

LOS BENEFICIOS QUE QUIZÁS NO CONOCES DE LOS LÁCTEOS

Los lácteos son un grupo de alimentos esenciales y así lo han sido durante más de 8000 años en nuestra dieta. Son alimentos completos, ricos en calcio y proteínas de calidad. Forman parte de la dieta mediterránea, tienen una amplia variedad y son saludables, pero hay muchas más características beneficiosas de las que creíamos.

PROBIÓTICO

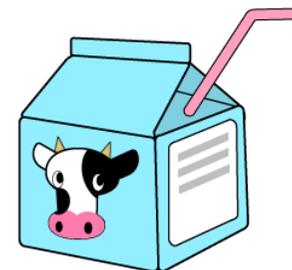
PROMUEVE LA PRESENCIA DE UNA CORRECTA FLORA INTESTINAL Y EVITA LA PROLIFERACIÓN DE BACTERIAS DAÑINAS, AYUDANDO A MANTENER LA INTEGRIDAD DEL COLON Y UN TRÁNSITO ADECUADO.

FUNCIÓN COGNITIVA Y DESARROLLO NEURONAL

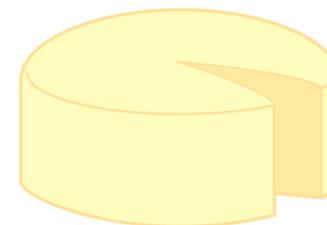
SE CONOCE QUE CONTIENEN ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES "FOSFOLÍPIDOS" ENTRE OTROS, PARA EL CORRECTO CRECIMIENTO DE LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA CASA

IMPORTANTE FUENTE DE CALCIO

AUNQUE NO ES EL ÚNICO ALIMENTO QUE CONTIENE ESTE MINERAL, SÍ QUE ES LA FORMA EN LA QUE MEJOR PODEMOS ABSORBERLO



1 vaso de leche
250-300mg calcio



40g queso semicurado
289mg calcio



1 yogur natural
177mg calcio

Los productos lácteos sin duda son nutricionalmente ricos e importantes en nuestra alimentación diaria, por ellos las recomendaciones hablan de 2-3 raciones al día priorizando bajos en grasa y sin azúcar.

0-12 meses: 500mg
1-3 años: 600mg



4-9 años: 700-800mg
10-19 años: 1000-1100mg



20 años: 900mg
Mujeres > 60 años: 1.000mg

