperaturas superiores a los 40 grados en gran parte del territorio español. Y es que el verano es la estación favorita por excelencia, pero en ocasiones puede ocasionar algún que otro trastorno en nuestra salud si no prestamos atención. Uno de los problemas más comunes es la deshidratación que, entre otras causas, viene dada por el exceso de sudoración y por el aumento de la actividad física. Hidratarse frecuentemente es la clave para un estado de salud óptimo.

La leche está entre una de las mejores fuentes de hidratación, compuesta en un 90% por agua, y tiene proteínas y grasas de digestión lenta, además de facilitar la absorción de agua y electrolitos de forma constante en el tiempo. En épocas de altas temperaturas o con la práctica de deporte, la leche se convierte en una interesante opción para mantenernos hidratados durante más tiempo y para recuperar los líquidos y los nutrientes perdidos.

Con la época estival no solo olvidamos mantenernos perfectamente hidratados, sino que, en muchas ocasiones descuidamos nuestra alimentación. Es importante llevar una dieta sana y equilibra para el correcto funcionamiento de nuestro organismo y, dentro de este marco, se recomienda el consumo de 3 lácteos al día para cumplir con este objetivo.

Deporte y aumento de actividad física en verano

La práctica de deportes y actividades al aire libre aumenta con la llegada del buen tiempo y con ello la importancia de incluir productos lácteos en la dieta. Estos alimentos contienen proteínas de alto valor biológico con todos los aminoácidos esenciales que contribuyen a aumentar y conservar la masa muscular, y, ayudan a formar y reparar estructuras corporales. El verano es perfecto para disfrutar de los beneficios de estos productos porque ¿a quién no le apetece un refrescante helado o un delicioso batido cuando el calor aprieta?



Beneficios de los lácteos

Vitaminas:

- La leche aporta vitamina B12, A, C y niacina, y es una importante fuente de riboflavina.
- Los quesos contienen vitamina A que contribuye a mantener las mucosas, la piel y la visión en condiciones normales.
- Aquellos lácteos enriquecidos con vitamina D, ayudan al correcto mantenimiento de huesos y dientes.

Hidratos de Carbono:

- Los hidratos de carbono aportan energía. En los lácteos, el hidrato de carbono predominante es la lactosa, que proporciona hasta el 25% de la energía total.

Proteínas

- Necesarias para la formación y reparación de las estructuras corporales hacen que aumente y se conserve la masa muscular.

Minerales

- Los productos lácteos contienen calcio, que contribuye al crecimiento y desarrollo normal de los huesos y dientes, además de potasio, zinc y fósforo.
- Los quesos, además del resto de nutrientes, también aportan yodo.

Sobre INLAC

INLAC es la organización interprofesional que engloba a todo el sector lácteo de España – FENIL, ASAJA, COAG, UPA y Cooperativas Agro-Alimentarias de España- y su principal función es velar por la sostenibilidad de la cadena de valor del sector lácteo de vaca, oveja y cabra.

Para más información Tactics Europe:

Beatriz Aguado beatriz.aguado@tactics.es 676 59 63 19

Ginés Mena gines.mena@tactics.es 649 20 61 85

Oscar Westermeyer oscar.westermeyer@tactics.es 620 23 32 86