

"ESTE ALIMENTO FAVORECE LA ABSORCIÓN DEL HIERRO Y DEL CALCIO PORQUE ES RICO EN VITAMINA A"

Leche de cabra, eficaz para tratar anemias ferropénicas

Sin olvidarse de la leche de vaca, las propiedades de la de cabra esconden un sinfín de beneficios para la salud humana. Científicos del departamento de Fisiología e Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos José Matáix de la [Universidad de Granada](#) (UGR) sugieren que el consumo habitual de este nutriente en individuos con anemia por déficit de hierro mejora su recuperación, ya que potencia la utilización nutritiva de hierro y la eficacia de regeneración de la hemoglobina; es decir, este tipo de leche minimiza las interacciones entre el calcio y el hierro.

M. E. - Lunes, 24 de Enero de 2011 - Actualizado a las 00:00h.

Pese a que el estudio se ha realizado en modelo animal, María José Muñoz, una de las responsables, explica a CF que en un 90 por ciento los resultados son extrapolables a los humanos. "Este alimento favorece la absorción del hierro y del calcio porque es rico en vitamina A". Por ello, añade, deberíamos recomendar su consumo en estos pacientes.

Similar a la materna

Al igual que la materna, es hipoalergénica, dada su baja cantidad de caseína (enzima causante de la alergia), lo que explica que en algunos países la utilicen como base para la elaboración de leches maternizadas. Además, "contiene un uno por ciento menos de lactosa que la de vaca que es lo que conlleva mayor digestibilidad y puede ser tolerada por los individuos con intolerancia", matiza. Asimismo, "posee un tipo de grasa que no nos hace engordar".

Aunque las virtudes del alimento son variopintas en ningún caso, aporta la experta, hablamos de sustituir la leche de vaca, sino que lo ideal sería intercalar su consumo; es decir, "si se aconseja beber un mínimo de dos vasos de leche al día, lo que deberíamos hacer es tomar uno de cada tipo". Ejemplos de alimentos naturales consumidos en la dieta diaria y que por sí mismos reportan cierto beneficio a la salud.

A todos los participantes



A TODOS LOS PARTICIPANTES,

El equipo de CorreoFarmaceutico.com lamenta el tono en que han caído los comentarios y desea recordar lo siguiente:

- Los comentarios a las noticias están creados para servir como foro de debate y opinión sobre las cuestiones tratadas en CorreoFarmaceutico.com, no para servir de plataforma para el insulto y menos aún para el insulto lanzado desde el anonimato.

- Se espera de los participantes que se mantengan en un **nivel respetuoso y profesional** tanto en sus argumentos como en su lenguaje o, en su defecto, que se abstengan de escribir en este web.

- Existe una opción para denunciar comentarios inadecuados y los responsables de CorreoFarmaceutico.com se reservan el derecho a borrar de oficio comentarios soeces o insultantes. En este foro son de aplicación las mismas normas de cortesía que en las conversaciones cara a cara.

- Se recuerda a todos los usuarios que **cualquier mensaje está sujeto a la legislación nacional** sobre injurias, calumnias y derecho al honor. Llegado el caso, y bajo la debida autorización judicial, **incluso un texto anónimo** puede ser rastreado para dar con su autor.

[Leer mas](#)