
Preguntes freqüents: consum de productes lactis



©2022 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats.

<https://www.aspb.cat/>

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons

Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Preguntes freqüents sobre el consum de làctics

Responsables de l'Informe

Pilar Ramos

Autors/es i redacció

Maria Blanquer. Dietista-Nutricionista

Pilar Ramos, Francesca Sánchez. Agència de Salut Pública de Barcelona

Col·laboradors/es

Isabel Sala, Andrea Alaye, Núria López, Teresa Tolo, Iolanda Robles, Nabila Sánchez, Manahil Rashid (Agència de Salut Pública de Barcelona)

Marta Font (Serveis Dietètics)

Marina Barroso (Ajuntament de Barcelona)

Cita recomanada

Blanquer M, Ramos P, Sánchez F. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Consum de làctics. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2022



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030

Preguntes freqüents sobre el consum de productes lactis

La llet és el líquid que produeixen les glàndules mamàries dels mamífers, inclosos els humans. Tot i que la llet que més es comercialitza sol provenir de les vaques, també es comercialitza la llet provinent d'altres animals, com la cabra, l'ovella o la búfala. El grup dels lactis és molt heterogeni i inclou la llet i els seus derivats, com són el iogurt i altres llets fermentades (quefir, Yakult, kumis, etc.), la quallada i els formatges. Tant les característiques organolèptiques com nutricionals dels lactis depenen i varien en funció del seu grau de processament (fermentació, maduració, extracció de greix, addició de sal, sucres, vitamines i minerals, etc.).

Quins nutrients aporten?

La llet de vaca conté aproximadament un 87% d'aigua. El 13% restant conté proteïnes, greixos, carbohidrats, vitamines i minerals. En funció del seu contingut en greix, al mercat hi ha tres tipus de llet: sencera (conserva tot el greix), semidesnatada (conté el 50% del greix) i desnatada (se n'ha extret pràcticament tot el greix).

Els lactis són font de:

- **Calci:** la llet i els iogurts contenen uns 124 mg per 100 g i els formatges contenen més d'1 g per 100 g d'aliment. Els lactis són una font excel·lent de calci no només per la quantitat que en contenen, sinó també perquè la seva composició en nutrients, com la proteïna i la vitamina D, facilita l'absorció intestinal de calci. Els lactis tenen una biodisponibilitat d'un 30%, de manera que si l'etiqueta d'un lacti indica que conté 300 mg de calci per ració, l'organisme n'absorbirà i n'utilitzarà uns 100 mg.

- Proteïna: la llet i els iogurts contenen uns 3,5 g de proteïna per 100 g, i els formatges entre 12-35 g per 100 g de producte, depenent del grau de curació. Els formatges més curats són els que contenen nutrients en més proporció, com proteïnes i calci, però també més sal i més greixos, i, per tant, més calories.
- Vitamina B2 (riboflavina)
- Vitamina B12
- Potassi
- Fòsfor
- Vitamina A i vitamina D (afegides durant el processament)

Cal tenir en compte que, en molts productes lactis s'hi afegixen endolçidors, com sucres i altres edulcorants, cacau ensucrat, nata, etc., que en poden variar enormement el contingut nutricional, de manera que deixen de ser recomanables. Per exemple, altres derivats lactis, com són les preparacions tipus flams, natilles, gelats, batuts amb fruites, etc., tot i que són derivats lactis a causa del seu contingut en sucre es consideren aliments dolços i superflus, per això cal evitar-ne perquè el consum habitual, ja que està associat a un excés de pes i a càries. No podem introduir aliments ecològics i/o de proximitat sense augmentar el preu del menú.

Quina diferència hi ha entre la llet UHT, la llet pasteuritzada, la llet fresca, etc.?

La llet que es comercialitza se sotmet a diversos processos industrials, com la homogeneïtzació i la higienització, que són els tractaments tèrmics per destruir els possibles gèrmens, i és que, per la seva riquesa en nutrients i el seu origen animal, la llet és un aliment de risc sanitari que cal higienitzar abans de consumir.

La **llet pasteuritzada** s'escalfa a 70 °C durant uns 15-20 segons i es refreda fins a arribar als 6 °C, suficients per destruir microorganismes patògens, però no les espores (formes de resistència dels microorganismes). No és un producte de llarga durada, per la qual cosa s'ha de mantenir en refrigeració i consumir en un termini de 2 a 3 dies. Es comercialitza com a llet fresca del dia.

