

“¿La leche produce mocos?”

### MITO O REALIDAD:

- “La leche produce mocos”

### Se suele pensar que...

La ingesta de leche se asocia a la producción de mocos, asma e infecciones respiratorias. Esto está provocando que los niños consuman menos leche o que se sustituya por leches vegetales.



### Debes saber que...

Los niños tienen más [infecciones](#) respiratorias y también beben más leche. La leche mezclada con la saliva produce sensación de mocos en la boca. Pero no hay estudios científicos que hayan demostrado que la leche produzca [ni mocos](#), ni asma [ni infecciones respiratorias](#).

[La leche](#) es una fuente importante de energía y un alimento muy completo. Aporta calcio, [vitaminas y otros minerales](#). El **calcio** es necesario para la formación del hueso y el crecimiento del niño. Es difícil obtener estos nutrientes de otros alimentos (espinacas, almendras, [legumbres](#), etc.) en los niños, ya que no son capaces de tomar cantidad suficiente de estos.

No tiene ningún sentido reducir la cantidad de leche. Tampoco sustituir la leche de vaca por leches vegetales (soja, arroz, avena, almendras, etc.). Este tipo de leches no son una buena fuente de calcio en su estado natural. Aunque muchos fabricantes añaden a sus marcas calcio y vitaminas para fortificarlas. Solo en los casos de [intolerancia a la lactosa](#), [alergia a proteínas vacunas](#) o [dietas vegetarianas](#) sería necesario dar leches vegetales.

**Fecha de publicación:** 12-07-2021

**Autor/es:**

- [Marta E. Vázquez Fernández](#). Pediatra. Centro de Salud “Arturo Eyries”. Valladolid
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

