



Falta de apetito en verano: por qué se produce y cómo solucionarlo con productos lácteos

- ✓ Más tiempo libre, cambios en la rutina, días más largos y desordenes en la dieta influyen en la falta de hambre
- ✓ En verano, la leche está entre una de las mejores fuentes de hidratación, compuesta en un 90% por agua.
- ✓ “Los lácteos, al ser alimentos de elevado valor nutricional, tienen especial valor en individuos con poco apetito, pues son fáciles de consumir y aportan cantidades elevadas de nutrientes, con poco esfuerzo y con un aporte de nutrientes valioso en ancianos, niños, enfermos...”, destaca Rosa María Ortega, Doctora en Farmacia

(Madrid, julio 2019). Cuando llega el verano y las temperaturas aprietan, el cuerpo deja de necesitar más energía para regular su temperatura y las ganas de comer algo sólido disminuyen, por eso muchos recurren a los líquidos para refrescarse y nutrirse. Factores como la temperatura ambiental, días más largos, más tiempo de ocio y desordenes en la dieta afectan a nuestro apetito. En ese contexto, **cuando la demanda de alimentos disminuye, la leche y los productos lácteos pueden convertirse en nuestros aliados** ayudándonos a cubrir las necesidades nutricionales y de hidratación que exige una época tan exigente como la estival.

En verano, **la leche**, compuesta en un 90% por agua, **está entre una de las mejores fuentes de hidratación** y facilita la absorción de agua y electrolitos de forma constante en el tiempo. La leche desnatada y la leche entera ocupan la segunda y tercera posición de bebidas con mejor índice de hidratación (BHI).

‘El consumir lácteos forma parte de las pautas aconsejadas para lograr una buena situación nutricional, que permite mantener y mejorar la salud, esto es aplicable a todas las épocas del año, también al verano. **El consumo aconsejado es tomar 2-4 raciones de lácteos** (en función de la edad, actividad y situación fisiológica) **y esta pauta de carácter general se mantiene en verano**’, destaca Rosa María Ortega, integrante del Comité Científico.

La Doctora en Farmacia también apunta que algunos lácteos como **la leche o el yogur pueden ser fuente de líquido y ayudar en la rehidratación**. “Todos los lácteos en general son fuente importante de proteínas de elevada calidad, de calcio, vitaminas B12, A, C, zinc, fósforo, potasio... por lo que ayudan en la rehidratación y en la mejora nutricional”, añade Ortega.

Smoothies para combatir la falta de apetito

Los smoothies son una forma perfecta de hidratarnos y refrescarnos cuando llega el calor. Estos batidos de frutas son una inyección de energía y vitaminas gracias a la **base de todo buen batido, la leche o el yogur, que son una fuente de riboflavina y vitamina B12 y que aporta a la dieta otras vitaminas como la A y C.**

Estas **deliciosas y saludables recetas, cargadas de nutrientes, te ayudarán a consumir las proteínas que necesitas en el periodo estival**, ya que la leche contribuye a aumentar y conservar la masa muscular y contiene proteínas con todos los aminoácidos esenciales. El yogur, por su parte, también contribuye a la hidratación, aportando proteínas de calidad, calcio, hidratos de carbono y B12.

Smoothie de plátano



Ingredientes (para 2 personas):

- 400 ml de leche
- 2 yogures naturales sin azúcar
- 2 plátanos maduros
- 6 galletas
- Canela (opcional)
- Hielo picado (opcional)
- Azúcar moreno (opcional)

Elaboración:

- Trocea los plátanos y reserva un par de rodajas para el final.



- Incorpora en el vaso de la batidora los plátanos troceados, la leche y los yogures. Si los plátanos están muy maduros, no hará falta añadir azúcar. En caso contrario, agregar al gusto. Incorpora el hielo picado si lo prefieres muy frío.
- Vierte la mezcla en un vaso alto y decóralo con un poco de galleta molida, canela por encima o un par de rodajas de plátanos en el borde.

Smoothie de aguacate



Ingredientes (para 2 personas):

- 400 ml de leche
- 2 yogures naturales sin azúcar
- Aguacates
- Hielo picado (opcional)
- Azúcar moreno (opcional)
- Plátano (opcional)

Elaboración:

- Trocea los aguacates e incorpóralos en el vaso de la batidora junto a la leche y los yogures. Añade algo de azúcar moreno al gusto y, si lo quieres muy frío, hielo picado.
- Puedes incorporar un plátano maduro para darle más consistencia y dulzor al smoothie.

Smoothie de sandía y yogur



Ingredientes (para 2 personas):

- 2 yogures cremosos
- 350 g de sandía sin pepitas
- Fresas
- Hielo picado (opcional)
- Azúcar moreno (opcional)

Elaboración:

- Trocea las fresas y la sandía.
- Incorpora en el vaso de la batidora los trozos de sandía, las fresas y los yogures cremosos. Añade algo de azúcar moreno al gusto y, si lo quieres muy frío, hielo picado.
- Vierte la mezcla en un vaso alto y decóralo colocando una fresa entera en el borde.

Estas y más recetas en nuestro microsite: generacionlactea.eu

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:

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

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

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