

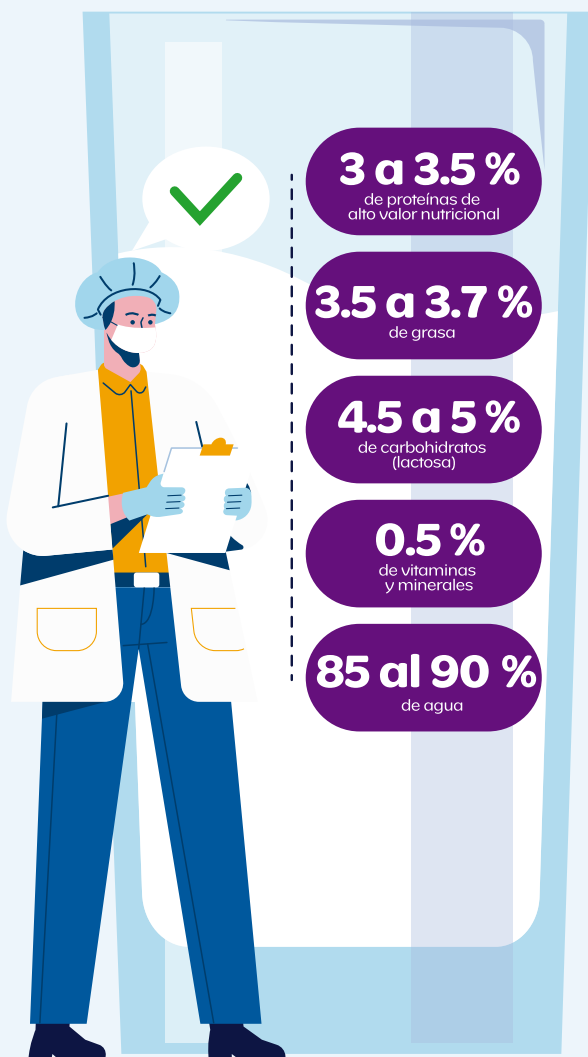
Leche e hidratación

¿Sabías que la leche no solo aporta nutrientes importantes, sino que también ayuda a mantener hidratado?

La leche contiene agua, proteínas de alta calidad, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Gracias a esta combinación, la leche no solo alimenta, sino que también te ayuda a mantener una buena hidratación.



LA LECHE ESTÁ COMPUESTA POR:



Un estudio encontró que la leche es uno de los alimentos con mejores características para mantener la hidratación durante un tiempo prolongado, similares a las del agua o a las de los sueros de rehidratación oral¹.



En un estudio, se compararon diferentes bebidas como agua, jugos, gaseosas, café, bebidas deportivas y sueros de rehidratación.



Entre los resultados se encontró que el suero de rehidratación oral y la leche, son las mejores bebidas para mantener el estado de hidratación.



Esto se debe a que la leche aporta:

- **Proteínas y grasa:** hacen que la leche se quede un poco más de tiempo en el estómago, por lo que el agua se va liberando poco a poco y dura más en el cuerpo.
- **Minerales como sodio y potasio:** ayudan a que el cuerpo “agarre” mejor el agua y no la elimine tan rápido en la orina.
- **Energía:** al ser más completa que el agua sola, la leche libera sus componentes de manera más lenta, lo que mantiene la hidratación por más tiempo.

Conclusión

La leche por su contenido de nutrientes, aporte de energía y agua, es una bebida que permite mantenernos hidratados por un periodo largo de tiempo. Esto puede ser relevante para aquellas personas que tienen dificultades para tomar líquidos durante el día, también en aquellas personas en donde el equilibrio de líquidos es importante, como en adultos mayores sanos que tienen una alta prevalencia de deshidratación, personas en condición de discapacidad, etc.

Recuerda que el consumo de leche y alimentos lácteos siempre deben ir acompañados de una alimentación saludable y ejercicio físico. mantiene la hidratación por más tiempo.

Referencias:

1) Maughan RJ, et al. Am J Clin Nutr. 2016;103(3):717-23.