

## Productos lácteos catalanes: descubre la mejor forma de refrescarte y mantenerte saludable en verano

17 jun 2025

*Consumir productos lácteos catalanes es una de las mejores opciones para refrescarse de forma saludable este verano. Descubre aquí todos sus beneficios y los productos más recomendados.*

### ¿Los lácteos son una buena opción para refrescarse en verano?

La respuesta es sí, siempre sí.

Durante el verano, las altas temperaturas hacen que sudes más y, a consecuencia, el cuerpo pierde más líquidos sin que nos demos cuenta. Por eso, deberíamos consumir más líquidos, aunque no tengamos sed, para evitar la deshidratación. Los productos lácteos, en este caso, son una buena opción, ya que contienen una alta proporción de agua. Estamos hablando de que contienen entre un 40-90 % de agua, según la Fundación Española de la Nutrición (FEN).



## Beneficios de los productos lácteos en verano

Los productos lácteos ofrecen numerosos beneficios durante los meses calurosos, tanto a nivel de hidratación como para la salud en general. Entre ellos:

- **Hidratación.** La leche, por ejemplo, puede contener hasta un 90 % de agua, siendo la leche de vaca desnatada la que más porcentaje de agua contiene; los yogures y otros derivados lácteos, cerca del 85 %; mientras que algunos quesos aportan hasta un 60 % de contenido hídrico, a excepción del queso curado o semicurado, que el porcentaje de agua es menor.
- **Aporte de proteínas y calcio.** Los lácteos son alimentos con una alta densidad de nutrientes, sobre todo, nos aportan calcio y proteínas de alto valor biológico. Hay que tener en cuenta que el producto que más proteínas nos aporta es el queso.
- **Favorecen la digestión.** Los productos lácteos, en especial los fermentados como los yogures probióticos, los viili o el kéfir, presentan una alta digestibilidad, ya que son capaces de equilibrar la flora intestinal.

- **Refrescan y sacian el apetito.** Gracias a las proteínas y grasas que contienen los lácteos, son capaces de darnos esa sensación de saciedad por más tiempo. Además, su cantidad de agua ayuda a hidratarse y refrescarse, y más todavía si se trata de un helado.

## ¿Qué productos lácteos son los más refrescantes?

Algunos de los productos más refrescantes para el verano son los siguientes:

- Leche fresca
- Mató
- Yogur
- Suero de leche
- Helados
- Batidos
- Queso fresco

## Productos lácteos catalanes: descubre los mejores

En Caprabo encontrarás una amplia selección de productos lácteos de todas las variedades, calidades y precios para todos los gustos. Además, el compromiso de Caprabo con la economía local y los productos de proximidad también incluyen los queseros y los productos lácteos del territorio. Por ello, podrás encontrar productos de estas marcas catalanas:

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

Esta cooperativa catalana, Llet Nostra, representa un modelo de producción responsable, local y comprometido con el entorno. Una muestra de este compromiso también son sus nuevos envases más sostenibles.

Entre toda la oferta de Llet Nostra podrás encontrar leche entera, semidesnatada, desnatada, flanes de huevo y de mató, crema catalana, yogures naturales, azucarados, 0% y de fresa.

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

La Fageda es una cooperativa con propósito social, ubicada en la Garrotxa, Olot. Es muy conocida por sus yogures naturales, elaborados con leche fresca de sus propias granjas y sin conservantes.

Ahora también han introducido una gama de productos bífidos que mejoran la salud digestiva y mantienen la misma cremosidad que los yogures clásicos.

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

La Torre es una empresa familiar dedicada a la producción y comercialización de productos lácteos con más de cien años de tradición. Esta empresa, situada en la masía Torre d'en Roca, en Sallent, principalmente produce leche fresca, yogures, kéfir y otros derivados lácteos.

Cabe mencionar que sus productos estrella son sus yogures de oveja y cabra.

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

La Granja Armengol es una empresa familiar catalana situada en Gurb, Osona, que comenzó su andadura en 1951. Desde siempre han estado especializados en productos lácteos de calidad y de proximidad como yogures, leche fresca y otros postres tradicionales.

Las nuevas generaciones familiares continúan con esa tradición, pero van innovando con nuevos productos para ofrecer una gama más variada.



## Los 9 quesos catalanes más típicos y apetecibles [ </shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00003.xml> ]

Mató, Urgèlia o Serrat son algunos de los quesos catalanes más famosos, pero la región cuenta con más de 250 variedades. Algunas se remontan al medievo y otras son de reciente creación, pero todas resultan exquisitas ante los paladares más exigentes.