

Importancia del consumo de leche y productos lácteos para una alimentación saludable

◆ Rosa María Ortega Anta

Catedrática de Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid

Resumen: La leche y los productos lácteos son alimentos de alto valor nutricional que deben formar parte de una dieta equilibrada. Sin embargo, se han difundido numerosos errores sobre un consumo innecesario o perjudicial para la salud y el control de peso que han llevado a un paulatino descenso de su consumo. En ocasiones se sustituyen por bebidas vegetales, que pueden ser saludables dependiendo de su composición, pero no son lácteos y no son "alternativas a los lácteos". El consumo aconsejado de leche y productos lácteos es de 2-3 raciones por día, y de 3-4 raciones/día en etapas con aumento de necesidades como embarazo, lactancia, adolescencia, deportistas, ancianos. El consumo insuficiente de productos lácteos, que se observa en más de la mitad de la población supone un perjuicio nutricional, sanitario y en el control de peso. Un consumo adecuado se ha comprobado que es beneficioso en prevención cardiovascular, exceso de peso, osteoporosis, síndrome metabólico y algunos tipos de cáncer. Por su elevado valor nutricional es necesario alcanzar y mantener el consumo aconsejado de lácteos y eliminar los mitos que rodean su consumo con argumentos científicos.

Palabras clave: Leche, lácteos, salud, nutrición, beneficios sanitarios, consumo aconsejado, mitos y errores.

Una alimentación saludable es muy importante para mantener y mejorar la salud, a corto y largo plazo, prevenir numerosas enfermedades crónicas degenerativas, ayudar a mantener la función cognitiva, la capacidad funcional y lograr una mayor calidad de vida y un menor coste de atención sanitaria.

Una alimentación saludable debe incluir todos los grupos de alimentos en la debida proporción y entre ellos no conviene que falte un adecuado consumo de productos lácteos, en concreto lo marcado como aconsejable son 2-3 raciones/día en adultos y 3-4 raciones/día en etapas con mayores demandas de nutrientes como adolescencia, crecimiento, embarazo, lactancia, deporte, menopausia o edad avanzada.

Aunque ningún alimento es completo o perfecto, ni aporta todos los nutrientes que nuestro organismo necesita, por ello es importante tener una alimentación variada, pero lo cierto es que los lácteos son los alimentos que, sin ser completos, se aproximan más al concepto de "ideal" pues sirven para el desarrollo de las crías de los mamíferos en las primeras etapas de su vida, como único alimento. Pese a ese elevado valor nutricional, pasada la lactancia hacen falta otros alimentos y es necesario incluirlos todos en la dieta, pero sin olvidar la riqueza nutricional de los lácteos y lo que aportan al individuo para lograr un mejor estado nutricional y una mejor salud.

¿ES ADECUADO EL CONSUMO DE LÁCTEOS?

Con frecuencia se considera que su consumo es suficiente e incluso excesivo, pero es menor del aconsejado en más de la mitad de la población. En una muestra representativa de mujeres españolas de 17 a 60 años se comprobó que el consumo de lácteos era menor de 2 raciones/día en el 51,5% de las mujeres de 17-44 años y era menor de 3 raciones/día (consumo mínimo aconsejado en función del grupo de edad) en el 75% de las mujeres de 45-60 años.

Este consumo insuficiente condiciona un perjuicio en la ingesta de numerosos nutrientes, pero destaca el impacto haciendo que la ingesta de calcio sea inadecuada. El estudio estadístico de los datos obtenidos para ver cuál es la modificación dietética que puede favorecer el lograr cubrir las ingestas recomendadas para el calcio y la vitamina D, simultáneamente, demostró que el principal condicionante es el consumo de productos lácteos (Ortega y col., 2013).

En la dieta media española la principal fuente de calcio son los lácteos (59%), seguidos de cereales (14%) y vegetales (6,5%), pero destaca el protagonismo de

los lácteos como fuente de calcio porque aportan más del 50% del calcio ingerido, en todos los grupos de población estudiados, siendo además calcio de elevada absorción.

