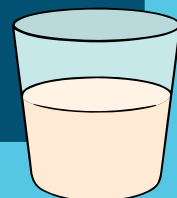


El Poder de los Lácteos para la Salud de los Hombres

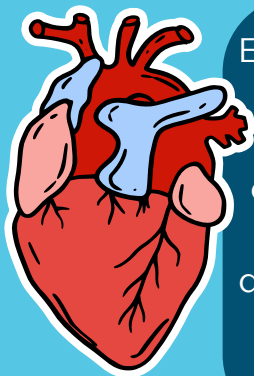
Consumir 3 porciones de lácteos, que contienen tanto grasa como proteína, puede aumentar la producción de hormonas, como la testosterona (2).



Cada vaso (de 8 onzas) de leche baja en grasa contiene 8 gramos de proteína natural de alta calidad para ayudarte a aprovechar más tu entrenamiento, aumentar masa muscular y mantener un peso saludable (2-4).



Estudios recientes indican que los productos lácteos, independientemente de su contenido de grasa, contribuyen con nutrientes beneficiosos a la dieta y no están asociados con un aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular (1).



Los lácteos son una buena fuente de proteína. Algunos snacks incluyen:

- Queso en rodajas y galletas
- Queso cottage, yogurt, o batido de frutas
- Leche de chocolate



Fuentes:

1. catalog.dairymanagement-west.com/wp-content/uploads/NDC-Science-Summary-Booklet-FINAL-August-2022
2. thedairyalliance.com/blog/4-ways-dairy-can-support-mens-health
3. gonnaneedmilk.com/protein/
4. Pourabbas, et al. (2021). Strategic Ingestion of High-Protein Dairy Milk during a Resistance Training Program Increases Lean Mass, Strength, and Power in Trained Young Males. *Nutrients*, 13(3), 948. doi.org/10.3390/nu13030948



nevadamilk.com arizonamilk.org