

## Nota de Prensa

### Cinco razones por las que los deportistas deben tomar lácteos

- La leche y los productos lácteos son fuentes de proteínas de elevada calidad, lactosa y vitaminas (A, B2, B12 y D) y excelentes fuentes de calcio
- 92,5% de los españoles que practican deporte<sup>1</sup> afirma hacerlo dos o más veces a la semana

**Madrid, 15 de diciembre de 2015** – El deporte forma parte del día a día de los españoles. La natación, el ciclismo, el fútbol o el running y otras actividades realizadas en gimnasios son las más frecuentes en nuestro país<sup>2</sup>. Tanto es así que, según el último *Anuario de Estadísticas Deportivas* publicado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, el 92,5% de los españoles que practican deporte<sup>3</sup> afirma hacerlo dos o más veces a la semana. Por este motivo, la Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL) recuerda que se deben mantener unos buenos hábitos alimentarios, con una dieta variada, para alcanzar un estado nutricional adecuado para la práctica deportiva.

Entre los alimentos más recomendados, la *Guía de la Alimentación Saludable*, publicada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, destaca la leche y los productos lácteos como importantes fuentes de proteínas de elevada calidad, lactosa y vitaminas (A, B2, B12 y D) y excelentes fuentes de calcio. Los macro y micronutrientes de la leche y sus derivados convierten a estos productos en necesarios en todas las etapas de la vida y más aún para aquellas personas que realizan actividad física regularmente.

El Libro Blanco de los Lácteos incluye datos de numerosos estudios que manifiestan los beneficiosos que son los lácteos, ya que cubren las necesidades de hidratación, energéticas y nutricionales de los deportistas.

#### Los principales beneficios

1. **Mayor rehidratación:** Durante la realización del deporte, el cuerpo pierde fluidos, normalmente más de los que se ingieren, por lo que la rehidratación es muy importante a la hora de hacer cualquier actividad física. En ese sentido, los electrolitos, nutrientes que se encuentran en la leche, son partículas minerales que ayudan al cuerpo a mantener un grado de hidratación correcto. Además, la leche, al aportar agua y sales minerales, facilita un vaciado gástrico más lento que otras bebidas, lo que permite la conservación de líquidos durante un período más prolongado en el organismo.
2. **Mejor recuperación física:** Otro de los efectos que produce la actividad deportiva es el descenso de los niveles de glucógeno y polisacárido. Esta pérdida se combate con la ingesta de hidratos de carbono que

---

<sup>1</sup> 40% de la población mayor de 15 años

<sup>2</sup> Anuario de Estadísticas Deportivas 2014 del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

<sup>3</sup> 40% de la población mayor de 15 años

aportan energía y mantienen un nivel de insulina mayor que otros tipos de azúcares, favoreciendo la recuperación física tras el ejercicio.

3. **Aumento de la resistencia física:** A través de torrente sanguíneo promueven una mayor captación de azúcares y, por tanto, una mayor recuperación del glucógeno. Además, la presencia de grasas en los lácteos aumentan los niveles de ácidos grasos circulantes en la sangre, aumentando la resistencia física.
4. **Regeneración y aumento de la masa muscular:** Los productos lácteos también aportan proteínas que, al igual que los hidratos de carbono, favorecen la regeneración de la masa muscular y la formación de articulaciones. De esta manera, al consumir lácteos durante y después de hacer deporte se evitan las roturas de fibras musculares y se reducen las posibilidades de sufrir lesiones musculares. Además, las proteínas son fundamentales para el aumento de masa muscular, uno de los principales objetivos para realizar deporte además del disfrute, y la pérdida de grasa.
5. **Mayor absorción de minerales y vitaminas:** Por último, uno de los minerales más destacados que contienen los lácteos es el calcio que ayuda al buen mantenimiento de los huesos y los dientes. Asimismo, las vitaminas B12 y D contribuyen a la formación de glóbulos rojos, mejorando el transporte de oxígeno la primera de ellas, y permiten la absorción del calcio y fósforo, la segunda.

*“Dependiendo de la actividad física realizada, su intensidad y su frecuencia, el consumo de lácteos debe ir siempre integrado en una dieta saludable y adecuada a cada deportista para así conseguir una alimentación equilibrada y saludable”, recuerda Luis Calabozo, Director General de la Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL).*

#### **Sobre la Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL)**

La Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL) integra a más de 80 empresas del sector, que representan más el 95% de la producción nacional de productos lácteos. Los principales objetivos de FeNIL son promover el consumo de leche y productos lácteos en general por sus cualidades saludables y nutricionales; reforzar la creencia establecida entre el público en general de que los lácteos son buenos y comunicar la diversidad de lácteos existentes en el mercado.