

¿Por qué tomar 3 lácteos al día? Repasamos sus beneficios para mantener un estilo de vida saludable

Madrid, noviembre 2024.- Las principales guías de alimentación, la **Fundación Española de la Nutrición (FEN)** y expertos de referencia del ámbito médico, nutricional y científico lo tienen claro. Deben tomarse una media de tres lácteos al día para garantizar una dieta equilibrada y saludable, como la mediterránea o la atlántica, acompañada de hábitos de vida activos donde no puede faltar la práctica de ejercicio regular.

Nuestras dietas de toda la vida se caracterizaban por incluir una gran variedad de alimentos, como frutas, verduras, pescado y carne en dosis adecuadas, legumbres, aceite de oliva virgen extra y, por supuesto, lácteos como la leche, el queso o el yogur.

Pero ¿es imprescindible tomar estos últimos o podemos eludirlos? 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”.

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.

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

Rosa María Ortega, referente indiscutible en España en el campo de la nutrición y la ciencia de los Alimentos (catedrática de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, de la Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid) ha advertido, por su parte, que más de un 75% de los individuos tienen ingestas de calcio inferiores a las recomendadas, y dado que más del 50% del calcio de la dieta proviene de lácteos, “aumentar su consumo es recomendable”.

Según ha indicado **Ortega**, los lácteos son alimentos de elevado valor nutricional y útiles en el contexto de una alimentación correcta. “El consumo de leche y lácteos, en la cantidad aconsejada en las Guías de Alimentación nacionales e Internacionales es de gran ayuda en la mejora nutricional y sanitaria de individuos y colectivos”, argumenta.

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) corresponderán con los grupos que tienen las necesidades de calcio más elevadas como adolescentes, embarazadas, durante la lactancia, en edades avanzada y para los deportistas. Y, la posibilidad de alternar el consumo de diversos alimentos como leche, yogur, queso facilita alcanzar ese consumo aconsejado toda la vida.





Los lácteos aportan proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono (lactosa), grasa, vitaminas tales como la B2, B12, y vitamina A, entre otras, y minerales como calcio, magnesio, selenio y fósforo. Con ayuda de Leis y Ortega, pueden establecerse algunas recomendaciones sobre la ingesta de alimentos lácteos, en función de la edad:

Recomendaciones de consumo para niños. *Los lácteos son un alimento situado en la base de la pirámide nutricional y en el marco de una dieta variada y equilibrada contribuyen al patrón alimentario saludable. La edad pediátrica se caracteriza por ser un periodo de crecimiento y desarrollo y los lácteos son un alimento fundamental para cumplir las recomendaciones de nutrientes necesarias. En la edad preescolar y escolar se recomienda el consumo de 2-3 raciones a la semana, que aumenta a 3-4 en la adolescencia.*

Recomendaciones de consumo para adultos. *Al llegar a la edad adulta, se produce con frecuencia una disminución en el consumo de lácteos al considerar que la época de crecimiento ha finalizado. Pero debería mantenerse esta ingesta. Y no sólo por el calcio. El potasio, presente en cantidades significativas en la leche, contribuye al mantenimiento de la presión arterial adecuada. La vitamina A, presente en lácteos como el queso, contribuye a mantener las mucosas, la piel y la visión en buenas condiciones. Las proteínas contribuyen a aumentar y conservar la masa muscular.*

Recomendaciones de consumo durante embarazo y lactancia. *Los alimentos lácteos tienen una gran relevancia dentro de la alimentación humana, pues aportan nutrientes fundamentales durante todas las etapas de la vida. El embarazo es una de las situaciones en las que las necesidades de calcio son más altas, y la leche y alimentos lácteos proporcionan una parte esencial de los elementos necesarios para lograr el equilibrio. Durante el embarazo, las necesidades de calcio son más altas (1000 mg/día) y en la lactancia aún son mayores (1200 mg/día). Los nutrientes que aportan los alimentos lácteos pueden ser muy beneficiosos para la salud durante el embarazo y la lactancia, ya que suponen un buen aporte de numerosos nutrientes y especialmente de calcio, muy necesario en estas etapas.*

Recomendaciones de consumo durante edades avanzadas. *Las personas mayores pueden tener dificultades para ingerir algunos alimentos y esto hace que sus necesidades nutricionales sean difíciles de cubrir. Debido a la gran variedad y a su elevada densidad y diversidad de nutrientes, los alimentos lácteos pueden ayudar a cubrir estas necesidades. Durante esta etapa se recomienda consumir 3-4 raciones. Las proteínas contribuyen a aumentar y conservar la masa muscular y mejorar la condición física. Y los alimentos lácteos son una fuente de proteínas.*

Recomendaciones de consumo para deportistas. *Durante la realización de una actividad física suele producirse una mayor pérdida de fluidos, por eso es muy importante la rehidratación. La leche está compuesta en un 90% por agua, y tiene proteínas y grasas de digestión lenta que permiten la absorción de agua y electrolitos de forma constante en el tiempo. No nos olvidemos del lactosuero del yogur, una fuente de proteínas beneficiosas para los deportistas. Para beneficiarnos de ellas, basta con agitar el yogur antes de abrirlo o removerlo con una cucharilla.*

Cuenta con los productos lácteos europeos

La Unión Europea (UE) cofinancia una amplia campaña de información impulsada por la Organización Interprofesional Láctea (InLac) para poner en valor la sostenibilidad del sector lácteo europeo, así como los valores nutricionales y saludables de la leche y los alimentos lácteos.

Tomar una media de tres lácteos al día es fundamental para garantizar una dieta saludable y equilibrada, ya que los lácteos son importantes en nuestra dieta en el contexto de una alimentación variada y siempre acompañada de la práctica de ejercicio. Constituyen un grupo de alimentos muy valiosos, ya que proporcionan un elevado contenido de nutrientes en relación con el contenido calórico.

