



## ¿NECESITO ELIMINAR LOS LÁCTEOS PARA MEJORAR MI SALUD Y RENDIMIENTO?

Durante los últimos años, la polémica que genera el consumo de productos lácteos en el deportista ha sido creciente ¿Realmente son necesarios? ¿Qué beneficios o desventajas pueden traer al rendimiento? ¿Funcionan dentro de un plan de alimentación saludable?

La leche y los productos lácteos son alimentos ricos en grasa, proteínas, carbohidratos y algunos minerales que ciertamente pueden contribuir a la nutrición del día y al rendimiento deportivo.

Algunas investigaciones muestran que las proteínas de la leche son adecuadas para la recuperación después del ejercicio y el mantenimiento proteínas disponibles para el músculo durante el sueño nocturno, además de que la leche antes de dormir puede ayudar a mejorar la calidad del sueño.

Los productos lácteos son abundantes en leucina, el aminoácido responsable del crecimiento muscular, por lo que el consumo de estos en cualquier presentación (leche, yogurt, queso, suero de leche) es recomendado antes o después del entrenamiento. Sin embargo, es conveniente evaluar la tolerancia a algunos alimentos antes de entrenar para evitar molestias intestinales, por eso en ocasiones, la leche se recomienda más después de haber entrenado. Si existe alguna intolerancia a la lactosa, se puede recurrir a otras opciones como productos deslactosados, los cuales contienen la misma cantidad de proteína que la leche entera. Hay que considerar que la leche de almendras, leche de coco o leche de soya, no son equivalentes a consumir leche entera como muchos piensan, ya que su contenido de proteína es menor (en 250 mL de leche de almendra hay 1 g de proteína, 0 g en la de coco y 6 g en la leche de soya en comparación con los 8-9 g de proteína en 250 mL de la leche de vaca). En estos casos se recomienda combinar estos "sustitutos" de leche con otro tipo de productos que contengan proteína para que así sea posible cubrir los requerimientos.





**Contenido de proteína por cada 250 ml**



Leche de almendra → **1 g** de proteína



Leche de coco → **0 g** de proteína



Leche de soya → **6 g** de proteína



Leche de vaca → **8 - 9 g** de proteína

Otro beneficio de los productos lácteos es el contenido de minerales como el sodio y el calcio.



El **sodio** permite conservar el líquido más tiempo dentro del cuerpo y así mantenerse hidratado alrededor de los entrenamientos y a lo largo del día.



El **calcio** es uno de los principales minerales implicados en la función muscular y salud ósea, un vaso de leche contiene alrededor de 250 mg de calcio.

En conclusión, no es necesario eliminar los lácteos sin alguna razón clínica ya que pueden contribuir a una dieta saludable. Hay que recordar también que lo más recomendable es estar en contacto con un experto que pueda orientar en las estrategias más adecuadas para el rendimiento y la salud.