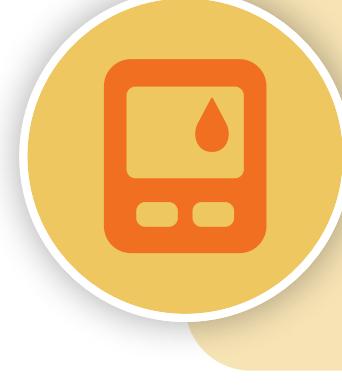


LÁCTEOS, más allá del CALCIO



LÁCTEOS EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Diversos estudios han asociado el consumo de lácteos con:



Menor incidencia
de diabetes tipo 2



Disminución del riesgo de
padecer diferentes
enfermedades cardiovasculares



Menor riesgo de
cáncer colorrectal



Efecto protector frente a
la ganancia de peso

NUTRIENTE

COMPONENTE

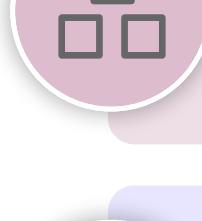
BENEFICIO



PROTEÍNAS

Péptidos bioactivos

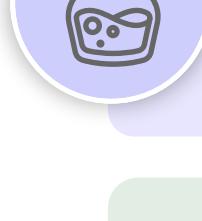
Antibacterianos, antivirales,
antifúngicos, antioxidantes,
antihipertensivos y
antimicrobianos



HIDRATOS
DE CARBONO

Lactosa

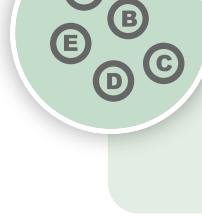
Aumenta la absorción
intestinal de calcio



LÍPIDOS

Ácidos grasos saturados
(cadena corta o media)

Beneficios en sistema cardio-
vascular e inmunológico



VITAMINAS

Vitamina A, D, riboflavina,
ácido fólico y Vitamina B12

Necesarias para la
transformación de los
alimentos en energía



MINERALES

Calcio, fósforo y magnesio

Constituyentes de huesos y
dientes, además de formar
parte de enzimas y hormonas

LOS "FERMENTOS LÁCTICOS" (bacterias de la fermentación):

Incrementan la enzima que degrada
la lactosa en el intestino
(disminución intolerancia lactosa)

Prevención de diarreas causadas por
algunas bacterias patógenas y virus

Los derivados lácteos fermentados son aptos para intolerantes a lactosa

Referencias:

- Alonso A, Beunza JJ, Delgado-Rodríguez M, Martínez JA, Martínez-González MA. Low-fat dairy consumption and reduced risk of hypertension: the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2005;82(5):972–979; doi: <https://doi.org/10.1093/ajcn/82.5.972>
- Chagas CE, Rogero MM, Martini LA. Evaluating the links between intake of milk/dairy products and cancer. *Nutr Rev* 2012;70(5):294–300.
- FEN y FINUT. La leche como vehículo de salud para la población. 2017.
- FESNAD. *Evidencia científica sobre el papel del yogur y otras leches fermentadas en la alimentación saludable de la población española*. 2013.
- Kongerslev Thorning T, et al. Milk and Dairy products: good or bad for human health? An Assessment of the totality of scientific evidence. *Food & Nutrition*, 2016; 60:32527.
- Lácteos y Derivados En: *Tratado de Nutrición*. Gil A. Editorial Panamericana. 2017.
- Lago-Sampedro A, García-Escobar E, Rubio-Martín E, Pascual-Aguirre N, Valdés S, Soriguer R, Goday A, Calle-Pascual A, Castell C, Menéndez E, Delgado E, Bordini E, Castaño L, Franch-Nadal J, Girbés J, Chaves FJ, Gatzambidis S, Rojo-Martínez G, Olvera G, Díaz

- Product Consumption and Metabolic Diseases in the Diabet.es Study. *Nutrients*, 2019;24;11(2); doi: <https://doi.org/10.3390/nut11020262>
- Pereira PC. Milk nutritional composition and its role in human health. *Nutrition*, 2013; doi: 10.1016/j.net.2013.10.011.
- Pittas AG, Lau J, Hu FB, Dawson-Hughes B. The role of vitamin D and calcium in type 2 diabetes. A systematic review and metaanalysis. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 2007; 92: 2017–2029.
- Salas-Salvadó J, Babio N, Juárez-Iglesias M, Picó C, Ros E, Moreno-Aznar LA; en nombre del Foro de Debate sobre Lácteos en España. Importancia de los alimentos lácteos en la salud cardiovascular: ¿enteros o desnatados?. *Nutr Hosp*, 2018;35(4):1479–1490.
- Tong X, Dong J, Wu Z, Li W, Qin L. Dairy consumption and risk of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of cohort studies. *Eur J Clin Nutr*, 2011; 65: 1027–1031.
- World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*. Washington DC: AICR, 2007.