

La comunidad científica lo tiene claro: razones por las que tomar lácteos europeos

Analistas de máximo prestigio nacional e internacional apuntan valores del sector lácteo como la calidad de las producciones, la seguridad, la sostenibilidad económica, social y ambiental, la innovación o el bienestar animal. El modelo europeo de producción marca las diferencias



Madrid, septiembre 2024.- El modelo europeo de producción aporta ventajas diferenciales al sector lácteo, proporcionando garantías destacables para consumidores y medio ambiente al tiempo que representa un motor de desarrollo socioeconómico e innovación en el medio rural. Así lo destacan expertos de referencia del [Comité de Sostenibilidad Láctea](#), el órgano científico asesor de la campaña [“Cuenta con los productos lácteos europeos”](#) impulsada por la [Organización Interprofesional Láctea \(InLac\)](#) con apoyo de la UE.

Este comité tiene claras las bondades del sector, que no siempre el consumidor urbano conoce. El economista agrario especializado en Política Agraria Común y mercados, **Tomás García Azcárate**, considera que los consumidores europeos “tienen el privilegio mundial de tener en sus tiendas una amplia gama de los diversos y mejores lácteos, desde las distintas leches (¡esto sí, todas de origen animal, porque si no, no son leche!), quesos, yogures, natillas y otras cuajadas, a precios populares. Es un privilegio que nos envidian en terceros países pero que pueden calmar comprando alimentos europeos por placer o porque buscan las máximas garantías sanitarias”.

En opinión de **Azcárate**, los lácteos europeos son mucho más que unos alimentos excelentes desde todos los puntos de vista: “La leche es producida por ganaderías esencialmente familiares y transformada por industrias y cooperativas que necesariamente han de estar cerca de sus suministradores, es decir, ligadas al medio rural. Cuando hablamos mucho de España vacía, e incluso de España vaciada, los ganaderos, sus cooperativas y las industrias dan vida y actividad económica en el territorio”.

El doctor ingeniero agrónomo y director del **ICTA** (Instituto de Ciencia y Tecnología Animal de la Universitat Politècnica de Valencia), **Salvador Calvet**, aclara que la actividad ganadera tiene mayores beneficios cuanto más integrada está en el entorno. Recuerda que las ganaderías extensivas tan habituales en Europa aprovechan bien los recursos disponibles como los pastos, utilizando animales rumiantes como vacas, ovejas y cabras. “Y lo hacen integrándose en el ciclo natural de los nutrientes, mimetizando el nicho ecológico que tendrían otros animales en su lugar”, especifica el ingeniero agrónomo.

A modo de ejemplo, prosigue **Calvet**, “la ganadería permite en muchos casos reducir el consumo de materias primas convirtiendo biomasa en alimentos, ayudando a reducir el riesgo de incendios a través del aprovechamiento de ese material vegetal; los animales forman parte de ecosistemas de pastizales o agroforestales, con gran capacidad de captura de carbono; y esta actividad ayuda a modular el ciclo del agua”.

Protegiendo los ecosistemas y el medio natural

El doctor ingeniero agrónomo **Fernando Estellés** puntualiza en similar sentido que “las vacas, ovejas o cabras son maravillas de la evolución. Son máquinas de reciclar productos que nosotros no nos podemos comer, fundamentalmente cuando están en pastoreo, y con eso producen un alimento de altísima calidad como es la



leche, que nutricionalmente es muy completo, y que luego se puede transformar también en queso, yogur y otros derivados”. Es más, cuando las cargas ganaderas son apropiadas sobre estos prados y praderas, “la conservación del ecosistema es perfecta, con mayor potencial incluso para la biodiversidad que un bosque completamente abandonado”, remarca el doctor ingeniero agrónomo.

Más allá de los aspectos ambientales, el sector primario en general y el lácteo en particular ofrecen grandes oportunidades de desarrollo, creación de empleo y actividad empresarial, siendo motor de innovación, según destaca el doctor en Veterinaria **David Yáñez**, investigador científico del **CSIC**: “Las **tecnologías digitales y la inteligencia artificial** se están empezando a implantar en las ganaderías para hacer un estricto seguimiento de los animales desde su nacimiento, permitiendo una gestión eficiente de acuerdo con sus necesidades individuales. Además, se generalizan los sensores que permiten detectar y anticiparse ante posibles problemas ambientales, asegurar el bienestar de los animales y la adecuada sanidad del rebaño”.

Lácteos saludables: “3 al día”

Los alimentos lácteos son esenciales, asimismo, desde el punto de vista nutricional y para la prevención de ciertas enfermedades que los consumidores deben valorar y respaldar. La doctora en Farmacia y Catedrática en Nutrición **Rosa María Ortega** subraya que “los lácteos son fuente importante de proteínas, minerales, vitaminas, ácidos grasos, y péptidos bioactivos; muchos de estos componentes tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Por otra parte, estudios recientes indican que los lácteos modulan favorablemente la composición de la microbiota intestinal”.

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

Los expertos del ámbito sanitario advierten incluso de las consecuencias negativas para la salud cuando se eliminan los alimentos lácteos de la dieta, a veces por modas. Para **Rosaura Leis**, catedrática de la Facultad de Medicina en la Universidad de Santiago de Compostela, “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”.

Y es que la evidencia científica recomienda tomar una media de **tres lácteos al día durante toda la vida**, reitera 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**. 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, entre otros, apostilla la prestigiosa catedrática.

Gastronomía: la reina de las cocinas Pepa Muñoz abanderada de los lácteos de siempre

Los alimentos lácteos, que muestran una gran versatilidad en la gastronomía, tienen a la célebre chef **Pepa Muñoz** (“*El Quienco de Pepa*”) como una de sus grandes valedoras. Pepa es reconocida por la recuperación de “sabores olvidados” y por volcarse en la cocina tradicional procurando ensalzarla y darle su lugar. “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*, donde primaba el aprovechamiento de todo. A veces leo o escucho que los lácteos no son saludables..., salvo intolerancias, es una pena que se prescindiera de un alimento con tantas propiedades “por moda”, muy especialmente, que los niños dejen de tomarlo por falta de una adecuada educación alimentaria en las escuelas o por falsas creencias que piensan, erróneamente, que son prescindibles”.

“Yo al menos no entiendo la gastronomía ni la cocina sin nuestros lácteos como leche, queso, yogur y postres que forman parte de nuestra cultura y raíces, como unas natillas, flan, arroz con leche”, concluye **Muñoz**.

Los expertos del Comité muestran la necesidad de preservar y potenciar un sector y unos alimentos, los lácteos, que han formado parte de nuestras vidas durante milenios y que reclaman su sitio de honor en una dieta equilibrada y nutritiva, en beneficio para los consumidores y para el medio ambiente.

