



¡Úmate a la Generación Láctea

El sorprendente papel de los lácteos para perder peso durante 2021

¿Sabías que los expertos recuerdan que el consumo de lácteos puede ayudar a perder más peso y grasa y a conservar masa muscular?

RECETAS SALUDABLES CON LÁCTEOS PARA RECUPERAR LA LÍNEA: Desde INLAC proponen tres originales preparaciones con lácteos (leche, yogur y queso), muy saludables y ligeras, para el nuevo año: bol de yogur, kiwi y espirulina; ensalada de quinoa y queso; y crema roja de verduras

Madrid, enero de 2021. Uno de los bulos recurrentes o falsa creencia en torno a los lácteos hace referencia a que estos productos engordan y deben ser excluidos de cualquier dieta de adelgazamiento. Pero nada más lejos de la realidad. Los expertos recomiendan consumirlos de manera regular, incluso entre aquellas personas que se han propuesto apuntarse al gimnasio durante los primeros días de 2021, comer de forma más natural y equilibrada a lo largo del nuevo año o perder esos kilos de más que han dejado las comidas y cenas Navideñas.

Desde la **Organización Interprofesional Láctea (INLAC)** recuerdan que las principales guías de alimentación recomiendan la ingesta de lácteos en el marco de una dieta equilibrada y ejercicio físico, ya que estos alimentos aportan proteínas e hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, además de calcio, potasio, fósforo, zinc y otros minerales, así como vitamina B12 y A. Una dieta equilibrada incluye 2-3 raciones de lácteos al día en niños y adultos y 3-4 en colectivos con necesidades adicionales, como la adolescencia, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, ancianos y deportistas, especifica **Rosa María Ortega Anta**, catedrática en Nutrición y Doctora en Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid y miembro del Comité Científico de **INLAC** en el contexto de la campaña divulgativa **“Úmate a la Generación Láctea”, cofinanciada por la UE.**

Una ración de leche equivale a 200-250 mililitros (una taza o vaso), mientras que la ración de yogur se sitúa en los 250 gramos (2 yogures). Respecto a los quesos, la porción de semicurado o curado recomendada ronda los 30 gramos y, la de queso fresco llega hasta los 60 gramos.

La catedrática aclara algunos malentendidos, como que los lácteos engordan: “No es cierto. Aunque algunos quesos tienen mayor contenido en grasa (y deben ser tomados con mayor moderación), la leche tiene 3,5 g/100 g de grasa, inferior al de muchos otros alimentos. Además, para los lácteos se encuentran productos semidesnatados y desnatados que no existen como alternativas de consumo para otros alimentos”. Por tanto, el contenido en grasa de los lácteos no es elevado y se pueden elegir también productos con menos grasa o sin ella.

Muchos lácteos aportan nutrientes en una cantidad moderada de energía y además diversas investigaciones ponen de relieve que, cuando se sigue una dieta hipocalórica, el consumo de lácteos ayuda a perder más peso y más grasa y conservar masa muscular, agrega **Ortega**.

Los lácteos pueden ser de gran ayuda para mantenerse en forma. En la dieta orientada a perder peso es importante su presencia porque con pocas calorías aportan muchos nutrientes. De igual forma, el papel de estos alimentos en la rehidratación es clave, más aún cuando se practi-



¡úmate a la Generación Láctea

ca deporte. No en vano, la 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. El lactosuero del yogur es otra fuente de proteínas beneficiosas para los deportistas. Para aprovecharlas, basta con agitar el yogur antes de abrirlo o removerlo con una cucharilla, sin necesidad de recurrir a costosos productos alternativos de síntesis.

La versatilidad es otro de los puntos fuertes para incluir estos alimentos en una dieta variada, como la saludable mediterránea. Desde **INLAC** proponen tres recetas para sacarle el máximo partido a leche, queso y yogur en tu cocina. Todas ellas muy sencillas de preparar. ¿Te animas?

TRES RECETAS SALUDABLES CON LÁCTEOS PARA 2021

1.- Bol de yogur, kiwi y espirulina

Ingredientes

2 yogures; 2 cucharadas pequeñas de espirulina; 1 kiwi; pipas de calabaza; trigo sarraceno; avena y edulcorante.

Elaboración

-Removeremos los yogures hasta que estén líquidos; los ponemos en un bol y añadimos la espirulina y la avena molida. Mezclamos bien y dejamos que repose 10 minutos en la nevera y, si está demasiado espeso para nuestro gusto, le añadimos un chorrito de leche.

-Cuando tengamos la base de nuestro bol, pelamos y cortamos el kiwi y lo añadimos por encima del yogur. Después añadimos los toppings, como pipas de calabaza o trigo sarraceno.

Si queremos que esté un poco más dulce, siempre podemos añadir miel o algún edulcorante, al gusto.



2.- Ensalada de quinoa y queso

Ingredientes

60 gramos de queso fresco; 200 g. de garbanzos cocidos; 1 taza de quinoa; 2 tazas de agua; 2 tazas de kale; ½ taza de arándanos secos; y ½ mango.

Elaboración:

-Ponemos a cocer la quinoa en una olla (2 tazas de agua por una de quinoa), y la tendremos durante 20 minutos. Mientras lavamos el kale y lo picaremos en trozos pequeños. A continuación, hacemos lo mismo con el mango, pero en trozos más pequeños. Luego lavamos bien los garbanzos. En una ensaladera, colocamos el kale, después repartimos bien los garbanzos y ponemos la quinoa por encima.

-Tocan las frutas, primero el mango y luego los arándanos secos. Por último, desmenuzamos el queso fresco por encima del resto de ingredientes.





¡úmate a la Generación Láctea

Sugerencia: Si aliñamos con una vinagreta de frutos rojos y vinagre de Módena, potenciaremos el sabor de esta exótica ensalada.

Crema roja de verduras

Ingredientes

100 ml de leche; 100 ml de agua; 200 ml de nata líquida; 400 g de lentejas rojas; 100 g de mantequilla; 4 tomates maduros; 1 calabacín; 1 cebolla; jengibre en polvo; sal; pan tostado y albahaca (opcionales).

Elaboración

-Ponemos una olla al fuego y agregamos la mantequilla para que se derrita. Una vez caliente, echamos la cebolla picada para que se dore.

-Cuando empiece a coger color, incorporamos los tomates y el calabacín bien picados.

-Cuando nuestro sofrito esté listo, incorporamos las lentejas rojas. Podemos optar por estas legumbres ya cocidas o comprarlas en seco y prepararlas nosotros mismos. En este último caso, tendremos que dejarlas en remojo la noche anterior y cocerlas hasta que estén blandas.

-Tras unos minutos dorándose los ingredientes juntos, procedemos a batirlos. Iremos incorporando agua, según queramos una crema más o menos ligera. Aprovechamos este paso para añadir la sal, un poco de jengibre en polvo y la leche.

-Para finalizar, agregaremos la nata líquida hasta obtener la cremosidad deseada.

Sugerencia: una vez emplatada nuestra crema roja de verduras podemos añadir unas rodajas de pan tostado y algo de albahaca fresca para decorarla.



Consulta más recetas en Generaciónlactea.eu

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 y foro estable de discusión, respetando los ámbitos de actuación propios de las organizaciones que la componen.