

El juego de



Instrucciones

Recetas
Actividades
Publicaciones
Noticias
Buen@s amig@s

Labonallet.cat



Sabrías reconocer un “fake” sobre la leche?



Te proponemos un juego para testear tu nivel de conocimiento sobre mitos y realidades de la leche y los lácteos. El juego consiste en poner las 8 cartas (8 mitos) por la cara del dibujo y adivinar si el titular es verdadero o falso.

2 o menos aciertos
nivel **MALA LECHE**

No os dejéis llevar por la mala leche... En La Bona Llet encontraréis webs de referencia y consulta en base a cada mito para mejorar vuestros conocimientos.

3-4 aciertos
nivel **LEYENDA URBANA**

¿Hasta el gorro de leyendas urbanas? En La Bona Llet encontraréis publicaciones y estudios oficiales sobre la leche y los productos lácteos.

5-6 aciertos
nivel **FAN**

Está claro que sois fans de la leche ¡Usadla también para cocinar! Entrad en las recetas de La Bona Llet y poneros a prueba.

7-8 aciertos
nivel **BUENA LECHE**

No hay duda de que ¡juntos somos la leche! Seguidnos y compartid contenidos de La Bona Llet en las redes. El 1 de junio, brindamos con una copa de leche por el **Día Mundial de la Leche!**



**Laboratori Interprofessional
Lleter de Catalunya**

Associació Interprofessional Lletera de Catalunya



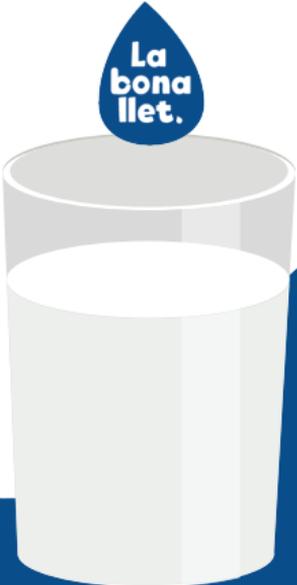
Somos los únicos mamíferos que consumimos leche después de la lactancia materna

Es... Verdad

Somos los únicos mamíferos que hacemos un montón de cosas: cocinar, cultivar vegetales, crear mitos... Pero eso no significa que debamos dejar de tomarla. La leche es un alimento con un aporte nutricional interesante, y las personas hemos desarrollado mecanismos para poderla seguir tomando durante toda la vida con normalidad.



La
bona
llet.

A glass of milk is centered in the upper half of the image. Above the glass is a blue teardrop-shaped logo containing the text 'La bona llet.' in white. The background features large, abstract blue shapes on a white background.

La
bona
llet.

**La leche es responsable
de gran parte de las
alergias alimentarias**

Es... Falso



A menudo se confunde la alergia a la leche con la intolerancia a la lactosa que puede provocar molestias digestivas en algunas personas. La alergia a la proteína de la leche es una realidad que afecta a una pequeña proporción de la población. El mito es sobredimensionar el diagnóstico, basándonos fundamentalmente en la percepción y el autodiagnóstico.

La
bona
llet.

La
bona
llet.



**Hay una pequeña
proporción de la población
que es intolerante a la lactosa**

Es... Verdad

Se estima que en nuestro país, la incidencia de intolerancia a la lactosa es del 11-15 %. Si bien las personas con intolerancia tienen que retirar la leche y los derivados de su dieta, los individuos parcialmente intolerantes pueden consumir leche y productos lácteos bajos en lactosa, como los yogures y la mayoría de quesos madurados.

**La
bona
llet.**

A stylized illustration of a doctor with brown hair, wearing a white lab coat over a green shirt. The doctor is holding a grey tissue to their nose, suggesting they are sneezing or have a runny nose. The background is a dark blue shape that resembles a splash or a cloud.

La
bona
llet.

