



# BEBE LECHE, HAZ DEPORTE



[alimentación.es](http://alimentación.es)  
Saber más para comer mejor

# La leche y los lácteos en el deporte



La leche y sus derivados son productos naturales que aportan todo lo que se necesita para la actividad física. En forma líquida, es una estupenda bebida de recuperación tras un esfuerzo deportivo. También pueden consumirse yogures o quesos para prepararnos para el ejercicio.

Los productos lácteos aportan **carbohidratos, proteínas de alta calidad, fluidos y electrolitos.**

## ¿Cuáles son los beneficios que aportan?

La leche y sus derivados son **ricos en nutrientes y contienen todo lo que el organismo necesita para rehidratar y reponer energía.**



**BEBE LECHE,  
TOMA LÁCTEOS,  
HAZ DEPORTE**

# Batido de Frutas



10

minutos



4

personas

## Ingredientes:

- 1,5 l de leche
- 10 fresas
- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de helado de vainilla



## Elaboración:

Trocear las fresas. Añadir al recipiente la leche y la miel, y batir hasta que quede cremoso. Mezclar con el helado de vainilla y batir durante 1 min. Adornar el vaso con una fresa. Adaptar el sabor del batido a la fruta de temporada. También se pueden añadir cereales o frutos secos para que sea más nutritivo.



# Yogur helado



20

minutos



4

personas

## Ingredientes:

- 4 yogures naturales
- 200 ml de nata
- 4 cucharadas de leche condensada

## Elaboración:

Batir los yogures y agregar la leche condensada. Montar la nata con una batidora y mezclar bien con los yogures. Verter la mezcla en un recipiente de cristal con tapa y dejar que se enfríe en el congelador durante 3 horas. Sacar el yogur del congelador 15 minutos antes de consumir. Añadir frutas, o sirope para los más golosos. Para ampliar la variedad de helados, escoger yogures de sabores.



# ¿Sabías que?



- Cada vaca produce anualmente una media de 8.000 litros de leche.
- El origen del yogur se sitúa en Turquía, en los Balcanes, Bulgaria o Asia Central. Se cree que su consumo es anterior al comienzo de la agricultura.
- El primer mamífero que se domesticó, hace ya unos 10.000 años, fue la vaca. Le siguieron la oveja y la cabra, que representan el 11% de la producción total de leche en España, fundamental en la elaboración de productos lácteos como el queso.
- En España hay hasta 26 quesos con Denominaciones de Origen Protegidas.
- Más de 60.000 ganaderos/as trabajan en nuestro país.
- En 2014, en España, se consumieron unos 73 litros de leche por persona al año <sup>(\*)</sup>.
- En 2014, en España, se consumieron 38,6 kilos de derivados lácteos por persona al año. El consumo más notable fue, por persona y año, el de yogur (15 kilos), seguido del queso (7,7 kilos) y de los postres lácteos (6,2 kilos) <sup>(\*)</sup>.

<sup>(\*)</sup> Fuente: Consumo en el hogar. MAGRAMA.



alimentación.ES  
Saber más para comer mejor