La **llet UHT o uperitzada** s'escalfa a temperatures superiors als 100 °C durant uns tres o quatre segons, seguits d'un refredament ràpid, cosa que permet que es conservin la major part de les qualitats nutritives del producte i que s'eliminïn

quasi tots els microorganismes. Es pot tenir durant uns 3 mesos a temperatura ambient amb l'envàs sense obrir. Un cop obert, s'ha de guardar a la nevera un màxim de quatre a sis dies.

La **llet evaporada** és el resultat d'una deshidratació parcial. La conservació s'assegura mitjançant l'esterilització, un tractament tèrmic a altes temperatures que possibilita un producte estable amb un llarg període de conservació. Sense obrir, es pot mantenir durant diversos mesos. Un cop obert, s'ha de guardar a la nevera, com a màxim, de 3 a 4 dies.

La **llet condensada** és una llet higienitzada a la qual s'extreu part de l'aigua de la seva constitució i s'hi addiciona sucre per conservar-la, la qual cosa en fa augmentar notablement el valor calòric.

La **llet en pols deshidratada** s'obté deshidratant la llet líquida. Com que no conté aigua, es conserva més temps que la líquida. Un cop reconstituïda, té un valor nutricional semblant al de la llet d'origen.

Amb relació a la llet crua, si bé té virtuts singulars, per la composició especial que té, pot contenir bacteris perjudicials per a la salut (principalment [Salmonel·la](#), [Campilobàcter](#), [Escherichia coli](#) i [Listeria](#)). Per aquest motiu, si compreu llet crua heu de saber que s'ha de bullir abans de consumir, s'ha de mantenir en fred, a 4°C, i s'ha de consumir abans dels 3 dies d'ençà del moment de la compra.

Quin tipus de llets fermentades hi ha?

Les llets fermentades han estat un component important de l'alimentació de moltes cultures. Hi ha nombrosos tipus de llets fermentades fabricades a diferents parts del món, amb al voltant de 400 noms, denominats en funció dels mètodes de fermentació i/o processament, i relacionats amb els microorganismes implicats. Algunes de les llets més consumides són:

El **quefir**, que és una llet fermentada d'origen caucasià. És producte d'una fermentació làctica i una fermentació etanòlica. Amb el nom de quefir es denominen la beguda que s'origina després de la fermentació i, també, el conjunt de microorganismes que s'utilitzen per elaborar el quefir i que formen uns cultius que donen forma als grans de quefir, uns grànuls blancs que junts tenen un aspecte similar al d'una coliflor. Un cop acabat el procés de fermentació es retiren

els grànuls i s'obté un aliment similar al iogurt, de consistència més líquida i amb un sabor una mica més àcid.

El **Yakult** és molt conegut al Japó. És una llet fermentada amb el bacteri *Lactobacillus casei subsp.*, però es ven amb altres ingredients, com el xarop de glucosa i fructosa, sucre, maltodextrina, i aromatitzants. Pot contenir més de 12 g de sucre per unitat (60-100 ml).

El **kumis** és un producte fermentat originari de Mongòlia. S'aconsegueix per fermentació làctica i alcohòlica (*Lactobacillus acidophilus* i *Lactobacillus delbrueckii subsp.*, *Bulgaricus* i llevats com el *Kluveromyces marxianus*). Actualment, s'elabora amb llet de vaca, però antigament es fabricava amb llet d'euga. Pot contenir fins a un 3% d'alcohol a causa de la fermentació alcohòlica i el sucre que s'afegeix a la llet.

L'**skyr** és un producte islandès semblant al iogurt, tanmateix amb més contingut proteic, baix contingut en greix i consistència més espessa i densa. Tradicionalment, s'elaborava amb llet d'ovella, així i tot actualment s'utilitza llet de vaca. En la fermentació hi intervenen els bacteris *Streptococcus thermophilus* i *Lactobacillus bulgaricus*.

El **leben**, també anomenat laban, leben o labneh, s'elabora amb llet d'ovella, de vaca i, a vegades, de cabra. És típic del Marroc, el Líban, Síria i, en general l'Orient Mitjà, i s'obté després de l'acció del *Lactobacillus* amb altres bacteris (*Leuconostoc mesenteroides*, *Pediococcus cerevisiae*, estreptococ lactis i *Bifidobacterium bifidus*). La seva consistència sol ser una mica més espessa que el iogurt.

