



La integración de lácteos en la dieta por salud, por educación... ¡y por gusto!

La ciencia y el arte culinaria coinciden al señalar el valor nutricional y nutritivo que aportan los lácteos a nuestra alimentación. Como parte esencial que son de las dietas mediterránea y atlántica, seguir modas que los excluyan es totalmente desaconsejable y, es más, sería necesario mejorar la educación de los más pequeños en cuanto a su consumo.

Medicina y gastronomía salen en defensa del consumo de lácteos en una nueva acción de promoción de la Interprofesional Láctea (InLac) dentro de la campaña "Cuenta con los productos lácteos europeos". En esta ocasión, recogen las declaraciones de la doctora Rosaura Leis y de la chef Pepa Muñoz, ambas firmes defensoras de incluir derivados lácteos en cualquier dieta que quiera ser saludable.

COMERLOS POR SALUD

La doctora y profesora de la Facultad de Medicina en la Universidad de Santiago de Compostela Rosaura

Leis advierte de los riesgos que conlleva el abandono de los lácteos, que siempre han sido parte de las dietas tradicionales saludables y sostenibles, y señala que esta práctica debería causar alerta social. Estos alimentos se incluyen en dietas como la mediterránea y la atlántica, las cuales, recuerda, "explican en buena parte que tengamos la mayor expectativa de vida en nuestro país y que regiones como Galicia puedan presumir de una longevidad en su población similar a la de Japón".

El abandono de estos productos, explica, viene motivado por modas y mitos y advierte que, por ejemplo,

los mensajes relacionados con la intolerancia a la lactosa son incorrectos y se están transmitiendo mal. "Son muy pocas las personas que no toleran las cantidades recomendadas de lácteos, si bien la industria ya está elaborando productos sin lactosa que nos permiten hacer una mejor elección de los alimentos en función de las características personales", apunta, al tiempo que recuerda que realizar cualquier restricción alimentaria en la dieta no es baladí, ya que "conlleva cambios en el patrón alimentario y puede representar un riesgo nutricional importante".

► "DEBEMOS PONER EN VALOR NUESTRA RIQUEZA LÁCTEA, DEDICAR TIEMPO A LA COCINA DE LOS RECUERDOS Y LAS EMOCIONES QUE NOS REMONTAN A LA INFANCIA, A LA ALIMENTACIÓN DE TODA LA VIDA"

Información y ciencia son los dos factores que enuncia Leis para combatir bulos y falsas creencias y para evitar que la población abandone los alimentos de las dietas tradicionales. Así, frente a quienes huyen de los lácteos alegando que el ser humano es el único animal que toma leche durante toda su vida, la doctora responde: "El ser humano también es el único animal que ha conseguido aumentar su esperanza de vida hasta casi los 90 años, y lo ha hecho en buena parte gracias a la alimentación saludable".

SABOREARLOS POR GUSTO

Por su parte, la chef Pepa Muñoz subraya que "los cocineros tienen la responsabilidad de poner en valor estos productos porque la cocina es alimentación y esta, a su vez, es medicina preventiva". Por eso, aboga por "dedicarle tiempo a la alimentación y por pasar de padres a hijos el recetario centrado en la dieta mediterránea y atlántica, porque es un gran tesoro de nuestra cultura y de nuestra vida".

En dicho recetario tienen un elevado protagonismo los lácteos, ya que nuestro país posee una extensa cultura en lo que respecta a la cocina tradicional, marcada por ingredientes obtenidos del entorno más inmediato, de forma sostenible.

Bien es sabido que todos los lácteos han tenido siempre un papel relevante en nuestra cocina, respetuosa con los recursos próximos, con la agricultura y la ganadería de kilómetro cero. Sin embargo, apunta Muñoz que la cocina de

vanguardia, por moda, acostumbra a recurrir menos a ellos. "Hay que intentar que esto no pase. Debemos poner en valor nuestra riqueza láctea, dedicar tiempo a la cocina de los recuerdos y las emociones que nos remontan a la infancia, a la alimentación de toda la vida".

Evidentemente, esta chef no puede dejar de hacer alusión al papel de los lácteos en la repostería: "Tengo predilección por el arroz con leche que tomaba cuando llegaba del colegio, a lo que añadiría el requesón con nata y miel; el queso con membrillo y nuestra afamada tarta de queso". Y, si hablamos de entrantes, "te diría que no conozco a nadie a quien no le gusten las croquetas, donde los lácteos cobran protagonismo como gran ingrediente central", destaca.

CONOCERLOS POR EDUCACIÓN

Educar en nutrición es una tarea pendiente. Por ello, Leis defiende establecer patrones nutricionales que ayuden a guiar los gustos en alimentación de los más pequeños. "Cuando uno aprende a comer de una manera determinada, de forma saludable, mantiene este hábito durante el resto de su vida", remarca.

Estas preferencias alimentarias se inician ya en el útero materno y en los primeros años de vida y, por tanto, es esencial empoderar a la escuela como lugar de educación nutricional e introducir en el currículo los estilos de vida saludables. Además, añade como factor interesante fomentar que los niños reciban clases de cocina y que sepan leer el



TRES PORCIONES AL DÍA

En la actualidad, las principales causas de enfermedad y muerte tienen que ver con los estilos de vida no saludables, resumidos fundamentalmente en mala alimentación, ausencia de actividad física y aumento del sedentarismo.

En este sentido, cabe recordar un hábito que la ciencia aconseja y la evidencia corrobora: tomar una media de tres lácteos al día durante toda la vida acarrea innumerables beneficios para la salud. Estos alimentos aportan la ingesta de macro y micronutrientes recomendados, como principal fuente que son de calcio y de vitaminas liposolubles, entre otros.

La profesora de la USC destaca especialmente la importancia del consumo de lácteos durante los primeros años de vida, en tanto en cuanto son un alimento "fundamental para el crecimiento y desarrollo del infante, así como para una buena mineralización ósea en estas edades", explica.

etiquetado, elegir los alimentos de proximidad y conocer la tradición cultural gastronómica del país.

En este contexto, Muñoz se suma a Leis al reivindicar la necesidad de reforzar la educación alimentaria en los colegios para que los más pequeños aprendan a integrar los lácteos en la gastronomía. "Quesos en ensaladas, aliños con yogur, con orégano emulsionado, comino o nueces; con alcachofas o espárragos verdes... Los lácteos son insuperables", aclama. ■