

Viernes 03 de Diciembre de 2004

PULEVAsalud**GUÍA DE
ALIMENTOS FUNCIONALES**

Inicio



Mapa

Buscar:



Diccionario



Sugerencias

PulevaSalud > Actualidad

Salud

Nutrición

Bienestar

Etapas de la Vida

Área Interactiva

Comunicación

Información

LECHE**Varias investigaciones refuerzan la importancia de incluir la leche en una dieta equilibrada**

Los expertos lo recalcan y los estudios lo confirman: por muy familiarizados que estemos con ella, no debemos olvidarla, y aunque ya es sabido que es uno de los alimentos más completos, cada vez se descubren mejores razones para incluirla en la dieta.

EFE

Granada, 2/12/2004.- Ingerir leche semidesnatada y **enriquecida con ácidos grasos omega-3** y oleico y vitaminas B6, E y ácido fólico durante ocho semanas, **reduce los triglicéridos en un 24 por ciento**, así como los niveles de colesterol total, colesterol LDL, y homocisteína, factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular, según un trabajo de investigadores universitarios de Granada, que ha publicado la revista *Nutrition* (20/6 pp. 521-527).



Beneficios. La leche, por su alto contenido en calcio, protege y fortalece los huesos.

Según otra investigación publicada en el Diario de la Asociación Dietética Americana (JADA, en inglés), **beber tres vasos de leche al día estimula el fortalecimiento de los huesos** en la adolescencia, y mejora el perfil nutritivo, al aumentar la ingestión de vitamina A, vitamina D, riboflavina, calcio y fósforo.

Otro estudio, de la Universidad de Otago, en Nueva Zelanda, concluye que **los niños que no beben leche de vaca presentan el doble de riesgo de padecer roturas óseas**, frente a los que sí consumen este alimento.

Más allá del calcio

Estos y otros trabajos que se acaban de presentar en congresos médicos y revistas especializadas, indican que **la leche de vaca es mucho más que la principal fuente natural de calcio**, así como de las proteínas y los aminoácidos esenciales para el funcionamiento del organismo. Además, se ha descubierto que contiene algunas sustancias que nos protegen contra una

Más información

Leche, mucho más que calcio
Conoce las propiedades nutricionales del alimento más completo.
[Leer]

Leche enriquecida en calcio
Una alternativa saludable para fortalecer los huesos. También puedes conocer otras fuentes de calcio.
[Leer]

Leche enriquecida en omega-3
Descubre los beneficios de la leche enriquecida en este aceite de pescado.
[Leer]

En

¿Cu
alir
dor

•De
•Co
•Te
•Pir

larga serie de males.

La leche de vaca no sólo **fortalece y protege los huesos y dientes**, sino que también **ayuda al organismo a combatir**

las infecciones, aliviar el malestar estomacal que causan ciertos alimentos y fármacos, prevenir las caries, las úlceras pépticas, la bronquitis crónica y ciertos cánceres como el de colon, además de reducir la tensión arterial y el colesterol y aumenta la energía mental.

Según explica el doctor Manuel Zamora, médico internista especializado en nutrición de una conocida aseguradora, "**es importante beber leche** para compensar el efecto de numerosos alimentos que dificultan la absorción del calcio, desde el salvado, las nueces y los granos hasta los alimentos ricos en ácido oxálico, como las espinacas".

Otra razón para su consumo regular es que **escasean las comidas no lácteas ricas en calcio**: "El salmón enlatado, las sardinas con huesos, el tofu o queso de soja enriquecido con calcio, y el brócoli, son algunas de las fuentes alternativas de este mineral, pero no contienen tanta cantidad como la leche".

Esta bebida puede considerarse "un **suplemento multivitamínico**" porque cada taza aporta unos 300 miligramos de calcio, y muchas marcas llevan vitamina D, la cual ayuda a absorber el calcio.

La leche también contiene **otros nutrientes importantes** como la vitaminas A y B riboflavina y los carotenos, así como dosis considerables de magnesio, fósforo, potasio y zinc.

Aunque –según el doctor Zamora- **su contenido nutritivo y propiedades pueden variar** de acuerdo al tipo de leche: "Las enteras son más nutritivas, pero también aportan más grasas, por lo cual son preferibles la desnatadas o semidesnatadas".

La pasteurizada, sometida a 72-78 grados centígrados durante unos segundos, mantiene casi intactos su sabor y propiedades originales hasta una semana, mientras que las esterilizadas, que reciben un tratamiento más largo y a más temperatura, se conservan 6 meses cerradas, y tres días abiertas, en la nevera.



Guardar en Área personal



Enviar



Imprimir



Inicio

Puleva Salud le proporciona información orientativa, que en ningún caso pretende sustituir la consulta de un médico.

Le recomendamos que acuda a él en caso de duda.

© Puleva Salud. Prohibida su reproducción total o parcial

[Política de privacidad](#)