El **filmjolk** és originari de Suècia i s'elabora amb llet de vaca fermentada amb *Lactococcus lactis lactis*, *Lactococcus lactis cremoris*, *Lactococcus lactis diacetylactis* i *Leuconostoc mesenteroides cremoris*, que li confereixen un aspecte i un gust semblant al iogurt i menys agre.

I els altres tipus de llets, hi ha diferències nutricionals?

La producció mundial de llet procedeix gairebé íntegrament de bestiar vacu, búfals, cabres, ovelles i camells. Altres animals lleters menys comuns són els iacs, els cavalls, els rens i els rucs. La presència i la importància de cada espècie varia

considerablement entre regions i països. Els elements clau que determinen el manteniment de les espècies lleteres són els aliments, l'aigua i el clima. Així mateix, hi influeix la demanda del mercat, les tradicions alimentàries i les característiques socioeconòmiques de les diferents llars.

En el nostre entorn, la llet que més es consumeix és la de vaca, i també es comercialitza llet provinent de les ovelles i les cabres, tot i que són més populars en altres països europeus, de l'Orient Mitjà i asiàtics.

A la taula següent es comparen la llet d'ovella, de cabra i de búfala amb la de vaca:

Taula 1. Tipus de llets i característiques

Tipus de llet	Característiques
Llet d'ovella	Conté aproximadament el mateix calci o més que la llet de vaca, més proteïnes (5,4 g per 100 g), una quantitat similar de carbohidrats, i gairebé el doble de greix. La llet d'ovella es pot convertir en diversos formatges, com el feta i el brossat.
Llet de cabra	Conté aproximadament el mateix calci o més que la llet de vaca, i una quantitat similar de proteïnes i carbohidrats. Conté menys lactosa de la que té la llet de vaca, de manera que pot ser més fàcil de digerir per a les persones amb intolerància a la lactosa. Amb llet d'ovella s'elaboren diversos tipus de formatges.
Llet de búfala	És de color absolutament blanc a causa de la presència de vitamina A, que és incolora, a diferència de la llet de vaca que conté provitamina A (carotè), que li dona un color més groc. És més dolça i conté tres vegades més de matèria grassa que la llet de vaca (del 6% al 16%); i aporta entre un 30% i un 40% més de calories que la llet de vaca. Comparada amb la de vaca, les propietats de la llet de búfala són: <ul style="list-style-type: none"> • Menys quantitat d'aigua. • Més proporció de proteïnes (caseïna, albúmines i globulines). • Menys quantitat de colesterol (17 a 24% menys). • Menys quantitat de lactosa. • Font de vitamina A. • Menys quantitat de minerals (sodi, clor i potassi).

Quines són les recomanacions de consum de lactis?

Les guies dietètiques recomanen incloure entre una i tres racions de lactis al dia, cosa que es justifica per la necessitat d'augmentar la ingesta de calci i reduir el risc d'osteoporosi. No obstant això, per a una alimentació saludable per a les persones i sostenible per al planeta, la "dieta de salut planetària" estableix l'objectiu per als aliments lactis en 250 g per dia (de 0 g a 500 g), que és aproximadament d'1 ració al dia, pel fet que la producció de productes lactis suposa una demanda considerable de terra, aigua i altres recursos naturals, i els animals remugants productors de llet generen metà (un gas amb un potent efecte d'hivernacle).

A més, les recomanacions sobre el consum de lactis i d'aliments rics en calci no són homogènies, ja que depenen del país que les emet. Per exemple, a Espanya per als infants de 4-8 anys són de 800 mg de calci al dia i de 1.000 mg per als infants de més de 9 anys, mentre que al Regne Unit són de 450 mg al dia per als infants de 4-6 anys i de 550 mg per a infants de 7-10 anys.

En relació amb els nadons, la recomanació és clara: llet materna o de fórmula a demanda. L'Organització Mundial de la Salut recomana oferir la lactància materna a demanda fins als 2 anys o més, o fins que mare i fill ho vulguin.

