

Productes lactis catalans: descobreix la millor manera de refrescar-te i mantenir-te saludable a l'estiu

17/06/2025

Consumir productes lactis catalans és una de les millors opcions per refrescar-se de manera saludable aquest estiu. Descobreix aquí tots els seus beneficis i els productes més recomanats.

Els lactis són una bona opció per refrescar-se a l'estiu?

La resposta és sí, sempre sí.



Durant l'estiu, les altes temperatures fan que suïs més i, a conseqüència, el cos perd més líquids sense que ens n'adonem. Per això, hauríem de consumir més líquids, encara que no tinguem set, per evitar la deshidratació. Els productes lactis, en aquest cas, són una bona opció, ja que contenen una alta proporció d'aigua. Estem parlant que contenen entre un 40-90% d'aigua, segons la Fundació Espanyola de la Nutrició (FEN).

Beneficis dels productes lactis a l'estiu

Els productes lactis ofereixen nombrosos beneficis durant els mesos calorosos, tant pel que fa a hidratació com per a la salut en general. Entre ells:

- **Hidratació.** La llet, per exemple, pot contenir fins a un 90% d'aigua, sent la llet de vaca desnatada la que més percentatge d'aigua conté; els iogurts i altres derivats lactis, prop del 85%; mentre que alguns formatges aporten fins a un 60% de contingut hídric, a excepció del formatge curat o semicurat, que el percentatge d'aigua és menor.
- **Aportació de proteïnes i calci.** Els lactis són aliments amb una alta densitat de nutrients, sobretot, ens aporten calci i proteïnes d'alt valor biològic. Cal tenir en compte que el producte que més proteïnes ens aporta és el formatge.
- **Afavoreixen la digestió.** Els productes lactis, especialment els fermentats com els iogurts probiòtics, els viili o el quefir, presenten una alta digestibilitat, ja que són capaces d'equilibrar la flora intestinal.
- **Refresquen i sadollen l'apetit.** Gràcies a les proteïnes i greixos que contenen els lactis, són capaços de fer-nos aquesta sensació de sacietat per més temps. A més, la seva quantitat d'aigua ajuden a hidratar-se i refrescar-se, i més encara si es tracta d'un gelat.

Quins productes lactis són els més refrescants?

Alguns dels productes més refrescants per a l'estiu són els següents:

- Llet fresca
- Mató
- Iogurt
- Serigot
- Gelats
- Batuts
- Formatge fresc

Productes lactis catalans: descobreix els millors

A Caprabo trobaràs una àmplia selecció de productes lactis de totes les varietats, qualitats i preus per a tots els gustos. A més, el compromís de Caprabo amb l'economia local i els productes de proximitat també inclouen els formatgers i els productes lactis del territori. Per això, podràs trobar productes d'aquestes marques catalanes:

Llet Nostra [<https://blog.lletnostra.cat/cinc-motius-per-gaudir-de-la-llet/>]

Aquesta cooperativa catalana, Llet Nostra, representa un model de producció responsable, local i compromès amb l'entorn. Una mostra d'aquest compromís també són els seus nous envasos més sostenibles.

Entre tota l'oferta de Llet Nostra podràs trobar llet sencera, semidesnatada, desnatada, flams d'ou i de mató, crema catalana, iogurts naturals, ensucrats, 0% i de maduixa.

La Fageda [<https://www.fageda.com/per-que-el-iogurt-es-el-millor-lacti-si-practiques-esport/>]

La Fageda és una cooperativa amb propòsit social, situada a la Garrotxa, Olot. És molt coneguda pels seus iogurts naturals, elaborats amb llet fresca de les seves pròpies granges i sense conservants.

Ara també han introduït una gamma de productes bífidus que milloren la salut digestiva i mantenen la mateixa cremositat que els iogurts clàssics.

La Torre [<https://www.la-torre.cat/>]

La Torre és una empresa familiar dedicada a la producció i comercialització de productes lactis amb més de cent anys de tradició. Aquesta empresa, situada en la masia Torre d'en Roca, a Sallent, principalment produeix llet fresca, iogurts, quefir i altres derivats lactis.

Cal esmentar que els seus productes estrella són els seus iogurts d'ovella i cabra.

Granja Armengol [<https://www.granjaarmengol.com/>]

La Granja Armengol és una empresa familiar catalana situada a Gurb, Osona, que va començar la seva marxa en 1951. Des de sempre han estat especialitzats en productes lactis de qualitat i de proximitat com a iogurts, llet fresca i postres tradicionals.

Les noves generacions familiars continuen amb aquesta tradició, però van innovant amb nous productes per oferir una gamma més variada.



Els nou formatges catalans més típics i apetibles [</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00003.xml>]

Mató, Urgèlia o Serrat són alguns dels formatges catalans més famosos, però s'hi poden trobar més de 250 varietats. Algunes es remunten a l'edat mitjana i d'altres són de creació recent, i totes són exquisides per als paladars més exigents.