

"¿La leche no es buena para la bronquitis?"

MITO O REALIDAD:

◦ "La leche no es buena para la bronquitis"

Existe la creencia que...

[La leche de vaca produce mocos](#) y bronquitis. ¿Es eso cierto?



Debes saber que....

¡Esto no es cierto!

En la Medicina clásica y la Medicina tradicional china se recomendaba a las personas con asma no beber leche de vaca. En los últimos años, algunos libros y páginas web siguen divulgando esta idea.

Pero no hay datos científicos que relacionen la leche con el aumento de los mocos ni con empeorar el asma.

[La leche](#) ha sido un alimento básico en la alimentación de millones de personas durante miles de años. La leche de vaca aporta proteínas de alto valor biológico. También hidratos de carbono. Es rica en calcio y vitaminas (del grupo B y A y D). Y también magnesio, fósforo y zinc. Sin ser un alimento perfecto ni el único rico en calcio, sí sigue siendo [esencial](#) en las primeras etapas de desarrollo.

Suprimir la leche de la dieta para evitar algo tan normal como los mocos, es algo que te debe hacer pensar.

Fecha de publicación: 31-10-2018

Autor/es:

- [Inmaculada García Arroyo](#). Puericultora. Centro de Salud 'La Bañeza II'. La Bañeza (León)
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

