

¿Cómo integrar los lácteos en la dieta?

La chef Pepa Muñoz y la doctora Rosaura Leis apuntan algunas razones desde la gastronomía y la ciencia para no prescindir de estos saludables alimentos vinculados a nuestras dietas mediterránea y atlántica.

Advierten de las modas que excluyen a los alimentos lácteos y abogan por mejorar la educación de los niños y niñas en hábitos saludables.

Madrid, sept 2023.- Ciencia médica y gastronomía se unen en defensa del consumo de alimentos lácteos. Dos expertas de referencia como la doctora **Rosaura Leis** y la chef **Pepa Muñoz** son firmes defensoras de incluir estos alimentos en cualquier dieta saludable, aunque son conscientes de que modas, bulos y desinformación están modificando hábitos de consumo de forma preocupante.

Desde el mundo de la gastronomía, **Pepa Muñoz** (“*El Qüenco de Pepa*” y “*La Huerta de Pepa*”), apunta que los cocineros tienen la responsabilidad de “ponerle un valor” a estos productos porque “la cocina es alimentación y ésta a su vez es medicina preventiva”. Por eso, Muñoz -representante del **Comité de Sostenibilidad Láctea**, órgano asesor de la campaña europea “[Cuenta con los productos lácteos europeos](#)”- aboga por “dedicarle tiempo a la alimentación” y anima “a pasar de padres a hijos el recetario centrado en la dieta mediterránea y atlántica porque es un gran tesoro de nuestra cultura y de nuestra vida”. Un recetario en el que tienen un elevado protagonismo los lácteos porque España “tiene mucha cultura” en la utilización de la “cocina tradicional”, marcada por ingredientes obtenidos en el entorno más inmediato, de forma sostenible.



“En mi opinión, existe un gran desconocimiento y o confusión en torno a lácteos como el queso, por ejemplo. Cuando los ponemos en postre o en aperitivo, organizamos sabrosas tablas que podemos fusionar con otros alimentos como anchoas, tomate, uvas, frutos secos, etc. y sorprender con creaciones marcadas por el equilibrio que siempre caracterizan a las dietas mediterránea y atlántica. “No debemos perder de vista que tienen una gran riqueza gastronómica y beneficios saludables”, remarca la prestigiosa chef.

En su caso, introduce los lácteos en alguno de sus platos y postres. Por supuesto, en los postres no falta una buena tabla de quesos. Se decidió a montar una cava en uno de los establecimientos que regenta con la intención de mostrar a sus clientes la riqueza que tiene el país en estos alimentos y su versatilidad, ya sean de oveja, cabra, tres leches, con diferentes grados de maduración. “Quiero ayudar, en suma, a fomentar esta cultura y tradición en un contexto donde el medio rural necesita más apoyo y nuevos revulsivos para luchar contra la España Vacía”, explicita **Muñoz**.

El general, todos los lácteos han tenido siempre un papel relevante en la cocina tradicional, respetuosa con los recursos del entorno, con la agricultura y la ganadería de *kilómetro cero*, y que primaba “el aprovechamiento de todo”. Sin embargo, cree que con frecuencia la cocina de vanguardia, simplemente por moda, recurre menos a los lácteos: “Hay que intentar que esto no pase, porque debemos poner en valor nuestra riqueza láctea, dedicar tiempo a la cocina de los recuerdos y emociones que nos remontan a la infancia, a la alimentación de toda la vida”.



Y, por supuesto, los lácteos también brillan en la repostería: “¿Qué haríamos nosotros sin lácteos como la mantequilla, la leche y los derivados lácteos? En mi caso concreto, tengo predilección por el arroz con leche que tomaba junto a mis seis hermanos cuando llegaba del colegio, a lo que añadiría el requesón con nata y miel, o el queso con membrillo o nuestra afamada tarta de queso. Y, como entrante o principal, no conozco a nadie a quien no gusten las croquetas, donde los lácteos cobran protagonismo como gran ingrediente central”, asevera la chef. En este contexto, Pepa Muñoz reivindica reforzar la educación alimentaria en los colegios para que los niños aprendan a integrar los lácteos en la gastronomía, “porque tenemos que desayunar, comer, merendar incluso cenar con lácteos. “Quesos en ensaladas, aliños con yogur, con orégano emulsionado comino o nueces. Con alcachofas o espárragos verdes. Los lácteos son insuperables”, concluye.

La doctora Leis alerta del abandono de los lácteos y otros riesgos para la salud

Desde el ámbito de la salud, también se advierte de los riesgos que conlleva el abandono de los lácteos. Es el caso de la prestigiosa doctora Rosaura Leis, profesora de la Facultad de Medicina en la Universidad de Santiago de Compostela, y asesora de los Comités Científico y de Sostenibilidad de InLac. Leis 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, entre otras responsabilidades.



