

Anuncios Google

Grupo Leche

Pascual

Lácteos, zumos,
huevo líquido,
agua Bifrutas,
Vivesoy, Zumosol,
Nature

www.lechepascual.es

Curso Nutrición

Curso de Dietética
y Nutrición en
Granada. Solicita
Información Aquí

www.MasterD.es

95% clientes

satisfechos

Adelgaza con
nuestro sistema
personalizado.
Único en el
mercado

www.NutriCare.es

Comida Sana a

Domicilio

Menu mayores,
Deportistas,
Diabetic Comida
mediterranea,
menu vegetariana

www.dietacasa.es



Beneficios de la leche de cabra en la dieta. Un grupo de investigación AGR 206, del Departamento de Fisiología e Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos José Matáix, de la [Universidad](#) de Granada, ha demostrado que la leche de cabra es un alimento con características nutricionales muy beneficiosas que ayudan a **mejorar el estado de salud.**

Se ha comprobado que la leche de cabra contiene muchos [nutrientes](#) que la hacen **comparable a la leche materna**, como ocurre con la caseína, ya que la leche de cabra **contiene menos caseína**, como sucede en la leche de mujer, que son las responsables de la mayoría de las alergias a la leche de vaca, por lo que se puede decir que **es hipoalergénica.**

La leche de cabra presenta más **oligosacáridos** parecidos a los de la leche materna. Estos compuestos llegan al intestino grueso sin digerir y actúan como prebióticos y ayudan en el desarrollo de una **flora probiótica** que compite con la flora bacteriana patógena, eliminándola.

Anuncios Google

[Dieta 7 Kilos](#)

[Dieta Saludable](#)

[Leche Lactosa](#)

[Dieta Adelgazar](#)

[Dieta Anti-Depresión](#)

La leche de cabra contiene una **menor proporción de lactosa** que la de vaca, aproximadamente un 1% menos, pero tiene **mayor digestibilidad** y puede ser tolerada por algunos individuos con intolerancia al azúcar de la leche; además **contiene más ácidos grasos esenciales** que la leche de vaca y presenta un 30-35% de ácidos grasos de cadena media frente a la de vaca, que sólo tiene un 15-20%.

La grasa de la leche de cabra **disminuye los niveles de colesterol total** y mantiene unos niveles adecuados de triglicéridos y transaminasas (GOT y GPT), por lo que **previene enfermedades cardiovasculares**. La leche de cabra es **rica en calcio y fósforo** y presenta **mayor cantidad de zinc y selenio**, micronutrientes esenciales **antioxidantes** y **previene de enfermedades neurodegenerativas**.

Debe potenciarse su **consumo** habitual entre la población en general y especialmente entre todas aquellas personas que presenten alergia, intolerancia a la leche de vaca, **problemas de malabsorción**, **colesterol** elevado, así como tratamientos prolongados con suplementos de hierro, **anemia** y **osteoporosis**.

Anuncios Google

[Dieta Sana](#)

[Dieta En Niños](#)

[Alpiste Dieta](#)

[Recetas Para Dietas](#)

[Dieta Ansiedad](#)

Etiquetas [beneficios leche cabra](#), [laceos leche de cabra](#), [leche cabra](#), [leche cabra en la dieta](#), [leche de cabra](#), [nutrientes leche](#), [nutrientes leche cabra](#)

Categoría - [Lácteos](#), [Alimentación](#), [Alimentos](#)

0 comentarios

Publicado por

[Gema](#)

Deja tu comentario en este artículo

0 comentarios

Redactar un nuevo mensaje

Nombre

Email

Sitio webopcional

Mensaje

Enviar mensaje

Avisame por email de nuevos comentarios

[Anterior artículo](#)

[Siguiendo artículo](#)