Los lácteos, aliados de nuestros mayores para asegurar una dieta equilibrada durante el confinamiento

El 35% de los niños y un 44% de los adultos toman menos de 2 raciones de lácteos al día. Los expertos recomiendan elevar esta cantidad hasta tres o cuatro durante la edad avanzada, sumando leche, queso o yogur

Los lácteos aportan proteínas e hidratos de carbono, además de calcio, potasio, fósforo, zinc y otros minerales y vitaminas. INLAC propone algunas recetas para preparar en familia estos días, con productos lácteos como ingredientes estrella

Madrid, abril 2020. Nuestros mayores pueden tener dificultades para ingerir algunos alimentos o falta de apetito y ausencia de sed pero existe una gran variedad de productos lácteos que les permiten cubrir necesidades y mejorar su calidad de vida, sin olvidar la práctica de ejercicio regular que deben seguir realizando de forma moderada en sus casas.

Entre los problemas que padecen las personas en edad avanzada destaca la fragilidad, que puede ser atribuida con frecuencia a la pérdida de masa muscular. Para luchar contra este problema deben mantener una adecuada ingesta de alimentos ricos en proteínas; y la leche y los productos lácteos son una buena manera de hacerlo. Además, si estos productos están enriquecidos con Vitamina D, contribuyen a mantener los huesos en condiciones normales.

En suma, los lácteos aportan proteínas e hidratos de carbono, además de calcio, potasio, fósforo, zinc y otros minerales y vitaminas. Son ricos en nutrientes de forma muy concentrada y, sobre todo, con mucha "biodisponibilidad", es decir, son muy bien absorbidos por el organismo. Además, la leche está compuesta en un 90 % por agua, lo que la convierte también durante estos días en una interesante opción para mantenerse hidratados durante más tiempo, según resalta la **Organización Interprofesional Láctea (InLac),** que desarrolla la campaña **"Generación Láctea",** con apoyo de la UE, acercando al público los beneficios de estos alimentos.

De hecho, la mayor parte de las Guías en Alimentación, establecidas por organismos nacionales e internacionales, recomiendan tomar de 2 a 4 raciones al día de lácteos (sumando leche, yogur y queso) dependiendo de la edad y circunstancias de cada colectivo. Así, entre 3 y 4 raciones sería lo aconsejable durante el embarazo, lactancia, adolescencia, para deportistas y personas de edad avanzada. Sin embargo, el consumo está con frecuencia por debajo del recomendado, lo que se asocia con perjuicios nutricionales y sanitarios para la población.

En este contexto, desde InLAC recuerdan a la población en edad avanzada que siga los consejos de las autoridades sanitarias, se queden en casa y mantengan actividad física moderada y regular dentro de sus posibilidades, sin olvidar pautas de alimentación variada y equilibrada propias de la **Dieta Mediterránea** en la línea de las recomendaciones difundidas estos días por la **Fundación Española de la Nutrición (FEN); la Academia Española de Nutrición y Dietética o la Federación Española del Corazón (FEC).**

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 PUDIERA HACERSE DE LA INFORMACIÓN QUE CONTIENE.

inLac ORGANIZACIÓN INTERPROFESIONAL LÁCTEA

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA

ENJOY IT'S FROM EUROPE

A continuación, proponemos algunas recetas con lácteos para utilizar estos saludables productos vinculados a la Dieta Mediterránea. Para ampliar información o nuevas recetas visita generacionlactea.eu

Leche Merengada

Ingredientes

- 600 ml de leche
- 30 g de azúcar
- 2 claras de huevo
- 1 rama de canela
- Piel de un limón
- Canela en polvo
- Barquillos (opcional)
- Menta (opcional)

Elaboración

- Calentamos la leche en un cazo junto con la piel del limón, la rama de canela y el azúcar. Cuando rompa a hervir, lo apartamos del fuego y dejamos que los sabores se fusionen mientras se enfría, al menos, 15 minutos. Colamos la leche para evitar grumos y la reservamos dentro de la nevera en un recipiente tapado.
- En un bol, ponemos las claras y procedemos a montarlas. Una vez las tengamos listas, añadimos cuidadosamente la leche colada. Mezclamos bien.
- Servimos la mezcla final bien fría y la decoramos con canela espolvoreada por encima. También puedes acompañar esta refrescante bebida con barquillos o menta picada

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 PUDIERA HACERSE DE LA INFORMACIÓN QUE CONTIENE.

