



¿En polvo es igual que líquida? ¿Conviene la entera o la descremada? ¿Con chocolate también es nutritiva?

“La leche y sus derivados solo son necesarios en la infancia”. Falso. Los nutrientes esenciales aportados por la leche son necesarios a lo largo de la vida.

“La leche en polvo no tiene las mismas propiedades que la líquida”. Sí las tiene. La leche en polvo se obtiene al evaporar la leche líquida y eliminar el agua.

“La denominada “leche” de soya tiene las mismas propiedades nutricionales que la leche de vaca”. Falso. La leche de soya es un producto vegetal que no contiene lactosa y tiene un perfil nutricional diferente al de la leche de vaca.

“La leche con chocolate no tiene el mismo valor nutritivo que la leche blanca”. Sí lo tiene. A los chicos que les gusta el chocolate, les gusta la leche con chocolate.

“La leche no sirve como medio de hidratación”. Por supuesto que sirve. Es un alimento con alto porcentaje de agua.

“La mejor opción son las leches enteras porque tienen más calcio que las descremadas”. No siempre. A veces las descremadas tienen más calcio por litro.

“Hay que hervir la leche antes de tomarla”. No es necesario. Habría que hacerlo si se comprase cruda y no pasteurizada.

“La leche ‘extra calcio’ contiene el doble que la común”. Tiene un poco más, pero no el doble. Viene bien para quienes necesitan más calcio.

“La leche condensada tiene la misma composición que la fluida”. Para nada. Es la combinación de leche

“La leche con fibra activa no es apta para el consumo diario”. Sí lo es. Sabemos que la leche no es fuer

Así es que ya lo sabes, tomar leche es sano, todo depende de cuánto y el tipo que consumas.