Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Objetivo octubre: “No me olvido de la leche o los lácteos”

Llega **octubre**, un nuevo mes y un **NUEVO OBJETIVO** de nuestra **campaña “en marcha hacia una vida sana**”: “**No me olvido de la leche o los lácteos**”

Entre los productos lácteos incluimos la leche, los quesos, los yogures y el suero de leche. Son muy importantes en la alimentación, por sus nutrientes y por ser la mayor fuente de calcio en la dieta del niño y del adolescente. El hombre empezó a tomar leche de forma regular en el Neolítico, unos 6000 años a.c, cuando logró domesticar animales. La principal leche de consumo en España es la de vaca, seguida por la de oveja y de cabra.

Os recordamos aspectos importantes sobre estos productos.

Propiedades nutritivas:

Estos son sus principales nutrientes:

- Agua. La leche entera contiene sobre un 87% de agua.
- Proteínas de alto valor biológico. Son las caseínas y las proteínas séricas.
- Azúcares. Tienen lactosa, formada por la unión de dos azúcares, la galactosa y la glucosa.
- Grasas. La grasa láctea se compone de triglicéridos (98%), fosfolípidos y otras sustancias, con un 60 a 70% de ácidos grasos saturados. La leche en polvo entera tiene 97 mg de colesterol/100 g. Tipos de leches por contenido graso: La leche entera tiene al menos 3,50 % de grasa, la semidesnatada entre 1,50 % y 1,80 % y la desnatada un máximo de 0,50 %.
- Minerales, como el calcio, el fosforo, el magnesio y el zinc.
- Vitaminas, tanto liposolubles (A, D, E y K) como hidrosolubles (B1, B2, B12).
- Energía. La leche entera aporta 60-65 calorías/100 g, la semidesnatada 45 Kcal/100 g y la desnatada 35 Kcal/100 g.

El bebé y los lácteos:

La lactancia materna o sucedáneos de leche materna suelen ser la única fuente de alimentación durante los primeros seis meses de vida. A partir de ésa edad, se indica complementar la dieta con otros alimentos. El yogur y el queso tierno pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9 o 10 meses. Desde el año de edad, se recomienda que los niños tomen leche de vaca esterilizada y entera (con toda la grasa y vitaminas A y D).

El calcio y los lácteos:

La leche y derivados aportan el 65-72% del calcio de la dieta. El calcio de los lácteos se absorbe bien.

El calcio es el mineral más rico en el cuerpo. Se encuentra sobre todo en los huesos y dientes y sirve para mantenerlos sanos. También interviene en la coagulación, las señales nerviosas, la función muscular, el ritmo cardíaco y la secreción de hormonas.

El organismo regula el metabolismo del calcio gracias a su absorción en el intestino, su reabsorción en el riñón y la entrada y salida del mineral en los huesos. La vitamina D y la hormona paratiroidea (PTH) controlan estos procesos.

¿Hay otras fuentes de calcio?

Hay otras fuentes de calcio no lácteas en la dieta que debemos tener en cuenta para completar sus necesidades diarias. Las verduras lo contienen, pero se deben ingerir grandes cantidades para conseguir el aporte alcanzado por la leche y sus derivados. Las verduras ricas en oxalato como las espinacas tienen baja absorción intestinal de calcio. Por el contrario, las verduras bajas en oxalatos, como las coles y el brócoli, tienen buena absorción. Los pescados con espinas enlatados (anchoas, sardinas, salmón), los frutos secos (almendras, sésamo, avellanas), las legumbres (garbanzos, alubias, lentejas), las frutas y frutas desecadas (naranjas, higos, pasas, ciruelas secas), tienen una absorción moderada Otras fuentes son los productos enriquecidos con calcio (leches y yogures vegetales y bebidas).

¿Qué recomIendan los expertos?:

La cantidad de leche consumida al día varía entre las poblaciones. Y depende del tipo de lácteo (leche entera o baja en grasa, derivados lácteos), la edad, etc.

