

Doctora Rosaura Leis: El consumo de lácteos es esencial desde el período fetal y durante todas las etapas de la vida

Leis, representante del Comité de Sostenibilidad Láctea de InLac, es coordinadora de la Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Clínico Universitario de Santiago, líder del GI Nutrición Pediátrica del IDIS, miembro del CiberObn y actual presidenta de la Fundación Española de la Nutrición (FEN). Esta experta de referencia es firme defensora de la alimentación saludable

“Los lácteos forman parte de la base de la pirámide alimentaria saludable. Debemos tomar al menos tres raciones cada día para garantizar la ingesta de macro y micronutrientes, recomendables para mantener la salud”, subraya la doctora Leis

Madrid, mar 2023.- ¿Cuáles son las claves para mantener una alimentación saludable? ¿Y qué papel deben jugar los lácteos como la leche, el queso o el yogur? **Rosaura Leis**, una reconocida pediatra con décadas de experiencia profesional, no tiene dudas de que los lácteos deben formar parte de la base de la pirámide alimentaria saludable y recomienda tomarlos todos los días -al menos tres raciones- para garantizar la ingesta de macro y micronutrientes esenciales para nuestra salud.

Leis es profesora de la Facultad de Medicina en la Universidad de Santiago de Compostela, y asesora del Comité de Sostenibilidad Láctea de InLac. Es investigadora principal del grupo de investigación Nutrición Pediátrica del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago; miembro del Ciber de Obesidad; presidenta de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Su tesis doctoral analizaba la prevalencia de la malabsorción e intolerancia a la lactosa en Galicia. Más de 20 años de experiencia, casi doscientos artículos científicos y múltiples trabajos de investigación sobre buena alimentación y menor riesgo metabólico en los niños y adolescentes la avalan.

En su opinión, no se entenderían las dietas mediterránea o atlántica sin los alimentos de siempre tan vinculados al territorio como los lácteos. Entre sus beneficios, son fuente principal de calcio, de vitaminas liposolubles y proteínas. Sin olvidar las grasas, ya que cada vez más investigaciones científicas observan su asociación con menor riesgo de ciertas enfermedades.

La doctora considera imprescindible el consumo de lácteos por la mujer durante la gestación y lactancia, y por el niño hasta el final de la adolescencia, que es cuando se alcanza el máximo pico de masa ósea, garantizando el aporte de calcio. En este contexto, **Leis** remarca que la madre gestante debe ser consciente de que tomar lácteos en esta etapa de la vida, en el contexto de una buena alimentación y estilos de vida, no solo va a favorecer su salud, sino la de su hijo a corto, medio y largo plazo. Los 1000 primeros días de vida, que incluyen desde el periodo fetal son una ventana de oportunidad para prevenir enfermedades "de niño, de adulto y de anciano".



“No olvidemos que una de las enfermedades más prevalentes y degenerativas durante la edad adulta es la osteoporosis. Con una adecuada ingesta de lácteos, podremos alcanzar un máximo pico de masa ósea al final de la adolescencia, aunque luego deberemos mantener su consumo a lo largo de toda la vida”, recuerda la doctora.

La edad pediátrica es fundamental para nuestros huesos. Al final de la adolescencia se alcanza el pico máximo de 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, y la prevención de la osteoporosis”

En opinión de **Leis** y otros expertos médicos de referencia, una dieta equilibrada incluye 2-3 raciones de lácteos al día en niños y adultos y 3-4 si hablamos de ciertas etapas y colectivos con necesidades adicionales.

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

“[Cuenta con los productos lácteos europeos](#)”: calidad y sostenibilidad

Junto a los valores nutritivos y saludables, son puntos fuertes del modelo de producción europeo aspectos como la calidad, trazabilidad, bienestar animal, seguridad alimentaria y el compromiso ambiental, que contribuyen a que los lácteos elaborados en el mercado comunitario tengan cada vez más proyección internacional, ofreciendo amplias garantías a los consumidores de todo el mundo.



Son sólo algunos factores que pone en valor la campaña europea “[Cuenta con los productos lácteos europeos](#)” impulsada por la [Organización Interprofesional Láctea \(InLac\)](#). La iniciativa europea trata, en consecuencia, de informar desde una perspectiva científica de los valores que hay detrás del sector lácteo, en el plano medioambiental y también nutricional.

El sector lácteo está muy sensibilizado con el cambio climático, y por eso, trabaja en una hoja de ruta para alcanzar la neutralidad climática, que empieza por evaluar los niveles de emisiones asociadas a la producción, procesado y comercialización de los lácteos. El objetivo es reducir las emisiones progresivamente para producir la misma cantidad de leche, optimizando los recursos y reduciendo nuestra huella ambiental. Además, los propios pastos, son un sumidero natural de carbono, y la actividad ganadera ayuda a mantenerlos.

A juicio de InLac, la opinión pública debe conocer todas las implicaciones positivas derivadas del pastoreo, que ayuda a la dispersión de las semillas, favoreciendo así la regeneración de las especies vegetales, al tiempo que contribuye a evitar los incendios forestales.

Un sector lácteo, en definitiva, firmemente comprometido con la producción de alimentos de calidad, y cada día más respetuosos con el Planeta.

