El verano, mejor con lácteos

Con el verano a la vuelta de la esquina, la Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL) desarrolla una serie de recomendaciones útiles a la hora de afrontar los rigores estivales, que ya se han hecho sentir en algunas zonas de la geografía española.

Y es que, coincidiendo con esta época de calor, sol y vacaciones solemos descuidar un aspecto muy importante de nuestra vida: la nutrición. **Durante el periodo estival resulta primordial continuar llevando una dieta sana, con especial énfasis en la hidratación y en recuperar las vitaminas y las sales minerales que perdemos por la sudoración.** Por ello, **consumir leche y otros productos lácteos en verano es la mejor manera de mantener una dieta saludable** también en esta época del año.

La leche y los productos lácteos son unos alimentos muy completos que nos aportan, a través de una sola toma, parte de los nutrientes que nuestro cuerpo necesita cada día. El 'Libro Blanco de los Lácteos', editado por la Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL) en 2014, **recoge datos de numerosos estudios que manifiestan lo beneficiosos que son los lácteos, entre ellos la leche, ya que cubren las necesidades de hidratación, energéticas y nutricionales** a las que hay que prestar especial atención en verano. **La publicación destaca que un adulto debe consumir de 2 a 4 raciones diarias de lácteos.**

Las cinco principales razones para consumir lácteos en verano:
1. Hidratación. Durante los meses estivales, debido a la sudoración, perdemos una cantidad

importante de agua del cuerpo, además de muchas sales minerales necesarias para nuestras actividades rutinarias. **La leche contiene entre 88 y 91 gramos de agua por cada 100 gramos y supone además una fuente de vitaminas, como la A, D y E, y de minerales, como el calcio o el magnesio, entre otros.**

2. Obtener un bronceado más sano. La leche, así como el queso, la mantequilla o los yogures **contienen dos vitaminas para procesar el bronceado: la vitamina D y la E**. La primera de éstas reacciona a la exposición solar protegiendo la piel y facilitando la absorción del calcio por los huesos. La segunda, la vitamina E, favorece la capacidad regenerativa de la piel, disminuyendo la velocidad de descamación de la misma y ayudándonos a conservar el moreno durante más tiempo en la temporada estival.

3. Mantener la línea en verano. Los lácteos son unos alimentos que **contienen una alta concentración de calcio y proteínas, propiedades que tienen un efecto saciante y que ayudan a evitar el picoteo entre horas.** Además, **según detalla el 'Libro Blanco de los Lácteos' existe una estrecha relación entre el consumo de productos con calcio y la regulación de la grasa corporal.**

4. Conciliar el sueño. El calor nocturno impide a muchas personas conciliar el sueño en verano. Por ello, **un vaso de leche antes de acostarse es un remedio casero que ayuda a dormir y que está al alcance de todos. La leche y los productos lácteos contienen triptófano, un aminoácido esencial que promueve la liberación de la serotonina y que ayuda a regular el sueño**, tan vital para nuestro día a día.

5. Gran variedad de productos. Los lácteos son alimentos que se pueden encontrar en múltiples formas -yogures, cuajada, quesos, entre otros- y que son la base de un gran número de recetas. Contamos con un gran abanico de productos que nos permite disfrutar a la par que cuidarnos.

Sobre la Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL)

La Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL) integra a más de 60 empresas del sector, que representan más el 95% de la producción nacional de productos lácteos. Los principales objetivos de FeNIL son promover el consumo de leche y productos lácteos en general por sus cualidades saludables y nutricionales; reforzar la creencia establecida entre el público en general de que los lácteos son buenos y comunicar la diversidad de lácteos existentes en el mercado.