

BENEFICIS QUE POTSER NO CONEIXES DELS LACTIS

Els lactis són un grup d'aliments essencials i així ho han estat durant més de vuit mil anys dins la nostra dieta. Són aliments complets, rics en calci i proteïnes de qualitat. Formen part de la dieta mediterrània, tenen una àmplia varietat i són saludables, però hi ha moltes més característiques beneficioses de les que creiem.

PROBITIC

PROMOU LA PRESENCIA D'UNA CORRECTA FLORA INTESTINAL I EVITA LA PROLIFERACIÓ DE BACTERIS NOCIUS, AJUDANT A MANTENIR LA INTEGRITAT DEL CÒLON I UN TRÀNSIT ADEQUAT.

FUNCIÓ COGNITIVA I DESENVOLUPAMENT NEURONAL

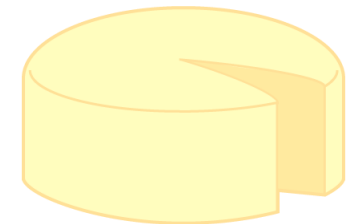
ES CONEIX QUE CONTENEN ÀCIDS GRASSOS ESSENCIALS "FOSFOLÍPIDS" ENTRE D'ALTRES, PER AL CORRECTE CREIXEMENT DELS MÉS PETITS A CASA.

IMPORTANT FONT DE CALCI

TOT I QUE NO ÉS L'ÚNIC ALIMENT QUE CONTÉ AQUEST MINERAL, SÍ QUE ÉS LA FORMA EN QUÈ MILLOR S'ABSORBEIX.



1 got de llet
250-300mg calci



40g formatge semicurat
289mg calci



1 iogurt natural
177mg calci

Els productes lactis sens dubte són nutricionalment rics i importants dins la nostra alimentació diària i és per això, que les recomanacions parlen de 2-3 racions al dia prioritzant aquells baixos en greix i sense sucre.

0-12 mesos: 500mg
1 -3 anys: 600mg



4-9 anys: 700-800mg
10 - 19 anys: 1000-1100mg



20 anys: 900mg
Dones > 60 anys: 1.000mg



CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional