

## Doctora Rosa Ortega: “Los lácteos deben formar parte de la dieta de todas las personas dados sus grandes beneficios para la salud”

La doctora en Farmacia y catedrática de Nutrición Rosa María Ortega valora en este artículo que los lácteos son alimentos valiosos que no deben ser excluidos de la dieta, dado que “el consumo de leche, queso y yogur en el marco de la dieta mediterránea y un estilo de vida activo se asocian con grandes beneficios en la salud”

Ortega advierte en esta Tribuna de opinión de los [bulos y fake news](#) que proliferan en la actualidad, ya que “la inmensa mayoría de los mensajes que circulan sobre los peligros asociados al consumo de lácteos son erróneos”

Rosa María Ortega, repasa en esta Tribuna de opinión algunos beneficios de la leche, el queso o el yogur, alimentos incluidos tradicionalmente en la dieta mediterránea que cuidan al consumidor gracias a sus [beneficios saludables](#). Ortega es doctora en Farmacia, Catedrática de Nutrición, miembro del Comité de Sostenibilidad Láctea y de diversas asociaciones nacionales e internacionales. Se trata de una de las grandes referentes en España en el campo de la nutrición saludable.

“*Aunque ningún alimento es perfecto o completo, por lo que debemos seguir una dieta variada, los lácteos son el grupo de alimentos que más se aproxima a ese ideal teórico, pues aportan una gran variedad y cantidad de nutrientes en una cantidad moderada de energía. Esto hace que su consumo contribuya a mejorar la calidad de las dietas y ayuda a conseguir la cantidad recomendada de diversos nutrientes (calcio, vitamina B2...) cuyo aporte es insuficiente es un elevado porcentaje de la población.*

*Los lácteos son [fuente importante de proteínas, minerales, vitaminas, ácidos grasos, componentes antioxidantes, antiinflamatorios, péptidos bioactivos y estudios recientes indican que modula favorablemente la composición de la microbiota intestinal.](#)*

*Pese a su importancia en una dieta correcta, para conseguir una situación nutricional óptima y mantener y mejorar la salud, en los últimos años han circulado numerosos mitos asociando, equivocadamente, el consumo de lácteos con diversos peligros sanitarios. Se han relacionado con la mayor producción de mocos, asma, formación de cálculos renales, incremento de peso... sin razones que lo justifiquen, lo que incluso ha llevado a publicar estudios científicos que han demostrado que estas afirmaciones estaban equivocadas.*

*Se destaca, con frecuencia, que el ser humano es el único mamífero que consume leche en la etapa adulta, pero nosotros podemos hacer muchas cosas que no hacen otros mamíferos, si eso es útil y beneficioso para nosotros. **De hecho, en la evolución del hombre, aquellos que mantuvieron la***

***tolerancia a la lactosa y pudieron tomar leche para alimentarse tuvieron una supervivencia mayor, lo que se puede considerar como una ventaja evolutiva.***



### ROSA M<sup>a</sup> ORTEGA

Doctora en Farmacia.

Catedrática de Nutrición en la Universidad Complutense de Madrid.

Vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y Presidenta de la Asociación de Estudios Nutricionales (ASEN).

Miembro de la American Society for Clinical Nutrition, American Society for Nutritional Sciences, Nutrition Society y del American College of Nutrition.

Académico Fundador de la Academia Española de Nutrición (AEN) y Académico correspondiente de la Real Academia Nacional de Farmacia (RANF).



Solo las personas con alergia a los lácteos deben suprimir estos alimentos de su dieta y preocuparse por conseguir un aporte de los nutrientes que les van a faltar con una alimentación bien controlada y utilizando suplementos de diversos nutrientes.

**Las personas con intolerancia a la lactosa pueden tomar lácteos**, eligiendo las versiones con menor contenido o libres de lactosa, por lo que no hay razón para suprimir el consumo de lácteos por este problema, que muchas veces no ha sido bien diagnosticado, sino asumido por el individuo considerando sus conocimientos y percepción, que se ha demostrado equivocada en muchos casos. Un diagnóstico médico del problema (para conocerlo o descartarlo) sería deseable para tomar medidas adecuadas con mayor seguridad.

### Tres lácteos al día, la ración media diaria recomendable

**El consumo aconsejado de lácteos es de 2-4 raciones/día (el consumo más elevado se recomienda en las etapas en las que las necesidades de calcio son más elevadas: adolescencia, embarazo, lactancia, edad avanzada, deporte...).** La posibilidad de alternar el consumo de diversos alimentos: leche, yogur, queso (y sus numerosas variedades) facilita alcanzar el consumo aconsejado.

Sobre el consumo adecuado también existe un gran desconocimiento, porque muchas personas consideran su consumo de lácteos suficiente o excesivo, cuando no llegan al consumo aconsejado.

### Las bebidas vegetales no son sustitutivas de los lácteos

Es importante comentar que **las bebidas vegetales (soja, almendras, avena...) no sustituyen a la leche, ni sus derivados a otros lácteos**. Son alimentos aceptables, que pueden ser consumidos dentro de una alimentación correcta, pero son vegetales, no lácteos, ni pueden sustituirlos. Algunos de estos productos vegetales están enriquecidos con calcio y otros nutrientes para aproximarlos en su composición a la leche, pero nunca es igual el producto, ni la matriz láctea que se ha asociado con diversos beneficios sanitarios.

Ante la situación actual y los errores detectados en torno a los lácteos es importante destacar que se trata de alimentos valiosos que no deben ser excluidos de la dieta, dado que el consumo de leche, queso y yogur en el marco de la dieta mediterránea y un estilo de vida activo se asocian con grandes beneficios en la salud y que la inmensa mayoría de los mensajes que circulan sobre los peligros asociados al consumo de lácteos son erróneos”.

### Campaña europea “Cuenta con los productos lácteos europeos”

La campaña europea “Cuenta con los productos lácteos europeos”, impulsada por la [Organización Interprofesional Láctea \(InLac\)](#), divulga los valores nutritivos y saludables de estos alimentos. Aspectos como la calidad, trazabilidad, bienestar animal, seguridad alimentaria y el compromiso ambiental, son puntos fuertes del modelo de producción europeo.



La iniciativa trata, en consecuencia, de informar desde una perspectiva científica de los valores que hay detrás del sector lácteo, también en el plano medioambiental. 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.

