

# Estos son los beneficios desconocidos de la leche en tu dieta.

---

Publicado el: 01-06-2021

La leche, los lácteos en general, son la fuente más eficiente de calcio, el mineral que necesitan nuestros huesos para mantener su densidad.

Este año, con motivo del **Día Nacional de la Nutrición**, la Federación de Nutrición (Fesnad) promueve el consumo de la leche y sus derivados como parte de una dieta sana y equilibrada, bajo el lema: «**Lácteos: tenlo claro**». Pero el calcio no es el único beneficio nutricional de la leche y sus derivados. Estas son sus otras propiedades menos conocidas:

-**Proteínas de alto valor biológico**, con propiedades antibacterianas, antivirales, antifúngicas, antioxidantes, antihipertensivas y antimicrobianas. Además, son muy saciantes.

-**Ácidos grasos saturados** de cadena corta o media, que contribuyen a una mejor salud del sistema cardiovascular e inmunológico.

-**Lactosa**, un hidrato de carbono que aumenta la absorción intestinal del calcio.

-**Vitaminas A, D, riboflavina, ácido fólico y Vitamina B12**, necesarias para la transformación de los alimentos en energía.

-**Minerales**, como el **calcio, fósforo y magnesio**, que contribuyen a la formación de huesos y dientes, además de formar parte de enzimas y hormonas.

[ [Los riesgos de quitarse los lácteos](#) ]

Diversos estudios han asociado el consumo de lácteos con menor incidencia de [diabetes tipo 2](#), disminución del riesgo de diferentes [enfermedades cardiovasculares](#), menor riesgo de [cáncer colorrectal](#) y un efecto [protector frente a la ganancia de peso](#).

Los derivados lácteos fermentados, además de aptos para intolerantes a la lactosa, previenen diarreas causadas por algunas bacterias patógenas y virus.

La Fesnad recomienda tomar **2-3 raciones al día de leche y sus derivados** (preferiblemente yogures naturales, leches fermentadas, queso fresco u otros quesos). Pero siempre priorizando los que no contengan azúcares añadidos y con menor contenido en grasa o sal, sobre todo en personas con sobrepeso u obesidad.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>