inLac ORGANIZACIÓN INTERPROFESIONAL LÁCTEA
CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA
LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA
ENJOY IT'S FROM EUROPE

[Pastel de yogur y vainilla con frutos]

Ingredientes:

Para la base:

- 230 g de galletas
- 100 g de mantequilla sin sal
- 16 g de azúcar avainillado
- 15 g de extracto de vainilla
- 3 yogures
- 100 g de leche
- 7 hojas de gelatina
- 400 g de nata para montar
- 125 g de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla en polvo
- Unas gotas de aroma de vainilla
- 2 galletas graham
- Frutos rojos variados congelados

Elaboración:

- Comenzamos forrando el molde con una hoja de papel vegetal. Luego molemos las galletas hasta que queden en polvo, y las pasamos a un bol. Después, fundimos la mantequilla en el microondas y la vertemos sobre las galletas. Removemos hasta integrar los dos ingredientes. Añadimos al bol el azúcar avainillado y el extracto de vainilla. Pasamos la masa al molde y la repartimos por toda la base. Debemos hacer presión para que quede compacta y lisa. Luego lo llevamos a la nevera.

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 PUDIERA HACERSE DE LA INFORMACIÓN QUE CONTIENE.

inLac ORGANIZACIÓN INTERPROFESIONAL LÁCTEA
CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA
LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA
ENJOY IT'S FROM EUROPE

- Para el relleno, lo primero que tenemos que hacer es sumergir las hojas de gelatina en agua fría para que se ablanden. Mientras se hidrata la gelatina, ponemos la nata en un bol grande y, con la batidora de varillas, batimos a velocidad baja hasta que empiecen a salir burbujas. En ese momento, vamos añadiendo el azúcar poco a poco. Debemos seguir batiendo hasta que la nata esté casi montada. Debe formar picos suaves. Cuando la tengamos, reservamos.
- El siguiente paso es calentar la leche hasta que rompa a hervir. Después, escurrimos las hojas de gelatina, que ya se habrán ablandado, y las vamos deshaciendo, poco a poco, en la leche caliente. Una vez disuelta la gelatina en la leche, la mezclamos con el yogur. Añadimos la vainilla en polvo y unas gotas de aroma de vainilla y mezclamos un poco más.
- Ahora, vamos a ir añadiendo, poco a poco, la mezcla de yogur a la nata montada y, con una espátula, la integramos con movimientos suaves y envolventes. Sacamos el molde de la nevera y vertemos el relleno sobre él. ¡Hora de enfriar! Llevamos el molde a la nevera unas 4 horas aproximadamente o hasta el día siguiente.
- Por último, decoramos la tarta con los frutos del bosque que más nos guste y que previamente hemos congelado. ¡Lista!

Crepes con jamón y queso

Ingredientes:

- 250 ml de leche
- 150 g de harina
- 100 g de jamón cocido
- 100 g de queso en lonchas
- 50 g de mantequilla
- 2 huevos
- 1 pizca de sal

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 PUDIERA HACERSE DE LA INFORMACIÓN QUE CONTIENE.

inLac ORGANIZACIÓN INTERPROFESIONAL LÁCTEA
CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA
LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA
ENJOY IT'S FROM EUROPE

Elaboración:

- En un bol, echamos la leche, la mantequilla previamente derretida y los huevos. Batimos hasta unir bien los ingredientes líquidos. A continuación, agregamos la harina y la sal. Integramos todos los componentes hasta obtener una masa homogénea. En el caso de grumos, pasar por un colador.
- Untamos un poco de mantequilla derretida sobre una sartén amplia y antiadherente. Dejamos calentar y echamos encima un poco de la masa previamente preparada. Extendemos bien por toda la base de la sartén para conseguir una crepe fina.
- Cuando veamos que la masa ha cuajado, damos la vuelta con la ayuda de una cuchara de madera o lengüeta de cocina. Dejamos dorar y retiramos. Repetimos hasta gastar toda la masa u obtener el número de crepes deseado.

Sugerencia:

Una vez preparadas, las crepes se pueden rellenar multitud de ingredientes. En esta ocasión hemos optado por jamón cocido y queso en lonchas pero también admite champiñones laminados o, incluso, verduras salteadas.

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.

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 PUDIERA HACERSE DE LA INFORMACIÓN QUE CONTIENE.

inLac ORGANIZACIÓN INTERPROFESIONAL LÁCTEA
CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA
LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA
ENJOY IT'S FROM EUROPE