Tot i que no existeix hi ha consens en les recomanacions sobre el consum de lactis per als altres grups d'edat, en cas que es consumeixin, es poden seguir les recomanacions següents:

- Infants, adolescents i persones adultes fins a 50 anys: 1-2 racions/dia
- Persones adultes a partir de 50 anys: 1-3 racions/dia

Una ració de lacti equival a:

- 1 got de llet
- 2 iogurts
- 180 g quefir
- 140 g de quallada
- 125 g de formatge fresc
- 30 g formatge semicurat
- 20 g formatge curat (ocasionalment)

En qualsevol cas, si es consumeixen lactis, s'aconsella escollir-los sense sucre ni edulcorants, com la llet (sencera, semidesnatada o desnatada) sense sucre ni cacau ensucrat, el iogurt natural sense endolcir i els formatges tendres o amb poca sal (els formatges més curats són els que contenen més sal i més greixos, i per tant, més calories). Així mateix, es preferible consumir el lactis, com la resta d'aliments, de producció local i de venda de proximitat.

Quina és la relació entre el consum de lactis i la salut?

Els beneficis dels lactics per a la salut sembla que siguin més clars per als fermentats com el iogurt, ja que tenen un paper beneficiós en la microbiota intestinal. La llet conté diversos nutrients individuals que poden afectar positivament la pressió arterial i la salut òssia, però alguns dels seus efectes promotors de la salut es poden veure afeblits per l'alt contingut de greixos saturats que conté.

Tot i que s'ha especulat que la llet sencera és tan saludable com la desnatada, els estudis no han donat suport a aquesta afirmació pel que fa a la diabetis i les malalties cardíques, i una alta ingesta de qualsevol classe de llet pot conduir a augmentar de pes a causa de les calories addicionals. D'altra banda, l'evidència disponible, tot i que de qualitat baixa, mostra que el consum de lactis s'associa amb un risc inferior de malaltia cardiovascular.

El consum de lactis, és indispensable per a la salut?

Una de les raons principals per fomentar el consum de lactis és el seu contingut en calci, però el calci està àmpliament disponible en molts altres aliments, no només en la llet i els seus derivats. Per exemple, les fruites, les fulles verdes, els llegums, la fruita seca i algunes hortalisses en són bones fonts.

- Begudes vegetals enriquides (soja, ametlla, civada, etc.)
- Tofu, elaborat amb sals de calci
- Fulles verdes (coll, mostassa, nap, kale, bleda xinesa, espinacs)

- Bròquil
- Edamame (soja tendra);
- Mongetes blanques
- Sardines en conserva (amb espines)
- Ametlles
- Sèsam mòlt o en pasta (si es consumeix sencer, no se n'aprofiten els nutrients que conté).

És important consumir aliments rics en calci per cobrir els requeriments mínims, ja que el calci és important per a la salut òssia i per al funcionament correcte de l'organisme i, a més, intervé en nombrosos processos bioquímics, com la coagulació sanguínia, l'excitabilitat neuromuscular, les reaccions enzimàtiques, etc. La llet és una de les opcions més coneguda/estandarditzada entre la població, però no és l'únic aliment que aporta calci. Hi ha casos en què es pot/s'ha de descartar el consum per motius ètics o de salut.

No obstant això, l'absorció de calci està condicionada per la presència d'altres components de l'aliment, com els fitats, els oxalats i la fibra. A la taula següent es compara el contingut en calci d'alguns aliments i la seva ràtio d'absorció.

Taula 2. Contingut en calci dels aliments i ràtio d'absorció

Aliment	Contingut en calci per 100 g (mg)	Fracció absorbible (%)	Quantitat de calci absorbida (mg)
Llet de vaca	125	32,1	40,1
Beguda de soja enriquida	125	32,1	40,1
Mongetes blanques	102,7	17	17,4
Bròquil	49,2	52,6	25,8
Col arissada	72,3	58,8	42,5
Tofu elaborat amb sals de calci	204,7	31	63,4
Col xinesa	92,9	53,8	49,9
Ametlles	285,7	21,2	60,5
Llavors de sèsam	132,1	20,8	27,4
Coliflor	27,4	68,6	18,7
Col	33,3	64,9	21,6

Font: Adaptat de Weaver, 1994.

Per mantenir una bona salut òssia, a més de consumir aliments rics en calci, és molt important que diàriament es dugui a terme activitat física, i preferiblement, a l'aire lliure (la pell, en contacte amb el sol, sintetitza la vitamina D, imprescindible per al metabolisme ossi), i que es moderi el consum de cafè i de sal.

