

## Con buena leche, se vive mejor

El Laboratorio Interprofesional Lechero de Cataluña (ALLIC), garante de la calidad de la leche y de los productos lácteos, impulsa “La bona llet” (La buena leche), a demanda del sector. Una iniciativa que quiere poner en valor a la leche y sus derivados, y un punto de encuentro donde se pretende garantizar la trazabilidad, calidad y seguridad de la información que circula sobre la leche y los lácteos de Cataluña y más allá.



### Buenas prácticas

Todas las personas tenemos una responsabilidad en la cadena alimentaria, desde la alimentación y el cuidado de los animales hasta el acto de consumo, con nuestras decisiones de compra.



### Bienestar animal

El sector veterinario y el de producción de leche tienen un gran repeto por los animales. Por ello, dedican buena parte de su vida a velar por el bienestar de su ganado.



### Sostenibilidad

Calidad, proximidad y responsabilidad social, económica y mediambiental son valores intrínsecos de las empresas que trabajan para el sector lechero en Cataluña.



### Innovación y emprendimiento

Empresas, centros de investigación y consumidores/as trabajan conjuntamente para desarrollar ideas innovadoras y generar proyectos disruptivos, de la mano de facilitadores experimentados.



### Calidad y seguridad alimentaria

El Laboratorio Interprofesional Lechero de Cataluña (ALLIC) es una herramienta esencial para garantizar la seguridad alimentaria exigida y poder poner en nuestras mesas los mejores productos. El control de todo el proceso de producción, desde la obtención de la materia prima hasta la distribución del producto acabado, resulta clave para garantizar la calidad “de la granja a la mesa”.



## Es cosa de todas

“La bona llet” representa los intereses comunes de todas las partes implicadas en la cadena de valor de la leche y sus derivados, desde su origen hasta nuestras mesas. Por ello, el Laboratorio Interprofesional Lechero de Cataluña (ALLIC) analiza a diario muestras de la leche producida en Cataluña, para garantizar su calidad y trazabilidad.



Labonallet.cat



Recetas  
Actividades  
Publicaciones  
Noticias  
Buen@s amig@s



Lo mejor  
para mantenerse bien  
es tomarse la vida  
con muy

# buena leche



Laboratori Interprofesional  
Lleter de Catalunya

Associació Interprofesional Lletera de Catalunya

Con la colaboración de:



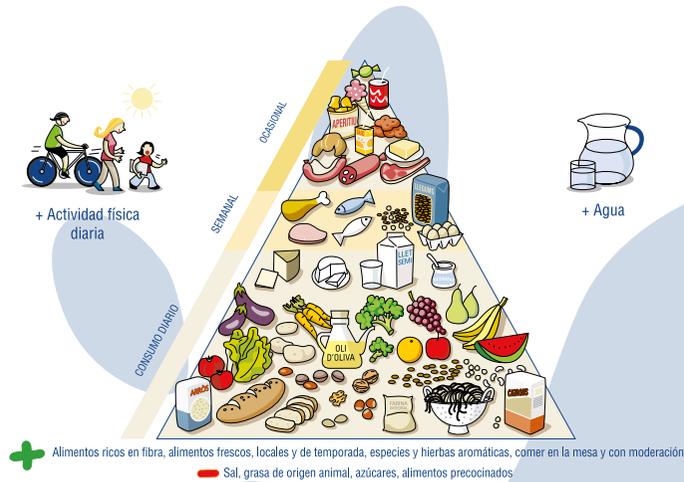
Generalitat  
de Catalunya



Laboratori Interprofesional  
Lleter de Catalunya

Associació Interprofesional Lletera de Catalunya

# Verdades y mentiras sobre la leche



## Pirámide de la alimentación saludable

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

Pla Integral per a la Promoció  
de la Salut mitjançant l'Activitat  
Física i l'Alimentació Saludable

### Una ración equivale a...

- 1 vaso de leche de 200 ml.
- 2 yogures naturales no azucarados
- 60 g. de queso fresco o 30 g. de semicurado o curado

1 vaso (200 ml.) leche entera, semi o desnatada	1 yogur (125g.)	60 g. queso fresco tipo burgos	30 g. queso semi o curado
≈ 240 mg. Ca	≈ 150 mg. Ca	≈ 112 mg. Ca	≈ 180-270 mg. Ca

Entre los alimentos de consumo diario se encuentran los lácteos (leche, yogur, queso), de 1 a 3 raciones al día

### Fuentes de calcio equivalentes a un vaso de leche

- 480 g. de sardinas
- 260 g. de brócoli
- 170 g. de garbanzo crudo (425 g. de garbanzo cocido)
- 96 g. de almendras

La leche y los productos lácteos son una buena fuente de calcio en la dieta a cualquier edad

### Somos los únicos mamíferos que consumimos leche después de la lactancia materna



Somos los únicos mamíferos que hacemos un montón de cosas: cocinar, cultivar vegetales, crear mitos... Pero eso no significa que debamos dejar de tomarla. La leche es un alimento con un aporte nutricional interesante, y las personas hemos desarrollado mecanismos para poderla seguir tomando durante toda la vida con normalidad.

