

El joc de



Instruccions

Receptes
Activitats
Publicacions
Notícies
Bons amics

Labonallet.cat



Sabries reconèixer un “fake” sobre la llet?



Et proposem un joc per testejar el teu nivell de coneixement sobre mites i realitats de la llet i els làctics. El joc consisteix en posar les 8 cartes (8 mites) per la cara del dibuix i endevinar si el titular és veritable o fals.

2 o menys encerts
nivell **MALA LLET**

No us deixeu endur per la mala llet... A La Bona Llet trobareu webs de referència i consulta en base a cada mite per millorar els vostres coneixements.

3-4 encerts
nivell **LLEGENDA
URBANA**

Farts de llegendes urbanes? A La Bona Llet trobareu publicacions i estudis oficials sobre la llet i els productes làctics.

5-6 encerts
nivell **FAN**

Està clar que sou fans de la llet. Feu-la servir també per a cuinar! Entreu a les receptes de La Bona Llet i poseu-vos a prova.

7-8 encerts
nivell **BONA LLET**

No hi ha dubte que junts som la llet! Seguiu-nos i compartiu continguts de La Bona Llet a les xarxes. L'1 de juny, brindem amb una copa de llet pel **Dia Mundial de la Llet!**



**Laboratori Interprofessional
Lletera de Catalunya**

Associació Interprofessional Lletera de Catalunya



**Som els únics mamífers que
consumim llet després de la
lactància materna**

És... Veritat

Som els únics mamífers que fem un munt de coses: cuinar, cultivar vegetals, crear mites... Però això no vol dir que l'haguem de deixar de prendre. La llet és un aliment amb una aportació nutricional interessant, i les persones hem desenvolupat mecanismes per poder-ne seguir bevent durant tota la vida amb normalitat.



**La
bona
llet.**



La
bona
llet.

**La llet és responsable
de gran part de les
al·lèrgies alimentàries**

És... Fals



Sovint es confon l'al·lèrgia a la llet amb la intolerància a la lactosa que pot provocar molèsties digestives en algunes persones. L'al·lèrgia a la proteïna de la llet és una realitat que afecta una petita proporció de la població. El mite és sobredimensionar el diagnòstic, basant-nos fonamentalment en la percepció i l'autodiagnòstic.

**La
bona
llet.**

La
bona
llet.



**Hi ha una petita
proporció de la població
que és intolerant a la lactosa**

És... Veritat

S'estima que al nostre país, la incidència d'intolerància a la lactosa és de l'11-15 %. Si bé les persones amb intolerància han de retirar la llet i els derivats de la seva dieta, els individus parcialment intolerants poden consumir llet i productes lactis baixos en lactosa, com els iogurts i la majoria de formatges madurats.

**La
bona
llet.**



La
bona
llet.

**El consum de llet
provoca excés de mucositat
i asma**

**És...
Fals**



Els estudis “cecs” (on el pacient no sap si consumeix llet o un placebo) indiquen que ni l'augment de la mucositat ni la incidència d'asma estan associats al consum de llet.



La
bona
llet.



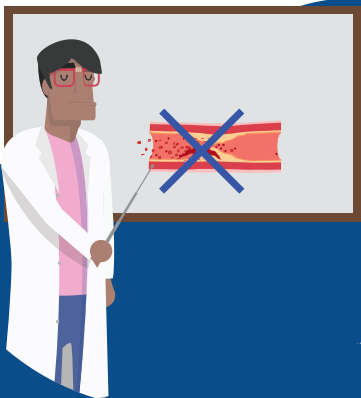
**La llet és bona
pels ossos i les dents**

És... Veritat

La llet i els productes làctics són una bona font de calci en la nostra dieta, per això es recomana prendre'n a qualsevol edat. El calci i la vitamina D, juntament amb l'exercici físic, són grans aliats per a la nostra salut òssia i dental, en totes les etapes de la vida. Cal recordar que obtenim calci a través de la nostra dieta, i vitamina D a partir de la dieta i de l'exposició solar.

**La
bona
llet.**

La
bona
llet.



**Si el colesterol a la sang és alt,
cal reduir o deixar de consumir
llet i làctics**

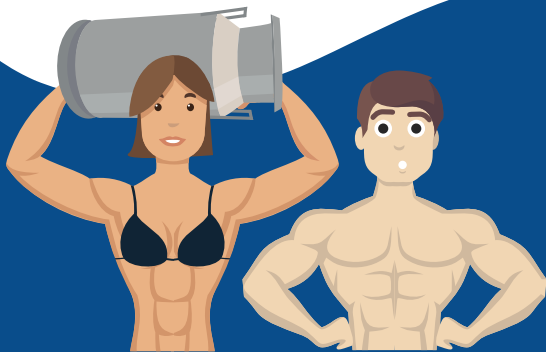
És...
Fals



El que cal és deixar de consumir aliments alts en greix saturat. Avui en dia estan disponibles en el mercat llet i derivats amb baix contingut en greix, semi i desnatats.



La
bona
llet.



**Si vull perdre pes
he de deixar de consumir
llet i derivats**

**És...
Fals**



Es poden seguir prenent làctics, ja que no són aliments especialment rics en calories i se'n troben varietats baixes en greix i sense sucres afegits.

**La
bona
llet.**

La
bona
llet.



**El consum de llet
pot provocar diabetis
tipus 2**

És...
Fals



Els estudis mostren que el consum de làctics s'associa a un menor risc de patir DM tipus 2. A més, les persones amb diabetis poden consumir llet i làctics sense sucres afegits sense que això suposi cap risc per a la seva salut.

La
bona
llet.