**El consumo de leche
provoca exceso de mucosidad
y asma**

Es...
Falso



Los estudios “ciegos” (en los que los pacientes no saben si consumen leche o un placebo) indican que ni el aumento de la mucosidad ni la incidencia de asma están asociadas al consumo de leche.

**La
bona
llet.**

La
bona
llet.



**La leche es buena
para huesos y dientes**

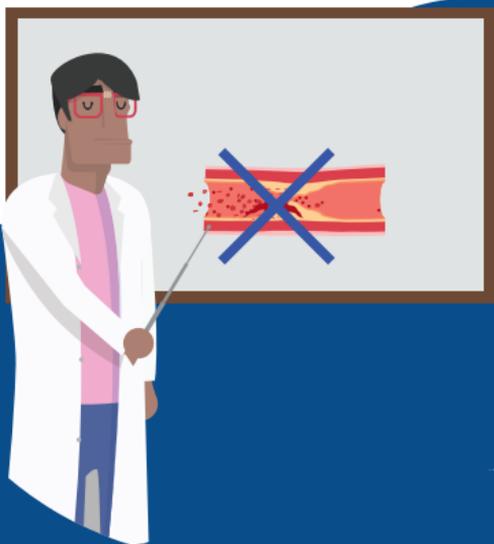
Es... Verdad

La leche y los productos lácteos son una buena fuente de calcio en nuestra dieta, por eso se recomienda tomarlos a cualquier edad. El calcio y la vitamina D, junto al ejercicio físico, son grandes aliados para nuestra salud ósea y dental, en todas las etapas de la vida. Cabe recordar que obtenemos calcio a través de nuestra dieta, y vitamina D a partir de la dieta y de la exposición solar.



La
bona
llet.

La
bona
llet.



**Si el colesterol en sangre es elevado,
hay que reducir o dejar de consumir
leche y lácteos**

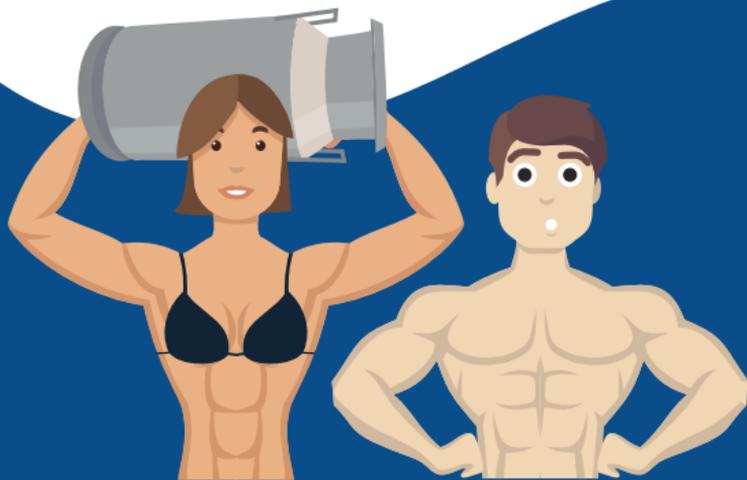
**Es...
Falso**



En ese caso hay que dejar de consumir alimentos altos en grasas saturadas. Hoy en día están disponibles en el mercado leche y derivados con bajo contenido graso, semi y desnatados.



La
bona
llet.



**Si quiero perder peso
tengo que dejar de consumir
leche y derivados**

Es...
Falso



Se puede seguir tomando lácteos, ya que no son alimentos especialmente ricos en calorías y existen variedades bajas en grasa y sin azúcares añadidos.

**La
bona
llet.**

La
bona
llet.



**El consumo de leche
puede provocar diabetes
tipo 2**

Es... Falso



Los estudios muestran que el consumo de lácteos se asocia con un menor riesgo de sufrir DM tipo 2. Además, las personas con diabetes pueden consumir leche y lácteos sin azúcares añadidos sin que ello suponga ningún riesgo para su salud.

La
bona
llet.