Els infants han de prendre llet?

La llet materna és l'únic aliment o beguda que necessiten els infants durant els primers 6 mesos de vida, de manera exclusiva i a demanda. A partir dels 6 mesos és molt aconsellable continuar alletant tot el temps que mare i fill vulguin, també a demanda, però combinant-ho amb aliments complementaris.

La llet adaptada o de fórmula infantil és l'única alternativa adequada a la llet materna durant els primers 12 mesos de vida dels infants. A partir del 9-10 mesos es poden oferir petites quantitats de iogurt natural sense sucre i formatge tendre. La llet sencera de vaca es pot administrar com a beguda principal a partir d'1 any, en cas que l'infant no prengui llet materna. La llet semidesnatada es pot introduir a partir dels 2 anys, sempre que l'infant creixi bé per a la seva edat. La llet desnatada no es recomana en infants de menys de 5 anys.

A partir d'1 any, es poden oferir alternatives a la llet enriquides amb calci i sense sucre, com les begudes de soja, d'ametlles o de civada, com a part d'una alimentació saludable. Els infants de menys de 5 anys no haurien de prendre begudes d'arròs a causa dels nivells d'arsènic que contenen.

En cas d'al·lèrgia o intolerància a la llet, l'equip de pediatria ofereix assessorament sobre les alternatives més adequades a la llet per a cada infant.

Les persones adultes han de prendre lactis per prevenir l'osteoporosi?

L'osteoporosi és una malaltia que consisteix en el debilitament dels ossos i l'augment del risc de fractures. Tot i que es pot produir a qualsevol edat, l'osteoporosi es produeix sobretot en persones de més de 50 anys. No obstant això, en totes les edats, és important seguir una alimentació saludable, fer exercici

cada dia i mantenir un pes saludable, per garantir que el teixit ossi estigui en bon estat.

Els ossos emmagatzemen més del 99% del calci del cos. El calci, el nutrient principal necessari per formar noves cèl·lules òssies, és vital per a la salut òssia, però no pot construir ossos sol, funciona amb altres nutrients, com la vitamina D, la vitamina K, el potassi el magnesi, i la pràctica d'exercici físic.

Les necessitats de calci canvien en les diferents etapes de la vida: les dones de més de 50 anys i els homes de més de 60 anys necessiten almenys 1.000 mg de calci al dia, que es poden cobrir consumint unes 3 racions al dia d'aliments rics amb calci. Alguns aliments rics en calci són la llet, el iogurt i el formatge i les begudes vegetals enriquides en calci. Altres bones fonts són les fruites, les fulles verdes, els llegums, la fruita seca i algunes hortalisses.

Es poden substituir els lactis per begudes d'origen vegetal?

El consum de begudes vegetals, mal anomenades "*llets vegetals*" s'ha popularitzat molt en els darrers anys. Les begudes vegetals no contenen lactosa, de manera que algunes persones les poden tolerar millor, ni colesterol, i la majoria té poc greix saturat. No obstant això, el contingut nutricional varia àmpliament, segons l'origen del producte, així com entre les diferents marques comercials.

En general, estan formades per aigua i una petita quantitat de matèria primera (entre un 2% i un 17% de soja, ametlles, avena, arròs, etc.) i la resta és aigua, sucre, estabilitzants, emulgents, sal, oli de gira-sol, etc. Per això és molt important llegir-ne tant la composició nutricional, que figura a l'envàs (quantitat de sucres, proteïnes, calci i vitamina D), com la llista d'ingredients. Per tant, per la seva composició nutricional, generalment de baixa qualitat, es tracta de begudes prescindibles en una alimentació saludable.

A causa de la seva forma de presentació líquida i el seu color blanc, se solen utilitzar com a alternativa a la llet, malgrat que la composició nutricional no sigui equivalent. En cas que es consumeixin, es recomana que siguin sense sucres ni edulcorants afegits i que estiguin enriquides amb calci i, si pot ser, amb vitamina D.

Les persones amb intolerància a la lactosa no poden prendre lactis?

