



## ¡Úmate a la Generación Láctea

# Los lácteos, entre las mejores fuentes de hidratación durante el verano

- ¿Sabías que la leche está compuesta en un 90 % por agua y tiene proteínas y numerosas vitaminas y minerales?
- Rosa María Ortega, catedrática de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid y experta del Comité Científico de la iniciativa “*Úmate a la Generación Láctea*”, explica algunas claves para entender la importancia de los lácteos como fuente de hidratación.
- Ortega: “En verano, un vaso de leche fresca o un batido utilizando leche o yogur como base son opciones altamente apetecibles y que ayudan a rehidratar. También los helados con base láctea son opciones de interés lúdico, nutricional y rehidratante”.

Madrid, agosto 2020. ¿Sabías que la leche es un gran aliado contra el calor? Destaca como una de las bebidas con mejor índice de hidratación, ayudando a la recuperación de agua y aportando además proteínas, vitaminas y minerales valiosos en épocas de altas temperaturas, así como también durante la práctica del deporte.

“**Úmate a la Generación Láctea**” -campana desarrollada por la **Organización Interprofesional Láctea (INLAC)** con apoyo financiero de la Unión Europea (UE)- informa sobre los beneficios saludables de este producto junto a una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico. **Rosa María Ortega**, catedrática de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid y experta del Comité Científico que asesora esta iniciativa, explica algunas claves para entender la importancia de los lácteos como fuente de hidratación.



Según recuerda la prestigiosa experta, la leche es un alimento con un elevado contenido en agua (aproximadamente un 90% de su peso es agua), además de aportar proteínas de alta calidad y numerosos nutrientes, especialmente calcio, yodo, potasio, magnesio, vitaminas B2, B12, A, niacina... “En verano, además de su importancia nutricional, añade su aporte de líquido, ayudando a hidratar y refrescar al que la consume”, puntualiza.

Para lograr una buena hidratación -señala **Ortega**- es importante vigilar un aporte adecuado de agua y fluidos y de bebidas isotónicas en deportistas, pero “es cierto que algunos estudios han encontrado, en niños, que un patrón de consumo de bebidas basado en el consumo de agua y leche se asocia con mejor hidratación (medida por una menor osmolalidad urinaria) que la



## ¡úmate a la Generación Láctea

observada en niños que beben soda y otras bebidas, pero no agua". De acuerdo con la catedrática, y teniendo en cuenta que el consumo de lácteos es menor del aconsejado en más de la mitad de la población, aproximar su consumo al aconsejado es conveniente en cualquier época del año. "Las alternativas ricas en agua y que se pueden consumir frías o heladas son de especial interés, para su consumo, en la época estival", esgrime.

La experta aporta, igualmente, algunas recomendaciones para tener en cuenta este verano.

### P. ¿Qué lácteos funcionan mejor para garantizar una óptima hidratación?

**Rosa María Ortega.** Para lograr una adecuada hidratación, la primera opción es el agua y procurar beber como mínimo 8 vasos grandes por día, pero no podemos olvidar la posibilidad de tomar algún vaso de leche fresca o un yogur adicional (incluso queso fresco, pero también fruta, zumos...), porque la variedad en el consumo de estas fuentes de fluidos ayuda a lograr la hidratación óptima y a veces con agua solo cuesta conseguir este objetivo. **La leche aporta mucha agua (90%), el yogur bastante (80% de su peso), y el queso fresco algo menos (70-80% de agua), pero todos estos alimentos ayudan en la hidratación. El lácteo más útil es la leche; y con pequeñas diferencias el aporte más elevado de agua se consigue con la desnatada.**



### P. ¿Qué raciones de lácteos recomienda para estar bien hidratados este verano?

**R.M.O.** En adultos y niños el consumo aconsejado es 2-3 raciones de lácteos por día; en adolescentes, mujeres en embarazo y lactancia, deportistas y personas mayores el consumo aconsejado es 3-4 raciones por día. Entendemos por ración un vaso grande de leche (200-250 ml), 2 yogures, o una porción de queso de unos 40-80 g, según sea queso más o menos curado. En verano y cuando nos preocupa la hidratación, el consumo de leche y yogur son preferentes.

### P. ¿Quiere lanzar algún mensaje a los consumidores españoles sobre cómo utilizar los lácteos durante la Canícula de la mejor forma posible?

**R.M.O.** En verano un vaso de leche fresca o un batido utilizando leche o yogur como base son opciones altamente apetecibles y que ayudan a rehidratar. También los helados con base láctea son opciones de interés lúdico, nutricional y rehidratante, estas opciones útiles para cualquier individuo tienen especial interés en el caso de personas mayores que se deshidratan con frecuencia y se resisten a beber suficientes fluidos.

### Sobre INLAC

INLAC es la organización interprofesional que engloba a todo el sector lácteo de España (ASAJA, COAG, UPA, Cooperativas Agro-Alimentarias de España y FENIL) y un instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea. Se constituye como el foro estable de discusión entre sus miembros, respetando los ámbitos de actuación propios de las organizaciones que la componen. Entre sus actividades, desarrolla la campaña "¡Úmate Generación Láctea", cofinanciada por la UE para informar sobre los beneficios saludables de este producto junto a una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico regular.