

Razones de la ciencia y la medicina para incluir alimentos lácteos en una dieta saludable

Rosaura Leis y Rosa M^a Ortega aportan razones médicas y científicas para tomar 3 raciones de alimentos lácteos al día entre leche, queso y yogur



Estas expertas de referencia internacional alertan sobre bulos y creencias falsas que penalizan injustamente al consumo de los lácteos, pese a su carácter esencial para prevenir ciertas enfermedades

Expertas de referencia ponen en valor que leche, queso y yogur deben ser incluidos en la dieta debido a sus contrastados **beneficios saludables**. Para la doctora en Farmacia, Catedrática de Nutrición, miembro del Comité de Sostenibilidad Láctea y de diversas asociaciones nacionales e internacionales, **Rosa María Ortega**, “los lácteos son fuente importante de proteínas, minerales, vitaminas, ácidos grasos, componentes antioxidantes, antiinflamatorios o péptidos bioactivos; y estudios recientes indican que modulan favorablemente la composición de la microbiota intestinal”.

Tal y como valora **Ortega**, el consumo aconsejado de lácteos es de **2-4 raciones (de ahí, la media recomendada de 3 al día)**. Las mayores raciones (3-4) -agrega- corresponderán con los grupos que tienen las necesidades de calcio más elevadas: adolescentes, embarazadas, durante la lactancia, en edades avanzada o para deportistas.... “La posibilidad de alternar el consumo de diversos alimentos como leche, yogur, queso -explica- facilita alcanzar el consumo aconsejado”.

Asimismo, llama la atención sobre las falsas creencias de consumidores que piensan erróneamente que los alimentos lácteos pueden ser sustituidos fácilmente por otros. **Ortega** recuerda, por ejemplo, que las bebidas vegetales (soja, almendras, avena...) no sustituyen a la leche u otros lácteos. “Las bebidas vegetales pueden ser consumidas dentro de una alimentación correcta, pero sin perder de vista que son eso, vegetales y nunca lácteos, y no pueden sustituir a éstos. Algunos de estos productos vegetales están enriquecidos con calcio y otros nutrientes para aproximarlos en su composición a la leche, pero nunca será igual el producto resultante, la matriz láctea”, especifica.

Y, frente a falsas creencias, también apunta esta prestigiosa catedrática que las personas con intolerancia a la lactosa pueden tomar lácteos perfectamente, 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”.

A juicio de **Ortega**, los lácteos son, en consecuencia, “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 o atlántica y un estilo de vida activo se asocian con grandes beneficios en la salud. Por el contrario, los mensajes que circulan sobre los peligros asociados al consumo de lácteos son erróneos”.

El abandono de los lácteos es, por tanto, un error que debemos evitar, tal y como añade la prestigiosa doctora **Rosaura Leis**, catedrática de la Facultad de Medicina en la Universidad de Santiago de Compostela, y miembro del **Comité de Sostenibilidad Láctea de InLac**. “Hacer una restricción alimentaria en nuestra dieta no es baladí, ya que supone cambios en el patrón alimentario y puede representar un riesgo nutricional importante, también cuando hablamos de lácteos”, advierte esta experta de referencia. Los alimentos lácteos siempre han formado parte de las dietas tradicionales



saludables y sostenibles, como la mediterránea o la atlántica, “que explican en buena parte que tengamos una elevada esperanza de vida en nuestro país y que Comunidades como Galicia, disfruten de una longevidad en su población similar a Japón”, ha subrayado **Leis**. Ha recordado también 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”.

La evidencia científica recomienda tomar una media de tres lácteos al día durante toda la vida, remarca esta investigadora principal del grupo de 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. De hecho, estos alimentos proporcionan una ingesta de macro y micronutrientes que ayudan a cumplir las recomendaciones para una buena salud. Son la principal fuente de calcio, pero también de vitaminas liposolubles, proteínas de alto valor biológico y componentes bioactivos. Sin olvidar las grasas de los lácteos, ya que cada vez más investigaciones científicas observan su asociación con menor riesgo de ciertas enfermedades.

En este contexto, “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 igualmente un máximo pico de masa ósea al final de la adolescencia, aunque luego deberemos mantener su consumo a lo largo de toda la vida”, concluye.

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, tal y como apuntan estas expertas. 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.

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.

Sobre Inlac

InLac engloba a todo el sector lácteo de España (Cooperativas Agro-alimentarias de España, FENIL, ASAJA, COAG y UPA) y es un instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea. Se constituye como el foro estable de discusión entre sus miembros, respetando los ámbitos de actuación propios de las organizaciones que la componen. Entre sus acciones, destacan la promoción, I+D y vertebración sectorial.

