



Universidad de Granada

La ingesta adecuada de leche y productos lácteos en las diferentes etapas de la vida ayuda a prevenir enfermedades crónicas

03/06/2019

Divulgación

La ingesta adecuada de leche y productos lácteos en las diferentes etapas del ciclo vital puede ayudar a prevenir diversas enfermedades crónicas. Así, existe una asociación positiva entre la ingesta moderada de leche durante el embarazo y el peso del niño al nacer, con la talla y con el contenido mineral óseo durante la infancia. Además, una ingesta de leche y productos lácteos en personas de edad avanzada podría disminuir el riesgo de fragilidad y de sarcopenia. Son algunas de las conclusiones de una revisión sistemática formada por 14 artículos sobre el papel que tiene la ingesta de leche y productos lácteos en la prevención de enfermedades crónicas, publicados en la revista *Advances in Nutrition*, la tercera más importante del mundo.



[Seguir leyendo](#)