

APRENDE A DIFERENCIAR LOS LÁCTEOS

- 1- Todos los lácteos tienen lactosa, si tienes intolerancia a la lactosa debes tomar lácteos en los que venga especificado “sin lactosa”
- 2- Los lácteos son fuente de vitamina D y de calcio y por tanto son un alimento imprescindible. Se deben tomar entre 1 y 2 raciones de lácteo al día, los niños y embarazadas deben tomar obligatoriamente 2 raciones al día
- 3- Los lácteos desnatados aportan la misma cantidad de proteínas que los lácteos enteros pero se reduce la cantidad de grasa, siendo por tanto recomendables para toda la familia
- 4- Las bebidas de soja no son un lácteo
- 5- Recuerda que en los lácteos con omega u otro tipo de grasa añadida no se ha demostrado científicamente que sean más recomendables que los lácteos normales y además aportan más calorías
- 6- Los lácteos se deben tomar siempre pasteurizados, no se deben tomar productos frescos sin que se hayan sometido a una pasteurización
- 7- La grasa de los productos lácteos es saturada y favorece el desarrollo de enfermedad cardiovascular. Por tanto en personas con colesterol elevado o que tengan enfermedad cardiovascular se deben evitar
- 8- Para bajar de peso se recomienda consumir lácteos desnatados. Los lácteos aportan muchas calorías sobre todo el queso y sus derivados
- 9- Un vaso de leche 200cc nos aporta:
 - Leche entera: 124 calorías y 7,2 gramos de grasa
 - Leche semidesnatada: 90 calorías y 3,2 gramos de grasa
 - Leche desnatada: 65 calorías y 0.4 gramos de grasa
- 10- 100 gramos de queso nos aportan:
 - Queso graso: 268 calorías y 25 gramos de grasa
 - Queso semigraso: 245 calorías y 9,90 gramos de grasa
 - Queso magro: 188 calorías y 1,80 gramos de grasa