

# LOS LÁCTEOS EN EL DEPORTE

Investigaciones sugieren que los lácteos promueven la adaptación al ejercicio al mejorar aptitudes físicas, el rendimiento y la recuperación posterior al ejercicio.



Los posibles beneficios del consumo de lácteos podrían deberse a su composición nutricional, principalmente a:



Su elevada calidad proteica y contenido de micronutrientes como calcio y vitamina D



# APTITUDES FÍSICAS

Se ha visto que, a mayor ingesta de leche

Mejor equilibrio en  
adultos mayores



Mayor ganancia de  
masa muscular, en  
comparación con  
proteína de soya

Mayor capacidad  
cardiorrespiratoria  
en niños

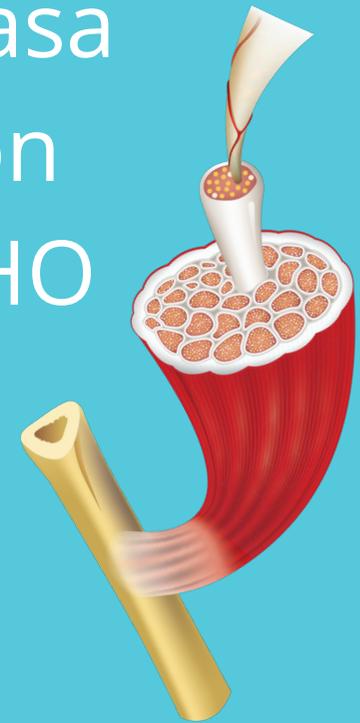
# SÍNTESIS PROTEICA

Mayor ganancia neta de masa magra en comparación con bebida isoenergética de CHO

Acumulación de masa magra más rápida en comparación con la bebida vegetal de soya

Cambios (+) en el recambio de proteínas posterior al ejercicio de resistencia

Posiblemente por la caseína, el suero, aa esenciales y leucina.



# RECUPERACIÓN POST EJERCICIO

Investigadores consideran la leche una excelente bebida de recuperación porque:

Aporta proteínas y CHO en una proporción similar a las recomendaciones

Mejora la resíntesis de glucógeno muscular

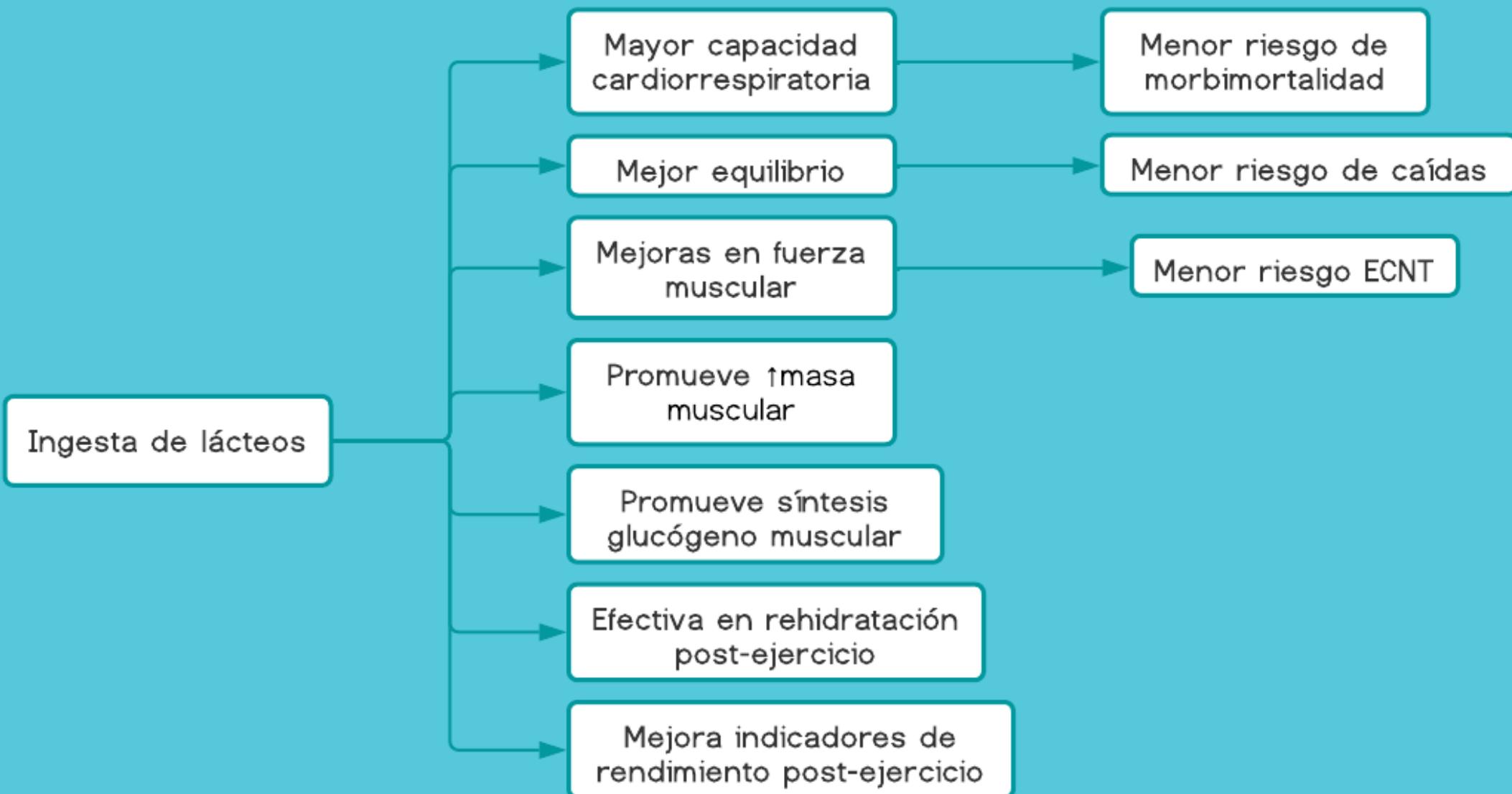
Tiene características de una bebida isotónica, pudiendo ser efectiva como rehidratante



**¡Alto contenido de electrolitos,  
especialmente K!**



# EN SÍNTESIS...



Gracias  
a la  
Leche