

Amb bona llet, es viu millor

El Laboratori Interprofessional Lleter de Catalunya (ALLIC), garant de la qualitat de la llet i els productes làctics, impulsa “La bona llet”, a demanda del sector. Una iniciativa que vol posar en valor la llet i els seus derivats i un punt de trobada on es pretén garantir la traçabilitat, qualitat i seguretat de la informació que circula sobre la llet i els productes làctics de Catalunya i de més enllà.



Bones pràctiques

Tothom té una responsabilitat en la cadena alimentària, des de l'alimentació i la cura del bestiar fins a l'acte de consum, amb les nostres decisions de compra.



Benestar animal

El sector veterinari i de producció de llet té un gran respecte pels animals. Per això, dediquen bona part de la seva vida a vetllar pel benestar del seu bestiar.



Sostenibilitat

Qualitat, proximitat i responsabilitat social, econòmica i mediambiental són valors intrínsecs de les empreses que treballen pel sector lleter a Catalunya.



Innovació i emprenedoria

Empreses, centres d'investigació i consumidors/es treballen conjuntament per desenvolupar idees innovadores i generar projectes disruptius, de la mà de facilitadors experimentats.



Qualitat i seguretat alimentària

El Laboratori Interprofessional Lleter de Catalunya (ALLIC) és una eina essencial per garantir la seguretat alimentària exigida i poder posar a les nostres taules els millors productes. El control de tot el procés de producció, des de l'obtenció de la matèria primera fins a la distribució del producte acabat, resulta clau per garantir la qualitat “de la granja a la taula”.

La
bona
llet.

És cosa de tothom

“La bona llet” representa els interessos comuns de totes les parts implicades en la cadena de valor de la llet i els seus derivats, des del seu origen fins a les nostres taules. Per això, el Laboratori Interprofessional Lleter de Catalunya (ALLIC) analitza a diari mostres de la llet produïda a Catalunya, per garantir-ne la seva qualitat i traçabilitat.

Labonallet.cat



Receptes
Activitats
Publicacions
Notícies
Bons amics



Laboratori Interprofessional
Lleter de Catalunya

Associació Interprofessional Lletera de Catalunya

Amb la col·laboració de:



Generalitat
de Catalunya

La
bona
llet.

El millor per mantenir-se bé
és prendre's la vida
amb molt
bona llet



Laboratori Interprofessional
Lleter de Catalunya

Associació Interprofessional Lletera de Catalunya



+ Activitat física diària

OCCASIONAL

SETMANAL

CONSUM DIARI



+ Aigua

Piràmide de l'alimentació saludable

+ Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació
- Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

PAAS Pla Integral per a la Promoció
de la Salut mitjançant l'Activitat
Física i l'Alimentació Saludable

Una ració equival a...



1 got de llet de 200 ml.



2 iogurts naturals
no ensucrats



60 g. de formatge
fresc o 30 g. de semi-
curat/curat

Entre els
aliments de con-
sum diari es tro-
ben els làctics (llet,
iogurt, formatge),
d'1 a 3 racions al
dia

1 got (200 ml.) llet sencera, semi o desnatada	1 iogurt (125g.)	60 g. formatge fresc tipus burgos	30 g. formatge semicurat o curat
≈ 240 mg. Ca	≈ 150 mg. Ca	≈ 112 mg. Ca	≈ 180-270 mg. Ca



Fons de calci equivalents a un got de llet



480 g. de sardines



260 g. de bròquil



170 g. de cigrons crus
(425 g. de cigrons cuits)



96 g. d'ametlles

La llet i els pro-
ductes làctics són
una bona font de
calci de la dieta a
qualsevol edat

Veritats i mentides sobre la llet

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



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

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.

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



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 llet és bona pels ossos i les dents

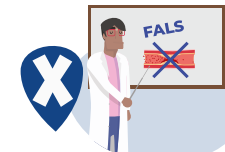
La llet i els productes làctics són una bona font de calci en la nostra dieta, per això es recomana prendre'n a qualsevol edat. El calci i la vitamina D, juntament amb l'exercici físic, són grans aliats per a la nostra salut òssia i dental, en totes les etapes de la vida. Cal recordar que obtenim calci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

Ingesta diària de calci recomanada per grups d'edat i necessitats fisiològiques

Entre 4 i 9 anys 700 - 900 mg.	Entre 10 i 19 anys 1.200 mg.
Dones 19-50 anys 1.000 mg.	Dones >50 anys* 1.200 mg.
Homes 19-70 anys 1.000 mg.	Homes >70 anys 1.200 mg.

*També durant l'embaràs i la lactància

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



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.



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

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.

El consum de llet pot provocar diabetis tipus 2



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.



El consum de llet provoca excés de mucositat i asma

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.

Fons de referència i consulta

- Agència de Salut Pública de Catalunya.
- Sergio Calsamiglia. Servei de Nutrició i Benestar Animal (SNBA) de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB).
- Elwood et al., 2008. The survival advantage of milk and dairy consumption: An overview of evidence from cohort studies of vascular diseases, diabetes and cancer. J Amer Coll Nutr. 2008;27:723S-734S (accessible a "Dairy Food Consumption and Health" www.adsa.org).
- Elwood et al., 2010. The consumption of milk and dairy foods and the incidence of vascular disease and diabetes: an overview of the evidence. LIPIDS. DOI 10.1007/s11745-010-3412-5.
- Crittenden and Bennett. 2005. Cow's Milk Allergy: A Complex Disorder. J. Am. Coll. Nutr. 24:582S-591S (accessible a "Dairy Food Consumption and Health" www.adsa.org).
- Wuthrich, et al., 2005. Milk Consumption Does Not Lead to Mucus Production or Occurrence of Asthma: Review. J. Am. Coll. Nutr. 24:547S-555S.
- Wuthrich, et al., 2005. Milk Consumption Does Not Lead to Mucus Production or Occurrence of Asthma: Review. J. Am. Coll. Nutr. 24:547S-555S.