### La leche es responsable de gran parte de las alergias alimentarias

A menudo se confunde la alergia a la leche con la intolerancia a la lactosa que puede provocar molestias digestivas en algunas personas. La alergia a la proteína de la leche es una realidad que afecta a una pequeña proporción de la población. El mito es sobredimensionar el diagnóstico, basándonos fundamentalmente en la percepción y el autodiagnóstico.

### Hay una pequeña proporción de la población que es intolerante a la lactosa

Se estima que en nuestro país, la incidencia de intolerancia a la lactosa es del 11-15%. Si bien las personas con intolerancia tienen que retirar la leche y los derivados de su dieta, los individuos parcialmente intolerantes pueden consumir leche y productos lácteos bajos en lactosa, como los yogures y la mayoría de quesos madurados.

### La leche es buena para huesos y dientes

La leche y los productos lácteos son una buena fuente de calcio en nuestra dieta, por eso se recomienda tomarlos a cualquier edad. El calcio y la vitamina D, junto al ejercicio físico, son grandes aliados para nuestra salud ósea y dental, en todas las etapas de la vida. Cabe recordar que obtenemos calcio a través de nuestra dieta, y vitamina D a partir de la dieta y de la exposición solar.

### Ingesta diaria de calcio recomendada por grupos de edad y necesidades fisiológicas

Entre 4 y 9 años 700 - 900 mg.	Entre 10 y 19 años 1.200 mg.
Mujeres 19-50 años 1.000 mg.	Mujeres >50 años* 1.200 mg.
Hombres 19-70 años 1.000 mg.	Hombres >70 años 1.200 mg.

\*También durante el embarazo y la lactancia

### Si el colesterol en sangre es elevado, hay que reducir o dejar de consumir leche y lácteos



En ese caso hay que dejar de consumir alimentos altos en grasas saturadas. Hoy en día están disponibles en el mercado leche y derivados con bajo contenido en grasa, semi y desnatados.

### Si quiero perder peso tengo que dejar de consumir leche y derivados

Se puede seguir tomando lácteos, ya que no son alimentos especialmente ricos en calorías y existen variedades bajas en grasa y sin azúcares añadidos.

### El consumo de leche puede provocar diabetes tipo 2

Los estudios muestran que el consumo de lácteos se asocia con un menor riesgo de sufrir DM tipo 2. Además, las personas con diabetes pueden consumir leche y lácteos sin azúcares añadidos sin que ello suponga ningún riesgo para su salud.

### El consumo de leche provoca exceso de mucosidad y asma

Los estudios "ciegos" (en los que los pacientes no saben si consumen leche o un placebo) indican que ni el aumento de la mucosidad ni la incidencia de asma están asociadas al consumo de leche.

### Fuentes de referencia y consulta

- Agencia de Salud Pública de Cataluña.
- Sergio Calsamiglia. Servicio de Nutrición y Bienestar Animal (SNBA) de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB).
- Elwood et al., 2008. The survival advantage of milk and dairy consumption: An overview of evidence from cohort studies of vascular diseases, diabetes and cancer. *J Amer Coll Nutr.* 2008;27:723S-734S (accessible a "Dairy Food Consumption and Health" [www.ada.org](http://www.ada.org)).
- Elwood et al., 2010. The consumption of milk and dairy foods and the incidence of vascular disease and diabetes: an overview of the evidence. *LIPIDS.* DOI:10.1007/s11745-010-3412-5.
- Crittenden and Bennett. 2005. Cow's Milk Allergy: A Complex Disorder. *J. Am. Coll. Nutr.* 24:582S-591S (accessible a "Dairy Food Consumption and Health" [www.ada.org](http://www.ada.org)).
- Wuthrich, et al., 2005. Milk Consumption Does Not Lead to Mucus Production or Occurrence of Asthma: Review. *J. Am. Coll. Nutr.* 24:547S-555S.
- Wuthrich, et al., 2005. Milk Consumption Does Not Lead to Mucus Production or Occurrence of Asthma: Review. *J. Am. Coll. Nutr.* 24:547S-555S.