

Aporte de nutrientes

Consumo de lácteos para la salud ósea y masa muscular

Al menos un vaso de leche al día es el mínimo esencial para que el organismo reciba proteínas, hidratos de carbono, grasas y vitaminas necesarias para la nutrición y salud de una persona. Conozca la importancia de tomar leche y las novedades que están disponibles en el mercado. **Por: Germán Kreisel**



Desde miles de años, la leche de vaca ha sido un alimento básico en la alimentación del ser humano, ha formado parte fundamental de la dieta desde tiempos remotos hasta hoy, y desde su incorporación en la alimentación ha contribuido a mejorar notablemente el nivel de salud de la población.

La leche y los lácteos en general son un alimento completo y equilibrado, que contienen gran cantidad de nutrientes. Daniela Gómez, académica disciplinar del Centro de Atención Nutricional de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, indica que los lácteos en relación a su aporte calórico "aportan proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, grasas, vitamina D y buena fuente de minerales tales como calcio y fósforo".

En esa línea, la profesional de la UDLA sostiene que el consumo de lácteos debe ser diariamente y en todos los ciclos de la vida, considerando tres porciones al día para obtener el aporte de calcio necesario para el organismo. "Existe variada evidencia científica en relación a los beneficios del consumo de lácteos y el aumento de masa ósea,

“Un consumo deficiente de lácteos sostenido en el tiempo se puede asociar a un balance negativo de estos nutrientes y por consiguiente una menor densidad ósea, mayor riesgo de desarrollar osteoporosis y fracturas en edades posteriores”. Daniela Gómez, académica Disciplinar del Centro de Atención Nutricional Escuela Nutrición y Dietética de la UDLA.

asociado al aporte de calcio y vitamina D principalmente. Por lo tanto, un consumo deficiente sostenido en el tiempo se puede asociar a un balance negativo de estos nutrientes y por consiguiente una menor densidad ósea, mayor riesgo de desarrollar osteoporosis y fracturas en edades posteriores", explica Daniela Gómez.

Asimismo, los lácteos aportan altas concentraciones de "proteínas esenciales en cantidades suficientes, favoreciendo el aumento de síntesis de proteínas muscu-

lares y la regeneración de la masa muscular si los consumimos en proporción adecuada y en equilibrio con hidratos de carbono y lípidos", señala Gómez.

Innovación

En el organismo, el colágeno es la proteína más abundante y uno de los principales componentes de las articulaciones, huesos y músculos. Y en relación a su adición a los lácteos, la académica de la UDLA explica que "es necesario identificar dosis y tipo de colágeno utilizado, ya que estudios proponen una dosis diaria mínima para obtener efectos deseados, y también debemos preguntarnos qué es lo que buscamos al consumir colágeno, prevención o tratar alguna afección de origen aguda o crónica".

Por ello, Svelty lo incorporó en un producto innovador que dio origen a la Svelty Move+, que reúne tres características esenciales: que tuviera colágeno, sea descremado y sin lactosa y con su tecnología Move+.

"Es una combinación exclusiva de vitaminas del complejo B, importantes en el normal funcionamiento del metabolismo energético; calcio plus, una combinación

de calcio, zinc, fósforo y tres vitaminas (C, D3 Y K1) que participan en el metabolismo óseo ayudando a una mejor absorción y fijación del calcio; y proteínas, importantes para la salud de los músculos", explican desde Svelty, y recomiendan el consumo de "dos vasos que aportan 5g de colágeno, además del cien por ciento de calcio y el 98 por ciento de la vitamina C que se necesita a diario".

