

La leche no produce mocos

Los niños y los mocos

Los niños, sobre todo los [menores de dos años](#), presentan una media de 5 a 8 infecciones respiratorias al año.

Nuestro sistema respiratorio y digestivo está recubierto por moco que protege frente a agresiones. De modo que, cuando un niño tiene una infección respiratoria, se defiende produciendo más moco. Por lo tanto, los mocos son útiles para nuestro organismo porque protegen contra **infecciones**. Evitan que se multipliquen los gérmenes en las vías aéreas y los expulsan adheridos al moco.

Los niños y la leche

[La leche](#) es un alimento esencial de la dieta de los niños. Es una excelente fuente de calcio, potasio y vitamina D y ayuda en la formación de huesos sanos, especialmente en los niños y adolescentes.

Además, la leche materna es el alimento natural de los bebés con todos los nutrientes necesarios, en las cantidades perfectas y es fácil de digerir. Más allá de los beneficios nutricionales, la leche materna ayuda a construir y fortalecer el sistema inmunitario de su bebé.

La leche y los mocos

Un 30% de la población cree que la leche aumenta la producción de moco en las vías respiratorias, sin una explicación clara del mecanismo que produciría esta asociación.

Pero lo único que tienen en común la leche y los mocos es que coinciden en los niños pequeños. A esta edad toman mucha leche y son frecuentes los catarros. Es coincidencia en el tiempo, pero la leche no causa el moco.

¿Se puede retirar la leche de la dieta de los niños?

Es importante tener en cuenta la importancia de esta bebida, en lo que se refiere al **calcio y las vitaminas** que aporta al cuerpo humano.

La retirada de la leche de la dieta en los niños puede tener consecuencias negativas, ya que [la lactosa es un elemento fundamental](#) para la adecuada absorción de calcio (entre otros nutrientes).

Además, numerosos médicos alertan sobre el **peligro de dejar de tomar lácteos**, por la fuente de nutrientes que supone en nuestro organismo, sobre todo en el caso de los niños.

¿Se puede sustituir por otras “leches”?

No se recomienda sustituir la [leche de vaca](#) por otras “bebidas” (de soja, de arroz...), que además no son leche.

Por supuesto, es aún más perjudicial retirar la leche materna, que además de su función nutritiva, protege al lactante. Esta protección se debe a numerosos factores inmunológicos (inmunoglobulinas, lactoferrina, lisozima, citoquinas y leucocitos maternos) que favorecen desarrollo de la inmunocompetencia del bebé.

Solo se retirará si existe una alergia o [intolerancia](#).

¿Qué dicen los estudios sobre la relación entre lácteos y mucosidad?

Existen estudios que demuestran que la albumina de la leche de vaca es un gastroprotector (protege el estómago al favorecer la producción de moco).

Otros autores explican que al mezclarse la leche con la saliva puede producir una sensación en la boca que puede ser confundida con el moco.

No existen datos científicos que relacionen directamente el consumo de leche y la aparición de mucosidad o de [asma](#).

En consecuencia, lo recomendable es que los padres no hagamos cambios en la dieta de nuestros hijos cuando están resfriados, ni hacerlos cuando tampoco lo están ("*no le doy leche para que no empiece a tener mocos*").

Si los niños toman normalmente leche, deben seguir tomándola como de costumbre, ya que es un alimento muy completo y que ayuda a su crecimiento y desarrollo.

Conclusiones

Concluyendo, no hay evidencia científica concreta que vincule la ingesta de leche a una mayor producción de mocos, por lo que restringirla entre los niños no tiene sentido alguno.

Por el contrario, quitar la leche de la dieta puede reducir notablemente la ingesta de calcio o de vitaminas A y D, y tener efectos perjudiciales.

Fecha de publicación: 28-03-2016

Última fecha de actualización: 10-08-2023

Autor/es:

- [M^a Teresa Asensi Monzó](#). Pediatra. Centro de Salud "Serrería". Valencia
- [Grupo de Vías Respiratorias](#). AEPap.