Mientras algunos alimentos (coleos, almendras y albaricoques secos/orejones) proporcionan calcio con buena capacidad de ser absorbido, otros (espinacas y ruibarbo), a pesar de su contenido en calcio no son buenas fuentes por la presencia de oxalato que forma oxalato cálcico poco soluble, y en consecuencia poco absorbible. Para la mayoría de la población es poco factible obtener una ingesta suficiente de calcio a partir de una dieta vegetariana de tipo occidental, a no ser que incluya alimentos enriquecidos en calcio o suplementos (Farré, 2015).

En este sentido, habría que tomar 8-10 raciones de alubias o 16 de espinacas para conseguir un aporte similar de calcio al aportado por una ración de lácteos (Weaver y col., 1999).

En relación con el concepto de dieta equilibrada que especifique las raciones a consumir de los diferentes grupos de alimentos y en concreto de lácteos presentamos el Rombo de la Alimentación en el que se indica la conveniencia de tomar 2-3 raciones de lácteos/día (pensando en población general y no en los grupos con necesidades más elevadas).

Como vemos en el esquema, se entiende por ración de lácteos la cantidad de cada tipo de lácteo que aporta la misma cantidad de calcio en concreto sería 1 ración de lácteos un vaso de leche grande (200-250 ml), 1,5-2 unidades de yogurt, 60 g de queso fresco o 30-40 g de queso semicurado o curado.

IMPORTANCIA NUTRICIONAL DE LOS LÁCTEOS

En una representación esquemática del aporte de nutrientes que supone el consumo de un vaso de leche como medio de cubrir las ingestas diarias recomendadas para un adulto (Departamento de Nutrición, 2014) observamos que aportan cantidades apreciables de numerosos nutrientes, y que destaca su elevado aporte de proteínas de alta calidad, calcio, yodo, fósforo, riboflavina, niacina y vitaminas B12 y A.

Pero no solo es importante el aporte de nutrientes de los lácteos, sino la matriz en la que se encuentran que ayuda a su absorción y a lograr beneficios sanitarios (Aparicio et al., 2020).

En la dieta media española la leche y los productos lácteos contribuyen en más de un 10% a cubrir las

FIGURA 1. “El Rombo de la Alimentación”. Guía sobre el consumo aconsejado de alimentos para conseguir una dieta equilibrada (Requejo y col., 2023)

