



La leche, gran aliada para hidratarse en épocas estivales

Durante los meses de verano, cuando el calor puede llegar a ser abrumador, la leche resulta ser una muy buena opción a tener en cuenta para refrescarse. Rosa María Ortega, asesora científica de la InLac, confirma que es una de las bebidas con mejor índice de hidratación y que ayuda a la recuperación de agua. También aporta proteínas, vitaminas y minerales valiosos en momentos de altas temperaturas, así como durante la práctica de deporte.

La catedrática de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, Rosa María Ortega, explica algunas de las claves que ayudan a entender la importancia de los lácteos como fuente de hidratación.

Según recuerda esta experta, asesora científica de la Organización Interprofesional Láctea (InLac), la leche contiene gran cantidad de agua; de hecho, conforma aproximadamente el 90 % de su peso. Además de aportar proteínas de alta calidad y numerosos nutrientes, especialmente calcio, yodo, potasio y magnesio y vitaminas B2, B12, A y B3,

entre otros, “en verano, a mayores de su importancia nutricional, añade aporte de líquido y ayuda de esta manera a refrescar al que la consume”, puntualiza.

Para lograr una buena hidratación –señala Ortega–, en el caso de los deportistas es importante vigilar un aporte adecuado de agua, fluidos y bebidas isotónicas. “Algunos estudios han encontrado, en el caso de los niños, que un patrón de consumo de bebidas basado en la ingesta de agua y leche se asocia con mejor hidratación que la observada en jóvenes que beben soda y otro tipo de bebidas”. De acuerdo con la catedrática, y teniendo en cuenta que el consumo

de lácteos es menor de lo aconsejado en más de la mitad de la población, es conveniente un aumento en la toma de estos productos en cualquier momento del año, aunque apunta que “las alternativas ricas en agua y que se pueden tomar frías o heladas son de especial interés en épocas estivales”.

PASOS A SEGUIR EN VERANO

Para estos meses calurosos, la experta proporciona algunas recomendaciones que se deben acatar. En primer lugar, recuerda que para alcanzar una adecuada hidratación, la primera opción de todas es el agua: se deben beber 8 vasos grandes diarios, pero sin olvidarnos de tomar alguno de leche fresca o un yogur adicional, aunque también podrían servirnos otras opciones, como el queso fresco. “La variedad en el consumo de estas fuentes de fluidos ayuda a lograr la hidratación óptima, ya que a veces solo con agua cuesta conseguir este objetivo”, recalca.

De todos los lácteos, la leche como tal es la que aporta mayor cantidad de agua, un 90 %; posteriormente, el yogur, con un 80 % y, finalmente, el queso fresco contiene entre un 70 % o un 80 %, dependiendo del tipo. “El lácteo más útil es la leche y con pequeñas diferencias el aporte más elevado de agua se consigue con la desnatada, aunque todos estos alimentos mencionados contribuyen en la hidratación”, asevera Rosa María Ortega.

En cuanto a la cantidad de lácteos que la experta sugiere comer para este verano, varían un poco según las personas y sus circunstancias particulares. En adultos y niños, aconseja consumir entre 2 y 3 raciones de lácteos cada día; en el caso de adolescentes, mujeres en embarazo y lactancia, deportistas y personas mayores, considera que deben tomar entre 3 y 4 raciones. “Entendemos

► ES CONVENIENTE EL AUMENTO DE INGESTA DE LÁCTEOS NO SOLO EN VERANO SINO DURANTE TODO EL AÑO

por ración un vaso grande de leche, de 200-250 ml; 2 yogures o una porción de queso de unos 40-80 kg, según esté más o menos curado”, aclara. En estas semanas, cuando más nos preocupa la hidratación, es preferible optar por la leche y los yogures.

Durante la canícula, el periodo más caluroso del año, la asesora de la InLac sugiere la toma de un vaso de leche fresca o de un batido elaborado con leche o yogur como base: “Son opciones altamente apetecibles y que ayudan a rehidratar”. En cuanto a los helados, recomienda elegir los que tengan base láctea: “Es una alternativa de interés lúdico, nutricional y también rehidratante”, concluye la catedrática. ■



Rosa María Ortega, asesora científica de la InLac



- La leche contiene gran cantidad de agua; de hecho, conforma aproximadamente el 90 % de su peso
- Teniendo en cuenta que el consumo de lácteos es menor de lo aconsejado en más de la mitad de la población, es conveniente un aumento en la toma de estos productos en cualquier momento del año



ESTE VERANO DEBEMOS...

- Beber 8 vasos de agua diarios e incluir varias raciones de lácteos al día, que nos ayudarán a mantenernos hidratados



> caixaruralgalega.gal



A nosa caixa