

La leche y el ejercicio: una excelente combinación



Cuando haces ejercicio o practicas deporte, no solo importa el equipamiento que usas, también lo que comes y bebes para recuperarte. La leche puede ser una excelente opción para ayudarte a reponer energía y nutrientes después de la actividad física¹.

Por su composición, la leche es un alimento ideal para acompañar tu rutina de ejercicios, porque²:



Su principal componente es **el agua**, que ayuda a rehidratar el cuerpo después del ejercicio.



Contiene carbohidratos: la lactosa, el azúcar natural de la leche, te ayuda a recuperar la energía que gastas cuando haces ejercicio.



Aporta minerales: como el sodio y el potasio, que ayudan a mantenerte hidratado. Además, es la mejor fuente de calcio, esencial para la salud de tus huesos.



Es una buena fuente de **proteínas**, que ayudan a tus músculos a recuperarse y fortalecerse después de la actividad física.



El ejercicio es clave para sentirte bien. Acompáñalo siempre con una alimentación balanceada y hábitos de vida saludables.

Referencias

- 1) James LJ, et al. *European Journal of Sport Science*. 2019;19(1):40-8.
- 2) Russo I, et al. *International Journal of Sports Science*. 2019;9(4):69-85.



Por un mundo delicioso