

## La leche de cabra, un gran aliado para fortalecer el sistema inmune y reforzar las defensas

- Es un alimento de gran valor nutricional, con bajos niveles de lactosa, altamente digestiva y esencial en la dieta mediterránea.
- El **complemento alimenticio Goactive 365 Inmuno** proporciona los beneficios nutricionales de la leche de cabra y aporta un alto contenido en calcio y vitaminas.

### Leche de cabra: propiedades, valores nutricionales y beneficios del complemento alimenticio Goactive 365 Inmuno

---

La calidad de los alimentos que ingiere la población influye directamente en la contribución y mejora del buen estado de la salud. Cada vez más la población se preocupa por el tipo de alimentación y dieta necesaria para el buen funcionamiento del organismo y elige aquello que le aporta mayores beneficios y placer. En gran medida sabemos lo que queremos y lo que nos preocupa pero hay que ponerlo en práctica para ver resultados más allá de satisfacer necesidades básicas a corto plazo y pensar en otros beneficios potenciales para el sistema inmunológico y a nivel cuerpo-mente.

La leche de cabra es un componente esencial de la dieta mediterránea y tendencia de consumo por **poseer características altamente beneficiosas para el organismo. Considerado un alimento excepcional por expertos, presenta grandes propiedades nutricionales**, gracias a su composición rica en proteínas y grasas de alta calidad que proporciona aminoácidos esenciales, minerales como calcio, cobre, hierro, selenio, zinc, fósforo y magnesio, además de vitaminas A, B2, B6, B9, B12, C y D, riboflavina y niacina.

**Dr. Javier Díaz Castro, profesor titular del Departamento de Fisiología de la Universidad de Granada apunta que:** *“No todas las leches son iguales, por supuesto la leche de cabra tiene una composición más similar a la humana y tiene más beneficios saludables. Los lácteos son alimentos completos y equilibrados debido su valor nutritivo y especialmente la leche de cabra, tiene una composición mucho más beneficiosa para nuestro organismo. Gracias a las características particulares de las grasas y proteínas que tiene, la hacen más digestiva que otros tipos de leche. Es un alimento recomendado para quienes sufren problemas, trastornos digestivos o déficits nutricionales como la anemia ya que presenta mayor digestibilidad y biodisponibilidad mineral. Además, ayuda al desarrollo de la microbiota intestinal”.*

Otra de sus cualidades es su contenido en proteínas de buena calidad, lo que **favorece el desarrollo del sistema muscular** así como el correcto funcionamiento del organismo. A su vez, el potasio ayuda al mantenimiento de la presión arterial normal y al **buen funcionamiento de los músculos**, y gracias al magnesio disminuye el cansancio y la fatiga.

Los altos niveles de vitaminas A, B2, calcio y vitamina **D** de la leche de cabra **fortalecen los huesos y ejercen un efecto preventivo contra enfermedades como la osteoporosis en mujeres postmenopáusicas**, cuya densidad ósea está directamente relacionada el consumo de la leche y derivados en diferentes períodos de su vida o la anemia. **El cuerpo necesita el calcio** para mantener los huesos fuertes y llevar a cabo muchas funciones importantes. **Contribuye también a mantener sanos los dientes.**

|   |
|---|
| Las <b>necesidades de calcio al día</b> para adultos son de 800mg, de 14 a 18 años de edad de 1.300mg y a partir de los 19 años hasta los 70, cerca de 1.000mg. |
|---|

Otras características destacadas de la leche de cabra son su **contribución al fortalecimiento del sistema inmunológico y a la prevención de las enfermedades cardiovasculares**. De una parte, su **alto contenido en selenio, zinc y vitaminas C y D** ayudan al funcionamiento normal del sistema inmunitario. De otra parte, sus bajos niveles de colesterol, entre un 30 y un 40% menos que la leche de vaca, y la elevada presencia de ácidos esenciales omega 6 contribuyen a la disminución de los niveles altos de colesterol total y triglicéridos, reduce las transaminas altas (GOT i GPT) y **cuida de la salud del corazón**.

### **Beneficios de Goactive365 Inmuno, complemento alimenticio a base de leche de cabra**

---

El complemento alimenticio **Goactive365 INMUNO** proporciona todos los beneficios nutricionales de la leche de cabra y ayuda al funcionamiento normal de las defensas del organismo y del sistema inmunológico. La dosis recomendada es de un sobre diario, puede tomarse a cualquier hora del día y sin limitación en el tiempo. Se elabora a partir de leche de cabra, procedente de la explotación de cabras que Lácteas Cobreros tiene en Castrogonzalo (Zamora) y pertenece a la Red Española de Ciudades Saludables.

Ofrece un alto contenido en calcio, vitamina D y B2, vitaminas del grupo B que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga. La vitamina B6 ayuda a regular la actividad hormonal, la B1 es esencial para el crecimiento y el desarrollo normal y la B9 para la síntesis y la reparación del ADN. También contiene potasio, magnesio y selenio, un mineral esencial y clave que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunológico. Su alto contenido de echinacea, zinc y vitamina D3 mejora la inmunidad, fortalece el sistema inmunitario, aumenta las defensas, mejora las respuestas inflamatorias disfuncionales crónicas y nos ayuda a estar más fuertes frente a enfermedades autoinmunes. Finalmente, la vitamina C es fundamental para estar mejor preparados ante posibles contagios frente a enfermedades respiratorias.

