



¿Cómo los lácteos aumentan tus defensas?

Estos alimentos —como la leche, el yogurt y el queso— aumentan la protección de nuestro sistema inmunitario y mejoran nuestra salud.

El encargado de nuestra protección en el cuerpo humano es el sistema inmunitario, que, al igual que el resto del cuerpo, depende de una buena nutrición para un óptimo funcionamiento. Lo ideal es siempre mantener una dieta balanceada, pero hay un tipo de alimento que nos ha acompañado desde pequeños y que tiene un alto impacto también en el resto de nuestra vida: los lácteos.

“La leche se considera un alimento importante no solo para la etapa del desarrollo y el crecimiento, sino también para el resto de las etapas en la vida de una persona, debido al valor nutricional de sus nutrientes como proteínas de alta calidad, carbohidratos, grasas lácteas, vitaminas y minerales”, dice la Dra. Youmi Paz Olivares, gerente de Nutrición de Gloria.

Debido a su composición y variedad de nutrientes, se ha demostrado una relación positiva entre los lácteos y el sistema inmunitario, a quien hace más fuerte y saludable.

UN ALIADO PODEROSO

Un vaso de leche o yogurt al día hace la diferencia. Por ejemplo, las proteínas de alta calidad biológica son aquellas que proporcionan al organismo los aminoácidos esenciales para formar y reparar órganos y tejidos, formar hormonas, enzimas, jugos digestivos, anticuerpos y otros constituyentes orgánicos.

Tras la digestión de lácteos como la leche se generan péptidos bioactivos que tienen efectos inmunomoduladores: es decir, sustancias que potencian el sistema inmunitario. Otro ejemplo: el yogurt tiene probióticos o “bacterias buenas” que ayudan a prevenir enfermedades e infecciones, como resfriados o gripes.

Son múltiples los beneficios que los lácteos brindan a la salud de nuestro cuerpo. Lo importante es conocer los nutrientes e incluirlos en nuestra dieta, que debe ser balanceada. Para más información, visita <https://labuenanutricion.com/>.



Las vitaminas A y D en los lácteos fortificados participan como coenzimas en reacciones orgánicas y tienen un papel protector de las mucosas.



El ácido linoleico conjugado (CLA), presente en la leche, ayuda a formar anticuerpos.



Las cepas probióticas presentes en el yogurt brindan propiedades inmunomoduladoras a nivel intestinal.