



O leite, grande aliado para hidratarse en épocas estivais

Durante os meses do verán, cando a calor pode chegar a ser abafadora, o leite resulta ser unha moi boa opción a ter en conta para refrescarse. Rosa María Ortega, asesora científica da InLac, confirma que é unha das bebidas con mellor índice de hidratación e que axuda á recuperación de auga. Tamén achega proteínas, vitaminas e minerais valiosos en momentos de altas temperaturas, así como durante a práctica de deporte.

Acatedrática de Nutrición da Facultade de Farmacia da Universidade Complutense de Madrid, Rosa María Ortega, explica algunhas das claves que axudan a entender a importancia dos lácteos como fonte de hidratación.

Segundo lembra esta experta, asesora científica da Organización Interprofesional Láctea (InLac), o leite contén gran cantidade de auga; de feito, conforma aproximadamente o 90 % do seu peso. Ademais de achegar proteínas de alta calidade e numerosos nutrientes, especialmente calcio, iodo, potasio e magnesio e vitaminas B2,

B12, A e B3, entre outros, “no verán, a maiores da súa importancia nutricional, engade achega de líquido e axuda deste xeito a refrescar ao que a consumimos”, puntualiza.

Para lograr unha boa hidratación –sinala Ortega–, no caso dos deportistas é importante vixiar unha achega adecuada de auga, fluídos e bebidas isotónicas. “Algúns estudos atoparon, no caso dos nenos, que un patrón de consumo de bebidas baseado na inxestión de auga e leite asóciase cunha mellor hidratación que a observada en novos que beben soda e outro tipo de bebidas”. De acordo coa catedrática, e tendo en conta

que o consumo de lácteos é menor do aconsellado en máis da metade da poboación, é conveniente un aumento na toma destes produtos en calquera momento do ano, aínda que apunta que “as alternativas ricas en auga e que se poden tomar frías ou xeadas son de especial interese en épocas estivais”.

PASOS A SEGUIR NO VERÁN

Para estes meses calorosos, a experta proporciona algunhas recomendacións que se deben acatar. En primeiro lugar, recorda que para alcanzar unha adecuada hidratación, a primeira opción de todas é a auga: débense beber 8 vasos grandes diarios, pero sen esquecermos de tomar algún de leite fresco ou un iogur adicional, aínda que tamén poderían servírnos outras opcións, como o queixo fresco. “A variedade no consumo destas fontes de fluídos axuda a lograr a hidratación óptima, xa que ás veces só con auga custa conseguir este obxectivo”, recalca.

De todos os lácteos, o leite como tal é o que achega maior cantidade de auga, un 90 %; posteriormente, o iogur, cun 80 % e, finalmente, o queixo fresco contén entre un 70 % ou un 80 %, dependendo do tipo. “O lácteo máis útil é o leite e con pequenas diferenzas a achega máis elevada de auga conséguese co desnatado, aínda que todos estes alimentos mencionados contribúen á hidratación”, asevera Rosa María Ortega.

En canto á cantidade de lácteos que a experta suxire comer para este verán, varían un pouco segundo as persoas e as súas circunstancias particulares. En adultos e nenos, aconsella consumir entre 2 e 3 racións de lácteos cada día; no caso de adolescentes, mulleres en embarazo e lactancia, deportistas e persoas maiores, considera que deben tomar entre 3 e 4 racións. “Entende-

► É CONVENIENTE O AUMENTO DE INXESTIÓN DE LÁCTEOS NON SÓ NO VERÁN SENÓN DURANTE TODO O ANO

mos por ración un vaso grande de leite, de 200-250 ml; 2 iogures ou unha porción de queixo duns 40-80 kg, segundo estea máis ou menos curado”, aclara. Nestas semanas, cando máis nos preocupa a hidratación, é preferible optar polo leite e os iogures.

Durante a canícula, o período máis caloroso do ano, a asesora da InLac suxire a toma dun vaso de leite fresco ou dun batido elaborado con leite ou iogur como base: “Son opcións altamente apetecibles e que axudan a rehidratar”. En canto aos xeados, recomenda elixir os que teñan base láctea: “É unha alternativa de interese lúdico, nutricional e tamén rehidratante”, conclúe a catedrática. ■



Rosa María Ortega, asesora científica da InLac



- O leite contén gran cantidade de auga; de feito, conforma aproximadamente o 90 % do seu peso
- Tendo en conta que o consumo de lácteos é menor do aconsellado en máis da metade da poboación, é conveniente un aumento na toma destes produtos en calquera momento do ano



ESTE VERÁN DEBEMOS...

- Beber 8 vasos de auga diarios e incluír varias racións de lácteos ao día, que nos axudarán a mantermos hidratados



> caixaruralgalega.gal

rvia

pay

A nosa caixa