



¿Por qué es importante incluir lácteos en nuestra dieta?

La ciencia y la medicina han dictaminado que el consumo de lácteos trae consigo contrastados beneficios saludables. En la actualidad, debemos tener cuidado con los bulos que se extienden por la sociedad sobre estos productos y recordar que las bebidas vegetales no sustituyen a los lácteos y que la intolerancia a la lactosa no nos impide tomarlos. De hecho, una dieta sana y equilibrada implica la ingesta de 2 a 4 raciones de estos productos cada día.

La Interprofesional Láctea (InLac) pone de manifiesto, dentro de la campaña “Cuenta con los productos lácteos europeos” y a través de las declaraciones de Rosa María Ortega y Rosaura Leis, las razones médicas y científicas por las que resulta beneficioso ingerir tres raciones de lácteos al día entre leche, queso y yogur. Estas expertas de referencia internacional alertan sobre los bulos y falsas creencias que penalizan injustamente su consumo, pese a su carácter esencial para prevenir ciertas enfermedades.

“Son una fuente importante de proteínas, minerales, vitaminas,

ácidos grasos, componentes antioxidantes, antiinflamatorios o péptidos bioactivos; además, estudios recientes indican que modulan favorablemente la composición de la microbiota intestinal” afirma la doctora en Farmacia, catedrática de Nutrición, y miembro del Comité de Sostenibilidad Láctea de la InLac y de diversas asociaciones nacionales e internacionales, Rosa María Ortega.

Tal y como valora Ortega, la ingesta recomendada de lácteos es de 2 a 4 raciones al día. Sin embargo, una mayor será compatible con grupos que tienen las necesidades

de calcio más elevadas, como adolescentes, embarazadas, personas en edades avanzadas, deportistas... “La posibilidad de alternar la toma de diversos alimentos como la leche, el yogur o el queso facilita alcanzar el consumo aconsejado”, explica.

EL PELIGRO DE LOS FALSOS MITOS

Asimismo, Rosa María Ortega llama la atención sobre las falsas creencias de los consumidores que piensan de forma errónea que estos alimentos se pueden reemplazar fácilmente por otros. Recuerda esta experta, por ejemplo, que las bebidas vege-

tales no sustituyen de ninguna forma a la leche ni a otros lácteos: “Las bebidas de soja, almendra o avena pueden tomarse dentro de una alimentación correcta, pero sin perder de vista que son vegetales y nunca lácteos. Algunas están enriquecidas con calcio y otros nutrientes para aproximarlas en su composición a la leche, pero el producto resultante nunca será igual”, puntualiza.

Otro de los temas que influye considerablemente en la toma de los lácteos en los últimos tiempos es la intolerancia a la lactosa. Ortega expone, en este sentido, que las personas con intolerancia a la lactosa pueden ingerirlos perfectamente al elegir versiones con menor contenido o libres de ese azúcar, “por lo que no hay razón para suprimir su consumo por ello; de hecho, muchas veces esta intolerancia ni siquiera se diagnostica correctamente, sino que ha sido asumida por el individuo con sus conocimientos y percepción, lo que, en muchos casos, ha demostrado ser un diagnóstico erróneo”, aclara la experta sobre este asunto.

A juicio de Ortega, son alimentos valiosos que no deben ser excluidos de la dieta, dado que el consumo de leche, queso y yogur en el marco de la dieta mediterránea o atlántica y un estilo de vida activo se asocian con grandes beneficios en la salud. “Por el contrario, los mensajes que circulan sobre los peligros asociados a su ingesta son erróneos”, avisa.

Por su parte, la doctora Rosaura Leis, catedrática de la Facultad de Medicina en la Universidad de Santiago de Compostela y miembro del Comité de Sostenibilidad Láctea de la Inlac, corrobora que el abandono de los lácteos es un error que hay que evitar. “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”, advierte esta experta de referencia.

UNA DIETA EQUILIBRADA, CON TRES LÁCTEOS AL DÍA

Estos alimentos han formado siempre parte de las dietas tradicionales saludables y sostenibles, que explican en buena parte, tal y como subraya Leis, el motivo de por qué



► UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA INCLUYE DE 2 A 3 RACIONES DE LÁCTEOS AL DÍA EN NIÑOS Y ADULTOS



tenemos una alta esperanza de vida en nuestro país y en comunidades como Galicia, que goza de una longevidad en su población similar a la de Japón. La experta destaca también la especial importancia de no descuidar su ingesta en las primeras etapas de vida, al ser “un alimento fundamental para el crecimiento y el desarrollo de los niños y para una buena mineralización ósea”.

Rosaura Leis señala que la evidencia científica aconseja tomar una media de tres lácteos al día durante toda la vida: “De hecho, estos alimentos proporcionan una ingesta de macro y micronutrientes que ayudan a cumplir las recomendaciones para mantener una buena salud. Son la principal fuente de calcio, pero también de vitaminas liposolubles, proteínas de alto valor biológico y componentes bioactivos; esto sin olvidar las grasas de los lácteos, ya que cada vez más investigaciones científicas observan su asociación con un menor riesgo de sufrir ciertas enfermedades”.

Así pues, una dieta sana y equilibrada incluye de 2 a 3 raciones de lácteos al día en niños y adultos y de 3 a 4 en ciertas etapas de la vida o en algunos casos concretos de colectivos con necesidades adicionales, tal y como apuntan ambas expertas. Una ración de leche equivale a entre 200 y 250 mililitros, es decir, una taza o un vaso; la de yogur se sitúa en los 250 gramos, que son dos yogures; la porción de queso semicurado o curado recomendada ronda los 30 gramos y, en el caso del queso fresco, llega hasta los 60.

En este contexto, Leis concluyó con que no debemos olvidarnos de que una de las enfermedades más prevalentes y degenerativas durante la edad adulta es la osteoporosis: “Con una adecuada ingesta de lácteos podremos alcanzar un máximo pico de masa ósea al final de la adolescencia, aunque luego deberemos mantener su consumo a lo largo de toda nuestra vida”. ■