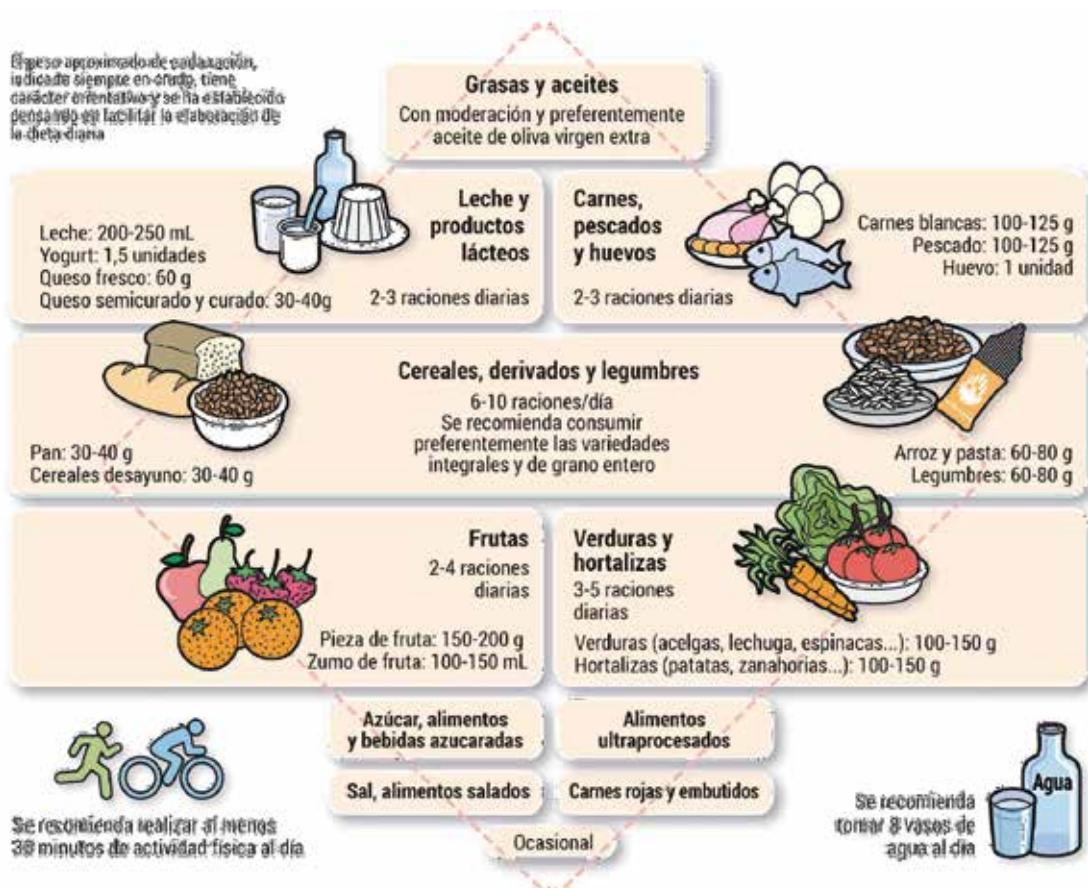
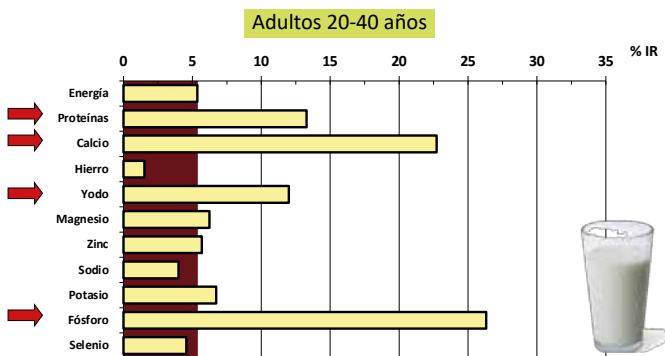
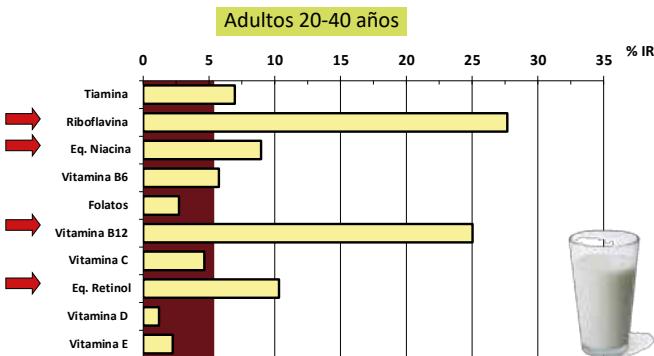


FIGURA 2. Cobertura de las ingestas recomendadas de un adulto con un vaso de leche de 200 ml) (Departamento de Nutrición, 2014)

Cobertura de las IR de energía, proteínas y minerales con un vaso de leche (200 ml)



Cobertura de las IR de vitaminas con un vaso de leche (200 ml)



Departamento de Nutrición (2010). Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. En: Ortega y col. La composición de los alimentos. Herramienta básica en la valoración nutricional. Madrid, Ed. Complutense.

ingestas recomendadas de muchos nutrientes, incluyendo riboflavina, vitamina B-12, vitamina A, tiamina, calcio, fósforo, magnesio, zinc, potasio, proteínas y carbohidratos. Los nutrientes que corren mayor ries-

go si se excluyen los productos lácteos son el calcio, el potasio y el magnesio. Por otra parte, la leche es la fuente más económica de muchos nutrientes limitantes, especialmente calcio, potasio y magnesio.

