



El experto responde (Gregorio Varela Moreiras)

Motivos por los que debes tomar lácteos si practicas deporte

Proteínas de alto valor biológico, calcio y fuente de hidratación. El presidente de la Fundación Española de la Nutrición, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo, y miembro del Comité Científico del Programa Europeo de fomento del consumo de lácteos lanzado por INLAC y la UE, **Gregorio Varela**, explica algunas de las claves que hacen de los lácteos un aliado natural de los deportistas

(Madrid, enero 2020). Los lácteos no pueden faltar en la dieta de los deportistas, ya que proporcionan proteínas de alto valor biológico, son fuente de calcio y otros nutrientes de gran interés, y también, en el caso de la leche, de hidratación, subrayan los expertos que colaboran en la campaña de información lanzada por la Organización Interprofesional Láctea (INLAC) con apoyo de la UE, que promueve el consumo de al menos tres lácteos al día.



En general, los lácteos tienen un perfil nutricional equilibrado y su consumo conlleva un contenido moderado de hidratos de carbono, que tienen como principal función el aporte energético. Riboflavina, niacina, vitaminas B12, A, o C y minerales como potasio, zinc, fósforo o yodo son algunos de los otros componentes que aportan los lácteos.

El presidente de la Fundación Española de la Nutrición y miembro del Comité Científico del Programa Europeo de fomento del consumo de lácteos lanzado por INLAC y la UE, **Gregorio Varela Moreiras**, recuerda que los deportistas tienen necesidades de alimentación especiales, y que deben personalizarse, siempre que sea posible.

Tal y como destaca este catedrático de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia y Director del Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Salud de la Universidad CEU San Pablo, las proteínas de los lácteos tienen alta calidad biológica, es decir, son altamente aprovechables para el fortalecimiento y el mantenimiento de la masa muscular. Los deportistas también deben tener un adecuado aporte de calcio y otros minerales y vitaminas. En este sentido, Varela remarca que el calcio, que aportan fundamentalmente los lácteos, es clave para mantener una buena estructura ósea, rendir mejor en la actividad deportiva y reducir el riesgo de lesiones. Igualmente, supone una garantía para la salud ósea del deportista a lo largo de su vida.

“Los deportistas tienen que cuidar siempre su hidratación” y, en este sentido, “la leche es muy recomendable para la recuperación”, por ejemplo, añade Varela, “después de una



solución oral, la leche es la mejor opción para la hidratación de nuestro organismo”, agrega el catedrático. Y es que durante la realización de una actividad física suele producirse una mayor pérdida de fluidos, por eso es tan importante la rehidratación.

Le leche está compuesta en un 90 % por agua y tiene proteínas y grasas de digestión lenta que permiten la absorción de agua y electrolitos de forma constante en el tiempo. A esto se suma que el lactosuero del yogur, adicionalmente, es una fuente de proteínas beneficiosas para los deportistas. Y el potasio, presente en la leche, contribuye al mantenimiento de la presión arterial normal y las proteínas que contiene, con todos los aminoácidos esenciales, contribuyen a aumentar y conservar la masa muscular, en sinergia con la masa ósea, aspecto clave para los deportistas.

Alimentos completos

Los productos lácteos son alimentos muy completos, y uno de los pilares nutricionales de la alimentación para todas las edades. Presentan una gran variedad de nutrientes y un buen balance de grasa, proteínas de alto valor biológico e hidratos de carbono, así como de minerales y vitaminas. Su variada composición, y alternativas y accesibilidad en el mercado, los convierte en una oportunidad para cubrir las necesidades nutricionales de los distintos grupos de población.

En una dieta suficiente y equilibrada, los productos lácteos ayudan a garantizar un correcto desarrollo del individuo, porque aportan gran variedad de macro y micronutrientes en relación con su contenido en calorías, es decir, una magnífica *densidad nutricional*. Son alimentos especialmente ricos en proteínas y en calcio de fácil asimilación y utilización. También son una fuente importante de vitaminas. Y la composición variable en agua, lactosa, grasa, proteínas, vitaminas y minerales que tienen los productos lácteos hace que se adapten muy bien a todo tipo de dietas y de personas con distintos requerimientos nutricionales.

Generación Láctea y la Minicopa Endesa

Generación Láctea, campaña cofinanciada con fondos comunitarios, difunde entre la población española que los lácteos, además de sabrosos, son alimentos situados en la base de la pirámide nutricional. En este contexto, **Generación Láctea** ha convertido en proveedor oficial de la Minicopa Endesa gracias al acuerdo alcanzado entre la ACB e INLAC, para apoyar a los jóvenes talentos y fomentar hábitos saludables y el deporte.

Sobre INLAC

InLac es la organización interprofesional que engloba a todo el sector lácteo de España. Sus miembros representan tanto a la producción –ASAJA, COAG, UPA y Cooperativas Agro-Alimentarias de España- como a la transformación –FENIL y Cooperativas Agro-Alimentarias de España.

súmate a la
Generación Láctea



InLac es el instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea y se constituye como el foro estable de discusión entre sus miembros, respetando los ámbitos de actuación propios de las organizaciones que la componen.

EL CONTENIDO DE LA PRESENTE PUBLICIDAD REPRESENTA ÚNICAMENTE LA OPINIÓN DE SU AUTOR Y ES RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DEL MISMO. LA COMISIÓN EUROPEA NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR EL USO QUE PODRÍA HACERSE DE LA INFORMACIÓN QUE CONTIENE.