

Leche vs. suplementos de calcio: ¡la leche gana! - Radiocápsula RCP/CPR ^[1]

Enviado el 29 abril 2009 - 1:56pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



Ciencia Puerto Rico y Radio Casa Pueblo 1020 te informan sobre los beneficios comprobados de la leche. En Puerto Rico se consumen más de cien millones de galones de leche al año. La gran mayoría de esta leche es producida por granjeros locales, lo que hace de la industria lechera la primera empresa agrícola del país en la última década. Desde pequeños nos dicen que la leche es importantísima para el crecimiento y fortaleza de los huesos. Sin embargo, una vez se alcanza la adultez, muchos puertorriqueños dejan de tomarla, prefiriendo las sodas, los jugos y las bebidas energizantes o alcohólicas porque alegan que ya crecieron lo que iban a crecer. Otra gente decide tomar suplementos con calcio en lugar de leche. La científico Connie Weaver y su grupo estudiaron cómo el calcio en la leche y el calcio en tabletas, conocido como carbonato de calcio, afectan la longitud, grosor, fortaleza y densidad de los huesos. Utilizando ratas como organismo modelo, se descubrió que las ratas jóvenes que recibieron el calcio en la leche desarrollaron huesos más fuertes y densos comparados con los huesos de las ratas que recibieron la misma dosis de calcio pero en tabletas de carbonato de calcio. Los huesos que recibieron el calcio “lechero” se mantuvieron en mejor forma aún cuando las ratas adultas recibieron dosis menores de calcio. Este estudio es importante ya que revela que los suplementos vitamínicos o de minerales no se comparan a llevar una dieta saludable y balanceada que incluya productos lácteos en abundancia, tales como la leche, la mantequilla, el queso y el yogurt. Para más información, visítanos: www.cienciapr.org ^[2]. Para Ciencia Puerto

Rico y Radio Casa Pueblo les informó el Dr. Wilson González Espada.

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/external-news/leche-vs-suplementos-de-calcio-la-leche-gana-radiocapsula-rcpcpr?language=es#comment-0>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/leche-vs-suplementos-de-calcio-la-leche-gana-radiocapsula-rcpcpr?language=es> [2] <http://www.cienciapr.org>