

# ¿Por qué LA LECHE #ESLALECHE?

La leche de vaca es un alimento nutricionalmente completo y aporta:



- Proteínas
- Minerales como calcio, fósforo, magnesio y potasio
- Vitaminas A, D, E, B2 Y B12
- Grasas
- Hidratos de carbono simples

Un año más, coincidiendo con el **Día Mundial de la Leche**, que se celebra el 1 de junio, Bayer pone en marcha la campaña **#EsLaLeche**, para promover el consumo de productos lácteos entre la población y apoyar la labor de los ganaderos y veterinarios de vacuno de leche.

Gracias a estas propiedades nutricionales, la leche de vaca...



Proporciona una gran cantidad de energía.



Fortalece los huesos y previene la osteoporosis.



Mejora el descanso nocturno.



El consumo recomendado es:



**2 a 3** raciones en adultos



**3 a 4** raciones en niños, lactantes, mujeres embarazadas y personas mayores de 60 años

¿Cuál es la cantidad diaria a consumir?

Una ración equivale a:

- 1 vaso de leche
- 2 yogures
- 180g de kéfir
- 140g de cuajada
- 125g de queso fresco
- 30g de queso semicurado
- 20g de queso curado

De manera **PUNTUAL**, se puede sustituir una ración por postres lácteos como: helado, natillas, flan.



## Mitos vs Realidad

- 1-** *“Somos el único mamífero adulto que toma leche”*  
Es cierto. Pero también somos el único mamífero que hierva verduras, cocina paella, conduce y tiene una nevera repleta de leche y lácteos.
- 2-** *“La gran mayoría de la población es intolerante a la lactosa”*  
Cuando una persona sana elimina la lactosa de su dieta, su cuerpo se acostumbra a no producir lactasa. La lactasa es la enzima que fabrica nuestro intestino para digerir la lactosa. Es por eso que, si después de un tiempo se vuelve a probar un vaso de leche, puede que no se tolere por haber prescindido de ella sin razón aparente.
- 3-** *“Si soy intolerante a la lactosa, debo eliminar los lácteos de mi dieta”*  
Existen diferentes grados de intolerancia a la lactosa. Hay personas que toleran medio vaso de leche, pero no uno entero. En cambio, otros tan solo toleran lácteos con menor proporción de lactosa como un yogur o algo de queso. Y hay personas que no toleran ningún producto con lactosa.
- 4-** *“Es mejor el lácteo desnatado que el entero”*  
Los últimos estudios científicos no han encontrado una relación clara entre las grasas saturadas propias de los lácteos y el aumento de colesterol.
- 5-** *“La leche provoca exceso de mucosidad”*  
Según varios estudios realizados para valorar si existe una relación directa, se ha observado que tomar leche no produce mucosidad.

## ¿Sabías qué?



La producción de leche de vaca superó en España los **7 millones** de toneladas en 2017.



Galicia es la comunidad con mayor producción de leche en España, con un **38%**, seguida de Castilla y León (**13%**) y Cataluña (**11%**).



El **42%** de la producción de leche es para leche de consumo directo, mientras que el **21%** se dedica a la producción de quesos, y el **11%**, a yogures.



En España, el **87,6%** de la leche que se produce es de vaca, seguida de la de oveja (**6,4%**) y la de cabra (**6%**).