**LECHE | EL ALIMENTO MÁS COMPLETO JAMÁS CREADO**



La leche es el alimento más completo jamás creado: contiene proteínas de alto valor biológico, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, no puede ser comparado o reemplazado con ningún otro, así que va siendo hora de tirar por la borda los falsos conceptos que te hacen por lo menos dudar de todos los beneficios y ningún riesgo que aporta su consumo.

¿Sabías que existe un standard de calidad de la leche? No hay posibilidad de que llegues a consumir lácteos que contengan restos de *antibióticos*, porque el camión que se lleva la leche del tambo no lo hará sin comprobarlo, se encargará de medir y realizar un recuento bacteriano, por lo que tampoco hay chances de que vaya *pus* en ella.

Aunque veganos y algunos vegetarianos argumenten con vehemencia en contra del consumo de alimentos de orígen animal se debe dejar claro que la carne y la leche en nuestra dieta, permitieron el desarrollo cognitivo y el crecimiento de la masa encefálica, lo que resultó en la evolución de nuestra especie.

¿Pero qué hay del *colesterol*? La leche de vaca no eleva el colesterol ni aumenta las enfermedades del corazón. El International Journal of Obesity descubrió en un reciente estudio que las personas que bebían regularmente grandes cantidades de leche tenían niveles más bajos de colesterol bueno y malo y sugiere que las personas que consumen leche de vaca con regularidad tienen un riesgo 14% menor de enfermedad coronaria.

El aporte de calcio de la leche de vaca no es comparable al de las mal llamadas *leches* que provienen de los vegetales porque no es absorbida por el organismo de la misma manera, su biodisponibilidad es sensiblemente menor. La leche genuina hace un excepcional aporte en calcio y vitamina D, que favorecen el desarrollo y mantenimiento de los huesos, además de fortalecer al sistema inmunológico y nos hace menos propensos a enfermarnos.

¿Pero y las alergias?¿Y la intolerancia? El 1% de la población mundial es alérgica a la proteína de la leche. Los lactasa no resistentes o intolerantes a la lactosa también existen y en general esto tiene que ver con el orígen de sus grupos raciales, con si han consumido lácteos en su desarrollo. Incluso ellos hoy pueden disfrutar de una amplia gama de lácteos deslactosados, con todos los beneficios de la leche sin riesgo alguno.

#ConsumirLácteosHaceBien, la FAO y la OMS lo recomiendan. Podés estar seguro, además,de su inocuidad: no sólo no van a dañarte sino que nutren, hidratan y son fundamentales para el desarrollo de los niños y la salud de los adultos.

¿Vos, ya tomaste tu vaso de leche hoy?

Valeria Guzmán Hamann

APASIONAGRO ARGENTINA