SOLO ES HAVARTI CREMOSO SI ES DANÉS

ARLA FOODS ES EL MAYOR PRODUCTOR
DE HAVARTI DE DINAMARCA



Havarti es el
queso importado
más vendido
en España.
24% Cuota valor*



Arla Havarti
es líder de
mercado con un
64% Cuota valor*



Cuenta con el sello
IGP (Indicación
Geográfica Protegida)
que garantiza
su autenticidad
y origen danés

* (Nielsen TAM Dic '24)



DESCUBRE
MÁS SOBRE
HAVARTI



100% INGREDIENTES NATURALES

El consumo de lácteos ha sido descalificado en los últimos años con afirmaciones erróneas que han llevado a disminuir su consumo. Es frecuente encontrar en Internet, en los medios de comunicación e incluso en las conversaciones privadas de la población general numerosos mitos y falacias relacionados con la leche, a la que se le achacan, sin ninguna base científica, efectos perjudiciales para la salud; de hecho, se “ha puesto de moda” no tomar este alimento. Esto ha hecho que el consumo de leche líquida haya descendido de forma importante tanto en nuestro país como en otros países europeos y haya aumentado el de otras bebidas vegetales. Pero la eliminación de los lácteos, o su restricción, puede tener repercusiones negativas para la salud (Aparicio et al., 2019).

En relación con los mitos más extendidos uno es indicar que “*la leche de vaca es para los terneros, no para los humanos*”, que “*el ser humano es el único que toma leche después de la lactancia*” o que “*la leche solo es necesaria en la infancia*” (Aparicio et al., 2019). Pero el ser humano hace muchas cosas que no son capaces de hacer los animales y no tenemos necesariamente que imitarlos, si algo nos beneficia.

Está extendida la idea a nivel de la población y en entornos sanitarios que *el consumo de leche y productos lácteos aumenta la producción de moco en el sistema respiratorio*. Pero diferentes estudios científicos han demostrado que no existe relación entre el consumo de lácteos y la producción de mocos o aparición de asma (Wüthrich y col., 2005).

Respecto a la intolerancia a la lactosa, no todas las personas que creen tener esta intolerancia y que reducen el consumo de lácteos tienen realmente el problema. Muchos perjudican su ingesta de nutrientes y su salud sin tener intolerancia. Por otra parte, mientras que las personas con alergia a la proteína de la leche si tienen que evitar el consumo de lácteos, este colectivo es un porcentaje muy pequeño, porque los intolerantes a la lactosa pueden tomar lácteos sin lactosa, toleran mejor el yogur y el queso y en casos de duda hay pastillas de lactasa para tomar y resolver la digestión de la lactosa, cuando se ignora si se ha consumido.

Se ha indicado que se asocia con la formación de cálculos renales, pero también es un error suprimir el consumo de lácteos por este motivo, porque la mayor parte de los cálculos son de oxalato cálcico, pero de reducir el consumo de calcio el oxalato se absorbe en mayor proporción y arrastra calcio del hueso en su eliminación, con lo que no se evita la formación de cálculos y se favorece la desmineralización ósea.



Debido a su alto contenido en algunos nutrientes como la grasa saturada, entre otros, el consumo de lácteos ha sido vinculado a la aparición de varias enfermedades como la obesidad o las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, los alimentos no pueden clasificarse como buenos o malos en función de su contenido en un nutriente. Por el contrario, también deben tenerse en cuenta las interacciones entre los nutrientes y otros compuestos bioactivos que se producen en la matriz alimentaria, ya que pueden dar lugar a resultados diferentes de los esperados derivados de su consumo. En el caso de los productos lácteos, las pruebas científicas indican que la matriz láctea podría desempeñar un papel importante en la prevención de varias enfermedades no transmisibles (Aparicio et al., 2020).

Sin embargo, por su elevado valor nutricional, la eliminación/restricción de estos alimentos de nuestra dieta, sin la existencia de circunstancias que las avalen, puede tener repercusiones negativas para la salud. Por ello, es necesario desmontar todos estos mitos con argumentos científicos (Aparicio et al., 2019).

BENEFICIOS NUTRICIONALES Y SANITARIOS

Numerosos estudios han encontrado beneficios nutricionales y sanitarios asociados al consumo adecuado de productos lácteos. Una gran cantidad de pruebas

científicas recogidas en las últimas décadas demuestran que una ingesta adecuada de calcio y otros nutrientes de los productos lácteos reduce el riesgo de osteoporosis al aumentar la adquisición ósea durante el crecimiento, ralentizando la pérdida ósea relacionada con la edad, y reducir las fracturas osteoporóticas.

