

GUÍA PARA ELEGIR LA LECHE IDEAL PARA TI

Es muy difícil decir cuál es el producto perfecto, pero hoy te sugerimos cómo elegir la leche que se adapte a ti.

¿QUÉ DEBO BUSCAR EN UNA LECHE?

Para una persona adulta sana, lo ideal es que sea alta en proteínas, baja o moderada en carbohidratos o azúcares, que aporte grasas de buena calidad, sin excederse en ellas.

No olvides que la mejor leche para ti, es aquella que se adapte a tus gustos, necesidades nutrimentales, objetivos y estilo de vida.



¿ERES INTOLERANTE A LA LACTOSA O VEGANO?

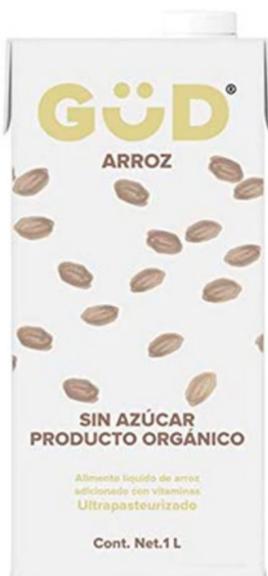
Te recomendamos optar por leches de **origen vegetal**:



Leche de soja: es una fuente importante de proteína vegetal, tiene menos calorías, carbohidratos y grasas que otras leches, si es que buscas una opción ligera o cuidar tu figura. No olvides consumir una fuente de calidad, que no sea soja transgénica o modificada genéticamente, de preferencia orgánica.



Leche de almendras: tiene excelente sabor, es baja en calorías, aporta calcio y grasas benéficas para la salud. Te recomendamos una opción sin azúcar.



Leche de arroz: esta es utilizada para alérgicos a las nueces o a la soja.

Tiene un bajo contenido de proteínas, un alto contenido de carbohidratos y azúcares característicos del arroz, por lo que te recomendamos optar por una opción sin azúcar.



¿PUEDES TOMAR CUALQUIER TIPO DE LECHE O ERES VEGETARIANO?

Te recomendamos optar por leches de **origen animal**:



Leche de vaca: es una fuente de proteína de alto valor biológico y es alta en calcio. Te recomendamos la opción light o baja en grasas, que sea orgánica y de libre pastoreo.

Leche de cabra: es una buena fuente de proteína y calcio. Es más fácil de digerir que la leche de vaca, es alta en grasas y carbohidratos, por lo que te recomendamos una opción light o baja en grasas.



Leche bronca de vaca orgánica: Nos protege de infecciones, mantiene todas sus células inmunológicas activas, leucocitos, enzimas, hormonas y probióticos. Busca una opción procedente de raza de vacas naturales, libres de pastoreo y sin pasteurizar.

TABLA COMPARATIVA DE LECHEs

Tipo	Leche de vaca	Leche de vaca light	Leche de cabra	Soya	Almendras	Coco*	Arroz
Cantidad	240 ml	240 ml	240 ml	240 ml	240 ml	240 ml	240 ml
Calorías	146 kcal	86 kcal	170 kcal	79 kcal	39 kcal	94 kcal	81 kcal
Proteína	8 g	8.4 g	9 g	6.6 g	2 g	1.2 g	0.1 g
Grasas	8 g	0.4 g	10 g	4.6 g	3 g	6.2 g	0.5 g
Carbohidratos	12 g	11.9 g	11 g	4.3 g	2 g	8.5 g	19.1 g
Calcio	285 mg	302 mg	321 mg	300 mg	451 mg	36 mg	118 mg

**PARA APRENDER MÁS VISITA
NUESTRO TEXTO “TIPOS DE
LECHES” EN EL APARTADO
-CONOCE MÁS-**

**¡NO TE
LO PIERDAS!**