Para **Rosaura Leis**, debe causar alerta e incluso alarma que dejemos de consumir alimentos que siempre han formado parte de las dietas tradicionales saludables y sostenibles, como la mediterránea o la atlántica, “que explican en buena parte que tengamos la mayor expectativa de vida en nuestro país y que regiones como Galicia, pueda presumir de una longevidad en su población similar a Japón”.

“Esto viene motivado por falsas modas y mitos. Por ejemplo, el mensaje de intolerancia a la lactosa está mal utilizado, mal empleado y comunicado. Hacer una dieta restrictiva por una sospecha clínica no debe hacerse”, advierte. De hecho, la doctora recuerda que “son muy pocas las personas que no toleran las cantidades recomendadas de consumo de lácteos”, aunque la industria ya elabora lácteos sin lactosa que “nos permiten hacer una mejor elección” de los alimentos en función de las características personales. A su juicio, “hacer una restricción alimentaria en nuestra dieta no es baladí, supone cambios en el patrón alimentario y puede representar un riesgo nutricional importante, también cuando hablamos de lácteos”.

En este sentido, **Rosaura Leis** aboga por “educar nutricionalmente en preferencias alimentarias a nuestros niños. Porque cuando uno aprende a comer de una manera determinada, de forma saludable, mantiene este hábito durante el resto de su vida”. “Estas preferencias alimentarias se inician ya desde el útero materno y en los primeros años de vida. Por tanto, debemos empoderar a la escuela, al comedor escolar como un lugar de educación nutricional e introducir en el currículo escolar los “estilos de vida saludables”. Y sí, los niños deben tener clases de cocina, saber leer el etiquetado, elegir los alimentos de proximidad, conocer nuestra tradición cultural gastronómica”, recomienda.

La evidencia científica recomienda tomar una media de tres lácteos al día durante toda la vida. No en vano, estos alimentos proporcionan la ingesta de macro y micronutrientes recomendados para nuestra salud porque son la principal fuente de calcio, pero también de vitaminas liposolubles, entre otros. Leis subraya la especial importancia de no descuidar la ingesta de lácteos en la edad pediátrica al ser un alimento “fundamental” para el “crecimiento y desarrollo” del niño, y para una buena “mineralización ósea” en estas edades.

Tal y como apunta la doctora, hoy en día las principales causas de enfermedad y muerte tienen que ver con los estilos de vida no saludables, que son básicamente tres, que van de la mano: la mala alimentación, la ausencia de actividad física y el aumento del sedentarismo, ligado fundamentalmente al abuso de pantallas.



Además, buena parte de los niños comen en comedores escolares o cafeterías próximas a los colegios y, en este punto, cree que “los menús deben ser consecuentes con la tradición culinaria de la zona”. “Tenemos multitud de recetas para usar los lácteos incluso en los postres, con poco azúcar añadido, como un queso con membrillo, leche frita o arroz con leche. No debemos dejar que se pierda el arte de cocinar, ligado a la tradición familiar, al compartir alrededor de la mesa y al disfrute con cada plato”, matiza.

Lactosa, magnífico nutriente

Pese a todo, hay muchos malentendidos y desinformación en torno a los lácteos. “Por ejemplo, no puede existir una alergia a la lactosa. En todo caso, será una intolerancia” y es que “la lactosa es un azúcar y uno puede ser intolerante a la lactosa, pero nunca alérgico, comenta.

“Frente a las modas que evitan estos alimentos, en realidad hay pocas personas que no puedan tomar las cantidades habituales de consumo de lácteos recomendados y en muchos casos aquéllas que no toleran la lactosa, sí digieren bien el yogur o el queso (los fermentados tienen menor cantidad de lactosa, y se toleran mejor). Para quienes no toleran nada nada de lactosa, existen lácteos sin lactosa.... No tenemos por qué renunciar al consumo de los lácteos y la lactosa ayuda a la absorción de calcio y de la vitamina D”, prosigue la doctora.

Para concluir, **Rosaura Leis** aboga por la información y la ciencia frente a los bulos o creencias falsas para evitar que la población abandone alimentos de las dietas tradicionales, mediterránea y atlántica. La evidencia médica ha mostrado que son saludables y esenciales para la prevención de ciertas enfermedades. Así, frente al “mantra” de quienes huyen de los lácteos alegando que *‘el hombre es el único animal que toma leche durante toda su vida’*, la doctora responde con una clara reflexión: **“El hombre también es el único animal que ha conseguido aumentar su esperanza de vida hasta casi los 90 años”** (gracias en buena parte a la alimentación saludable”).

La campaña “Cuenta con los productos lácteos europeos”

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 así los recursos, 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.