La lactosa és el carbohidrat principal de la llet, el formatge fresc i els iogurts i requereix la seva hidròlisi enzimàtica per lactasa perquè es pugui absorbir. La intolerància a la lactosa és originada per la falta de producció de l'enzim lactasa secretada per l'intestí prim, i es tradueix en una capacitat insuficient per digerir la lactosa. El grau de tolerància a la lactosa varia molt entre la població. De fet, s'ha vist que algunes persones amb intolerància a la lactosa podrien consumir fins a 100 ml de llet sense desenvolupar símptomes de la malaltia. Una opció per a persones que presenten intolerància a lactosa, i que vulguin consumir lactis, és la llet sense lactosa i els lactis baixos en lactosa. Són productes que han estat tractats amb l'enzim lactasa, que degrada la lactosa en els seus dos monosacàrids digeribles: glucosa i galactosa. Contenen, per tant, la glucosa i la galactosa en comptes de lactosa, però són nutricionalment idèntics als productes originals.

En el cas de l'al·lèrgia a la proteïna de la llet de vaca (APLV), més comuna durant la infància i que es produeix per una reacció immunològica, a més d'eliminar el consum de lactis cal utilitzar fórmules especials de substitució. Generalment, l'equip de pediatria recomana fórmules extensament hidrolitzades o fórmules elementals o d'aminoàcids, segons la simptomatologia i la gravetat. També és possible que aquestes fórmules continguin simbiòtics, una combinació de prebiòtics i probiòtics, que poden reequilibrar la composició de la microbiota intestinal dels nadons amb APLV.

El consum de lactis provoca mucositat?

No hi ha evidència que la llet augmenti la secreció de mucositat, tot i que en un assaig amb una dieta lliure de lactis es va associar amb una reducció significativa, autopercebuda, dels nivells de secrecions nasofaríniques en persones adultes que prèviament havien reportat hipersecreció persistent de moc nasofaríngi. Tot i que la textura de la llet pot fer que algunes persones notin que la seva mucositat i saliva són més espesses i difícils d'empassar, no hi ha proves (i, de fet, hi ha proves que indiquen el contrari) que indiquin que la llet condueix a una secreció excessiva de moc.

Per què s'aconsella no afegir sucre als lactis?

Alguns lactis, com la llet, els iogurts i els formatges tendres aporten lactasa (sucre de la llet dels mamífers) que, quan es consumeixen, l'organisme transforma en glucosa i galactosa. Si hi afegim més sucre, és més fàcil sobrepassar la quantitat màxima de sucre recomanada per l'Organització Mundial de la Salut, que és del 5% al - 10% de calories diàries al dia (uns 12-25 g per a una persona adulta).

Es poden menjar els iogurts caducats?

Els iogurts no tenen data de caducitat, sinó de consum preferent. Segons el [Reial decret 271/2014](#), aquest aliment només ha d'indicar una data de consum preferent (no de caducitat), determinada pels fabricants. La data de consum preferent ens indica fins a quina data l'aliment té la qualitat esperada. Segons l'[Agència Catalana de Seguretat Alimentària \(ACSA\)](#), un cop depassada la data de consum preferent l'aliment encara és segur, de manera que es pot consumir seguint sempre aquests criteris: l'aliment s'ha de conservar en les condicions recomanades que s'indiquen a l'envàs; l'envàs s'ha de mantenir intacte; un cop obert cal tastar l'aliment i comprovar que les seves característiques de gust, d'olor o d'aspecte no estiguin alterades. En el cas del iogurt, un cop depassada la data de consum preferent encara es manté en un estat satisfactori almenys durant 15 dies.

És cert que la llet millora la nostra densitat òssia?

La densitat òssia no depèn exclusivament de la dieta, sinó que està influenciada per molts altres factors, com la càrrega genètica de cadascú, els nivells de vitamina D, la pràctica d'exercici físic i altres hàbits de salut (consum de tabac, drogues, alcohol, etc.). Si bé és cert que la llet conté calci, i que el calci és necessari per a la salut dels ossos, no s'ha demostrat que el consum de llet tingui un gran impacte en els ossos o que pugui arribar a enfortir-los. Si prenem llet, hem de tenir en compte que és un aliment amb una aportació de més nutrients a part del calci, com les proteïnes; les vitamines D, A, B6 i B12; el fòsfor, el potassi, etc.

Enllaços d'interès

[Les begudes vegetals](#)

[Intolerància a la lactosa](#)

[Lactosa](#)

[Nutrimedia. ¿Es mas digestiva la leche sin lactosa?](#)

[Nutrimedia. El consumo de lácteos podría reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.](#)

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem
f t y in

www.aspb.cat