El "Plato saludable" de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard recomienda no pasar de 1-2 vasos de leche al día, en niños y en adultos. En el Manual de Nutrición de la AEP (Asociación Española de Pediatría) 2021 se aconseja que los niños tomen de 2 a 3 raciones de lácteos al día; es aconsejable diversificar su consumo y no centrarse únicamente en la leche.

En general, se considera adecuado y suficiente una ingesta alrededor de 500 ml de leche al día o su equivalente (2 raciones) a partir de los 2 años de edad.

¿Carencia de lácteos en la dieta?

La falta de calcio o vitamina D dietética es rara. La vitamina D se absorbe en su mayor parte en la piel por acción de los rayos solares. Los niños veganos, los que rechazan la leche o sufren alergia a las proteínas de leche de vaca, deben aumentar el consumo de los alimentos ricos o enriquecidos con calcio.

Un problema frecuente es la intolerancia a la lactosa. El yogur, el kéfir y los quesos suelen tolerarse bien, por su bajo contenido en ésta. En el mercado es fácil encontrar leche y diversos derivados sin lactosa. Los niños mayores y adultos pueden consumir bebidas vegetales. Se pueden tomar pastillas de lactasa cuando se desee tomar alimentos con lactosa.

¿Y si nos pasamos por exceso?

Hay niños con alto consumo de este grupo de alimentos o con apetito selectivo por ellos; se reduce la ingesta de otros alimentos y se crea un desequilibrio dietético. Puede causar **obesidad** por exceso de calorías, **estreñimiento y baja absorción de hierro.**

Los productos lácteos fermentados:

El yogur, el kéfir o el queso son productos fermentados muy consumidos. La fermentación de la leche reduce la concentración de lactosa y mejora su digestión y aumenta la concentración de algunos nutrientes. Pueden tener impacto positivo en la microflora intestinal.

Mitos sobre los lácteos:

En la sección Mito o Realidad de la web Familia y Salud dispones de dos capítulos, que aclaran una serie de prejuicios sobre la leche:

- "¿La leche produce mocos?"
- "¿La leche no es buena para la bronquitis?".

¿Héroes o villanos?

Hay personas críticas con el consumo de lácteos, por ir contra el bienestar animal y sus efectos adversos sobre el planeta. Muchas personas excluyen la lactosa de su dieta sin ser intolerantes. Otros defienden sus grandes propiedades nutritivas.

Hay un debate científico abierto sobre los efectos nocivos o favorables para la enfermedad cardiovascular, el cáncer, la obesidad, la diabetes tipo II, la HTA y el cáncer. Los prejuicios se basan en su alta concentración de grasas saturadas y su contenido en colesterol. Se necesitan más ensayos a largo plazo para valorar mejor sus efectos. (Ver interesante vídeo de la BBC).

Y no olvidéis los objetivos de los meses anteriores. **¡Hay que intentar seguir con ellos!**

1. ***Objetivo enero***: **Consume vitaminas de forma natural y sin "pastillas".**
2. ***Objetivo febrero:*** **Comer más legumbres**
3. ***Objetivo marzo:*** **Cocinar en familia**
4. ***Objetivo abril:*** **"Conoce el plato saludable"**

5. ***Objetivo mayo:*** **Jugar en la calle y disfrutar del aire libre**
6. ***Objetivo junio*****: Limitar el uso de pantallas**
7. ***Objetivo julio:*** **Duerme lo que necesitas**
8. ***Objetivo agosto*****: Un paseo cada día, también en verano**
9. ***Objetivo septiembre***: "**Porque yo lo valgo"**

¡En marcha hacia una vida sana! ¡Por la salud de vuestra familia!

Equipo Editorial Familia y Salud

A POR UN 2023 CON SALUD

¡ESTE ES VUESTRO AÑO!

¡Se buscan familias!

Si os preocupa vuestra salud y la de vuestros hijos e hijas

¡Participad!

¡En marcha hacia una vida saludable! ¡Ùnete!

Familia y Salud

Fecha de publicación: 11-09-2023