### **Los complementos alimenticios según expertos. ¿Qué aportan y quién puede tomarlos?**

---

**Según el Dr. Díaz Castro:** *“Tomar complementos alimenticios como **Goactive365** es recomendable para aquellas personas con déficits de vitaminas y minerales, ya que con un solo sobre al día se podrían cubrir las unidades internacionales de vitamina D, hasta 2.000. Además son muy apropiados para deportistas, debido a su carácter ergogénico, ya que mantiene una adecuada masa muscular y para el post entrenamiento, para personas con un estilo de vida que conlleva estrés, falta de sueño o alimentación poco equilibrada. También es idóneo para personas con problemas digestivos que no toleran bien la leche de vaca, personas vulnerables que necesiten un refuerzo del sistema inmune, aquejadas de cansancio, o para personas mayores que necesitan mantener las defensas fuertes”*.

**Así mismo añade Jesús Carlos Gómez, farmacéutico comunitario y diplomado en nutrición:** *“En primer lugar hay que evaluar aspectos relacionados con la persona, como edad, tipo de actividad, tipo de alimentación, estilo de vida, posteriormente determinar sus necesidades: si necesita energía para combatir el cansancio, para mejorar el rendimiento físico o intelectual, para estimular las defensas frente a determinadas enfermedades o para prevenir las mismas mejorando la respuesta inmunológica. También es importante por su composición la función de protección de las células del ataque de los radicales libres u otras sustancias oxidantes, o la mejora de los parámetros biológicos a nivel cardiovascular, entre otras”*.

### **Factores que afectan a nuestro sistema inmune y cómo mantener unas defensas activas**

---

Entrenar nuestro sistema inmunológico con rutinas basadas en hábitos de vida saludable harán que nuestras defensas estén preparadas ante cualquier contratiempo. Y, al contrario, una mala alimentación, el estrés, dormir poco o mal, etc..... pueden debilitar nuestro organismo.

**El experto Jesús C. Gómez, nos indica algunas recomendaciones:** *“Es importante tener en cuenta factores que afectan al sistema inmune como mantener una buena higiene, seguir una dieta equilibrada y dormir las horas necesarias. También evitar comidas no saludables, consumir alimentos adecuados como puede ser la leche de cabra que cuidan de la salud intestinal y fortalecen el sistema inmune con efecto beneficioso para mejorar nuestras defensas”.*

### **¿Sabías qué la leche de cabra ...?**

---

- Es más saludable que la leche de vaca por varios motivos, ofrece mayor digestibilidad, nutrientes y propiedades más beneficiosas para nuestro organismo.
- Ofrece grandes valores nutricionales por 100 gramos de leche de cabra tiene: calorías: 70 kilocalorías / Hidratos de carbono: 4.5 gr / Proteínas: 3.3 gr / Grasas: 4 gr / Colesterol: 11,0 mg / Vitaminas: A, D y C, y en menor cantidad B1, B2, B3, B5 y B12 / Minerales: calcio, fósforo, potasio, magnesio, hierro, zinc, selenio, manganeso y cobre
- Mejora el tránsito intestinal y ofrece efecto protector del aparato digestivo
- Es buena para el corazón y una alternativa para los alérgicos a la leche de vaca.
- Generalmente tiene menos grasas y calorías que otras leches.
- Su menor contenido en colesterol con respecto a la leche de vaca, la hacen apta en pacientes con niveles altos del mismo.
- Una particularidad de la leche de cabra es la ausencia de caroteno, lo que le da su color completamente blanco (a diferencia de otras leches).

### **Sobre Lácteas Cobreros**

Lácteas Cobreros, con sede en Castrogonzalo, es una compañía española líder en el sector lácteo con una clara vocación internacional y una de las diez principales empresas de la provincia de Zamora. Cuenta con más de cuarenta años de experiencia donde el compromiso con la calidad y el bienestar de las personas son su razón de ser. Desde hace más de 20 años, elabora y distribuye diferentes tipos de leche (cabra, oveja y vaca) y es reconocida internacionalmente por la calidad de sus productos, muy especialmente de sus quesos, premiados con múltiples Global Cheese Awards.

Recientemente **ha sido distinguida con el premio a la mejor Pyme del Año 2020 en Zamora**. Un galardón concedido por la Cámara de Comercio y el Banco Santander para reconocer la labor de las pequeñas y medianas empresas.


Para la elaboración de Goactive365 Inmuno, Lácteas Cobreros utiliza mayoritariamente leche de cabra malagueña, una raza autóctona española, con elevada producción lechera y una buena adaptación a los distintos sistemas de explotación, tanto en intensivo como en pastoreo.

\*Goactive365 Inmuno se vende en farmacias y parafarmacias (Goactive365 Inmuno, ya está a la venta).

\*Fuentes: Fundación Española de la Nutrición, euroganaderia.eu, oviespaña.com, ruminantes.com, National Institutes of Health, Fundación Española del Corazón, departamento de Fisiología de la Universidad de Granada.

Web: [www.goactive365.com](http://www.goactive365.com) / IG: [@goactive365](https://www.instagram.com/goactive365) / FB: [@goactive365](https://www.facebook.com/goactive365)

### **Contacto de prensa:**

 raíz® Mariví Escamilla / 610 370 570 / [mariviescamilla@agenciarai.es](mailto:mariviescamilla@agenciarai.es)