Estos resultados han culminado en las Directrices Dietéticas para los estadounidenses que ahora recomiendan 3 porciones de productos lácteos por día para reducir el riesgo de baja masa ósea y aportar cantidades importantes de muchos nutrientes que pueden tener atributos adicionales de salud más allá de la salud ósea.

Los ensayos clínicos indican que el consumo de niveles recomendados de productos lácteos, como parte de una dieta saludable, puede contribuir a reducir la presión arterial en individuos con presión arterial normal y elevada. Los datos emergentes también indican que los péptidos específicos asociados con las proteínas de caseína y suero pueden reducir significativamente la presión arterial. Además, un creciente cuerpo de evidencia ha proporcionado apoyo para un efecto beneficioso de los alimentos lácteos en el peso corporal y la pérdida de grasa (Huth et al., 2006).

Los estudios clínicos han demostrado que, durante la restricción calórica, el peso corporal y la pérdida de grasa corporal se producen cuando el calcio adecuado es proporcionado por suplementos y que este efecto se ve aún más aumentado por una cantidad equivalente de calcio suministrado a partir de alimentos lácteos. Varios estudios apoyan el papel del calcio, la vitamina D y los alimentos lácteos contra el cáncer de colon. Además, el ácido linoleico conjugado, un ácido graso que se encuentra naturalmente en la grasa láctea, confiere una amplia gama de beneficios anticancerígenos en modelos animales experimentales y es



especialmente consistente para la protección contra el cáncer de mama (Huth et al., 2006).

La leche y los productos lácteos tienen efectos protectores para los trastornos óseos, el síndrome metabólico y el derrame cerebral. Los estudios observacionales muestran efectos protectores, neutrales y negativos con diversos tipos de cáncer.

Los productos lácteos proporcionan una parte sustancial de nutrientes esenciales, pero especialmente calcio, potasio y magnesio, aunque otros componentes de los alimentos lácteos como la composición de aminoácidos y el ácido linoleico conjugado pueden ser instrumentales en los beneficios asociados con el consumo de productos lácteos para la salud ósea y la reducción del riesgo de accidente cerebrovascular, síndrome metabólico y algunos cánceres. ■

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aparicio A, Lorenzo-Mora AM, Bermejo LM, Rodríguez-Rodríguez E, Ortega RM, López-Sobaler AM. Matriz láctea: beneficios nutricionales y sanitarios de la interrelación entre sus nutrientes. Nutr Hosp 2020;37(N.º Extra 2):13-17
- Aparicio A, Rodríguez-Rodríguez E, Lorenzo-Mora AM, Sánchez-Rodríguez P, Ortega RM, López-Sobaler AM. Mitos y falacias en relación al consumo de productos lácteos. Nutr Hosp 2019;36 (N.º Extra 3):20-24.
- Departamento de Nutrición (2014). Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. En: Ortega y col. La composición de los alimentos. Herramienta básica en la valoración nutricional. Madrid, Ed. Complutense.
- Farré Rovira R. La leche y los productos lácteos: fuentes dietéticas de calcio [Milk and milk products: food sources of calcium]. Nutr Hosp. 2015 Apr 7;31 Suppl 2:1-9.
- Huth PJ, DiRienzo DB, Miller GD. Major scientific advances with dairy foods in nutrition and health. J Dairy Sci. 2006 Apr;89(4):1207-21.
- INLAC y FEN. Libro blanco de los lácteos. ISBN: 978-84-938865-6-1. chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpc-glclefindmkaj/https://www.fen.org.es/storage/app/media/2024/Libro%20blanco%20de%20los%20lacteos.pdf
- Requejo AM, Ortega RM, Aparicio A, López-Sobaler AM. El Rombo de la Alimentación. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, 2023. https://www.ucm.es/idianutricion/file/rombo-de-la-alimentacion-1?ver=1
- Weaver CM, Proulx WR, Heaney R. Choices for achieving adequate dietary calcium with a vegetarian diet. Am J Clin Nutr. 1999 Sep;70(3 Suppl):543S-548S.
- Wüthrich B, Schmid A, Walther B, Sieber R. Milk consumption does not lead to mucus production or occurrence of asthma. J Am Coll Nutr. 2005 Dec;24(6 Suppl):547S-55S.