

¿La leche es mala?



01

La leche es considerada como un medio adecuado para adicionar vitaminas y minerales, siendo posible mejorar la calidad nutricional de este alimento a fin de proporcionar un beneficio para la salud.

02

Cada uno de sus nutrientes está asociado con efectos beneficiosos para nuestro organismo.

05

Implicada en los procesos de saciedad y el control de peso.



03

La proteína de la leche tiene una alta digestibilidad y es considerada como una proteína de buena calidad, que pueden tener efectos específicos en el crecimiento y recuperación de una malnutrición.

04

Puede tener un efecto benéfico en el sueño, humor la cognición porque cumple un rol al incrementar los niveles de serotonina.



06

La lactosa es el azúcar natural de la leche, es un carbohidrato que provee energía y ayuda a la absorción del calcio.



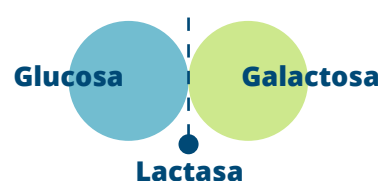
08

Algunas personas luego de haber ingerido la leche presentan algún tipo de "malestar" como náuseas, vómitos y gases, este problema es llamado "intolerancia a la lactosa".



07

Algunas investigaciones indican que el calcio de la leche acompañado de algunos cambios en la dieta podría ayudar a regular el riesgo de la obesidad.



09

La lactosa es tolerada hasta en 6 gramos sin presentar síntoma alguno.

10

Para evitar estos problemas hoy en día contamos con productos reducidos o libre de lactosa, que ayudan a evitar las posibles molestias que este componente lácteo pudiera generar en este grupo de personas.



REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

- German, J.B., Gibson, R.A., Krauss, R.M., Nestel, P., Lamarche, B., van Staveren, W.Z., Steijns, J.M., de Groot, L.C., Lock, A.L. & Destailats, F. 2009. A reappraisal of the impact of dairy foods and milk fat on cardiovascular disease risk. *Eur. J. Nutr.*, 48: 191–203.
- FAO & WHO. 2010. Interim summary of conclusions and dietary recommendations on total fat & fatty acids. From the Joint FAO/WHO Expert Consultation on Fats and Fatty Acids.
- Kanwar, J.R., Kanwar, R.K., Sun, X., Punj, V., Matta, H., Morley, S.M., Parratt, A., Puri, M. & Sehgal R. 2009. Molecular and biotechnological advances in milk proteins in relation to human health. *Curr. Protein Pept. Sci.*, 10: 308–338.
- Michaelsen, K.F., Nielsen, A.-L.H., Roos, N., Friis, H. & Molgaard, C. 2011. Cow's milk in treatment of moderate and severe undernutrition in low-income countries. In R.A. Clemens, O. Hernell & K.F. Michaelsen, eds. *Milk and milk products in human nutrition*, pp. 99–111.
- Hernandez-Ledesma, B., Ramos, M. & Gomez-Ruiz, J.A. 2011. Bioactive components of ovine and caprine cheese whey. *Small Ruminant Res.*, 101: 196– 204.
- FAO. *Milk and dairy products in human nutrition*. Roma. 2013.
- CANILEC. *El libro blanco de la leche*. México D.F. 2011.