

Aspectos nutricionales de los alimentos: Por qué no deberías renunciar a tomar al menos 3 lácteos al día

Expertas de referencia como Rosaura Leis y Rosa María Ortega arrojan luz sobre las bondades nutricionales de leche, queso y yogur

Madrid, noviembre 2022.- La alimentación variada y equilibrada, acompañada de la práctica de ejercicio físico regular, son factores a tener en cuenta para mantener una vida saludable. Expertas de referencia son conscientes de la importancia de mantener los lácteos en el contexto de una dieta equilibrada, como la dieta mediterránea.

Preguntamos a dos de las mejores conocedoras de cómo los lácteos pueden contribuir a mejorar nuestra calidad de vida: las doctoras **Rosaura Leis** y **Rosa María Ortega**, ambas representantes del **Comité de Sostenibilidad Láctea**, órgano asesor de la campaña Europa “**Cuenta con los productos lácteos europeos**” impulsada por la [Organización Interprofesional Láctea \(InLac\)](#).

La doctora **Rosaura Leis**, coordinadora de la Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Clínico Universitario de Santiago, líder del GI Nutrición Pediátrica del IDIS y miembro del CiberObn, subraya que los lácteos son un alimento fundamental de las dietas atlántica y mediterránea, que aporta proteínas de alto valor biológico, además de importantes grasas, minerales (siendo la principal fuente de calcio) y vitaminas.

Remontándonos a los primeros años de vida, la prestigiosa doctora recuerda que la alimentación de las madres gestantes afectará al feto, ya que deja una “impronta metabólica” que determinará la salud y la enfermedad del niño a corto, medio y largo plazo. La mujer gestante, en el marco de una alimentación saludable, debe consumir al menos tres raciones de lácteos al día porque “son una garantía de salud para la madre y para su hijo”.

Una ración de leche equivale a 200-250 mililitros (una taza o vaso), mientras que la ración de yogur se sitúa en los 250 gramos (2 yogures). Respecto a los quesos, la porción de semicurado o curado recomendada ronda los 30 gramos y, la de queso fresco llega hasta los 60 gramos.

El consumo de lácteos deberá mantenerse durante la infancia, dados sus beneficios saludables, con el objetivo de no poner en riesgo las necesidades nutricionales de calcio durante el crecimiento y desarrollo del niño, favoreciendo el crecimiento óseo. Una ingesta que no debería detenerse. Al final de la adolescencia se alcanza el pico de masa ósea, destaca la experta, por lo que la infancia es vital para el desarrollo de nuestros huesos y alcanzar la máxima masa ósea. A partir de ahí, aunque empecemos a perder hueso, “todo lo que hayamos almacenado en nuestras reservas es una garantía para la salud ósea a corto, medio y largo plazo, especialmente por lo que respecta a la lucha contra enfermedades actualmente prevalentes en el adulto como la osteoporosis”.





Mientras tanto, **Rosa María Ortega**, una de las mayores expertas de España en el campo de la nutrición y la ciencia de los Alimentos (Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid), también apunta algunas claves para no perder de vista.

Según ha advertido la doctora, más de un 75% de los individuos tienen ingestas de calcio inferiores a las recomendadas, y dado que más del 50% del calcio de la dieta proviene de lácteos, “aumentar su consumo es recomendable, hasta llegar al adecuado”.

Según ha indicado **Ortega**, los lácteos son alimentos de elevado valor nutricional y útiles en el contexto de una alimentación correcta. No son imprescindibles “en el sentido de que el ser humano puede vivir sin tomarlos, como les sucede a las personas con alergia a la proteína de la leche, que no pueden tomar lácteos y tienen que planificar su dieta excluyendo estos alimentos y sustituyéndolos por otros”. Sin embargo, “el consumo de leche y productos lácteos, en la cantidad aconsejada en las Guías de Alimentación nacionales e Internacionales es de gran ayuda en la mejora nutricional y sanitaria de individuos y colectivos”.

La catedrática aclara algunos malentendidos, como que los lácteos engordan: “No es cierto. Aunque algunos quesos tienen mayor contenido en grasa (y deben ser tomados con mayor moderación), la leche tiene 3,5 g/100 g de grasa, inferior al de muchos otros alimentos. Además, entre los lácteos se encuentran productos semidesnatados y desnatados que no existen como alternativas de consumo para otros alimentos”. Por tanto, el contenido en grasa de los lácteos no es elevado y se pueden elegir también productos con menos grasa o sin ella.

En cifras

España es una potencia en la producción de leche, queso y yogur de extraordinaria calidad. En general, el sector lácteo (vacuno, ovino y caprino) factura unos 13.000 millones de euros al año y genera 60.000 empleos directos. Solo las industrias lácteas suponen 9.500 millones de euros al año de volumen de negocio y emplean a 30.000 personas.

“Cuenta con los productos lácteos europeos”

La Unión Europea (UE) cofinancia una amplia campaña de información impulsada por la Organización Interprofesional Láctea (InLac) para poner en valor la sostenibilidad del sector lácteo, así como los valores nutricionales y saludables de la leche y los alimentos lácteos (3 lácteos al día, de media, entre leche, queso y yogur). Este programa europeo de productos lácteos sostenibles incluye acciones en España y Bélgica hasta 2024.

- Tomar una media de tres lácteos al día es fundamental para tener una dieta saludable y equilibrada, ya que los lácteos son productos importantes de nuestra dieta en el contexto de una alimentación variada y siempre acompañada de la práctica de ejercicio. Constituyen un grupo de alimentos completo y equilibrado, ya que proporcionan un elevado contenido de nutrientes en relación con el contenido calórico. Aportan proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono (lactosa), grasa, vitaminas tales como la B12, vitamina A y C, entre otras, y minerales como calcio y fósforo.



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.