

# El poder nutricional de la leche

23 de Diciembre de 2020

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



La leche es uno de los alimentos de origen animal más valorado en nuestra sociedad gracias a **su elevado contenido en nutrientes**, que proporcionan efectos beneficiosos para la salud, sobre todo en las primeras etapas de crecimiento.

Los productos lácteos destacan por su elevado contenido en **proteínas de alto valor biológico** y por ser una fuente de calcio y vitaminas.

## La importancia del consumo de leche y sus beneficios

- La leche es una fuente de **proteínas de alto valor biológico**. Además, su contenido en el aminoácido lisina es un complemento perfecto para combinarlo con los cereales, ya que carecen de este elemento, mejorando el valor total de la proteína que consumes.
- Las proteínas lácteas tienen propiedades como **el efecto hipotensor** (reducción de la presión arterial), **propiedades antimicrobianas** o **sustratos de la proteína muscular**.
- El principal hidrato de carbono presente en la leche **es la lactosa**, que favorece la absorción del calcio, especialmente en personas con dificultades en la absorción de nutrientes.

- Es **promotor de la flora intestinal** en los niños que se alimentan de leche materna, actuando como defensor de la mucosa intestinal contra microorganismos.

- La grasa láctea contiene ácidos grasos de fácil absorción, lo que supone una **fuentes de energía inmediata** y presentan una baja tendencia a ser almacenados en el tejido adiposo.

- La grasa láctea tiene asociados otros beneficios para la salud como los **beneficios metabólicos, antimicrobianos y antivirales.**

- Los lácteos son ricos en minerales como **el calcio, el fósforo, magnesio, zinc y potasio.**

- El calcio, presente en los lácteos, es fundamental para el **crecimiento y el desarrollo** en las primeras etapas de vida, contribuyendo en una **salud óptima del esqueleto** y a una **mayor densidad mineral ósea** en edades más avanzadas.

Además, el World Cancer Research Found y el American Institute for Cancer Research afirman que el consumo habitual de leche tiene un **efecto protector frente al cáncer colorrectal** (evidencia probable) y frente **el cáncer de vejiga** (evidencia limitada).

