



PLANTILLA MODELO ESPECÍFICA MODALIDAD:

OPINIÓN

NOTICIA

Sin leche, mala leche

resumen

En la actualidad, un porcentaje considerable de la población cree que debería disminuir o eliminar el consumo de leche debido a los numerosos mitos que han surgido en torno a este alimento. Sin embargo, es importante desmontar estos bulos, desde el punto de vista científico, ya que esta práctica puede suponer un serio peligro para la salud.

a fondo

Cada día son más y más las personas que siguen pautas nutricionales erróneas en relación al consumo de leche, lo que hace que haya disminuido su consumo, e incluso que lo hayan eliminado completamente de su dieta por considerarlo un alimento perjudicial, lo que puede suponer un importante peligro para su salud.

Es frecuente escuchar y leer por las redes sociales que los humanos somos los únicos animales que seguimos tomando leche después de la lactancia, materna o con biberón, y que esto no es natural. Sin embargo, esta afirmación cae por su propio peso ya que ¿acaso no somos los únicos que sabemos ordeñar a los animales, guardamos los alimentos en la nevera para conservarlos o los cocinamos?

El consumo aconsejado de leche y derivados lácteos es de 2-3 raciones al día en adultos.
 Fuente: Requejo AM, Ortega RM, Aparicio A, López-Sobaler AM. *El Rombo de la Alimentación*. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, 2007.

La leche es un alimento muy valioso desde el punto de vista nutricional, que contribuye a mejorar el estado de hidratación por su contenido en agua, además de proporcionar proteínas de buena calidad y ser la principal fuente dietética de calcio junto con otros lácteos, importantísimo para tener una buena salud ósea. No obstante, mucha gente opina que los lácteos no son imprescindibles en nuestra dieta ya que el calcio que nos aportan la leche y los derivados lácteos se puede obtener de otros alimentos. Lo que no tienen en cuenta es que los lácteos, además, contienen lactosa, vitamina D, Arginina, Lisina y algunos péptidos bioactivos que favorecen la absorción del calcio, haciendo que éste sea muy biodisponible, al contrario de lo que sucede con otros alimentos.

Por otra parte, aunque haya alimentos que tengan importantes cantidades de calcio ¿son los lácteos fácilmente sustituibles por otros alimentos? La respuesta es no. El consumo aconsejado de lácteos es de 2-3 raciones, siendo una ración un vaso de leche de 200-250 mL, 2 yogures, 60 g de queso fresco (1 tarrina) o 30-40 g de queso semicurado o curado (3

Sr. Vicerrector de Transferencia del Conocimiento y Emprendimiento

(Entregar en el Registro General de la UCM, en sus registros auxiliares o en la forma establecida en el art. 16 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas)

PROTECCIÓN DE DATOS: Los datos personales recogidos serán incorporados y tratados en el fichero "Investigación", cuya finalidad es la gestión administrativa y económica de todas las ayudas y acciones destinadas al apoyo de la Investigación y podrán ser cedidos a organismos públicos que intervengan en la gestión de la convocatoria, además de otras cesiones previstas en la Ley. El órgano responsable del fichero es el Vicerrectorado de Política Científica, Investigación y Doctorado y la dirección donde el interesado podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante el mismo es: Archivo General y Protección de Datos, Avda. de Séneca, 2, 28040-MADRID, de todo lo cual se informa en cumplimiento del artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal."



cuñas). Para conseguir un aporte de 250 mg de calcio podemos tomar 1 vaso de leche, 2.5

250 mg de calcio				
1 vaso de leche (200 mL)	3 cuñas de queso (30 g)	yogur (175 g)	Queso tipo Burgos (130 g)	Semillas de sésamo (25 g)
75-130 kcal	130-140 kcal	85-108 kcal	260 kcal	162 kcal
Espinacas (275g)	Acelgas (275 g)	Sardinas en aceite (80 g)	Garbanzos, judías (175 g)	Almendras (100 g)
44 kcal	70 kcal	174 kcal	500-600 kcal	610 kcal

Intercambios de alimentos para conseguir un aporte de 250 mg de calcio
Fuente: Imagen elaborada por los propios autores.

g cucharadas soperas de semillas de sésamo, 275 g de acelgas, 175 g de garbanzos sin cocer o 4 puñados de almendras sin cáscara. La pregunta es ¿acaso somos pajaritos como para tomar esa cantidad de semillas? ¿Seríamos capaces de tomar todas eso garbanzos todos los días? ¿Es consciente la gente que 100 g de almendras aportan 600 kcal?

Otro error frecuente es creer que otras “leches” aportan los mismos nutrientes que la

leche de vaca. Lo primero que hay que aclarar es que la palabra “leche” sólo es aplicable a la leche de los mamíferos, por lo que es incorrecto decir “leche de soja” o “leche de almendras” sino que habría que decir bebida de soja o de almendra. En relación a su composición, la leche es nutricionalmente superior, y no es sustituible por otras bebidas, (salvo algunas excepciones como en las personas vegetarianas o las alérgicas) ya que, en general, aportan menos proteínas y son de peor calidad, y menos cantidad de calcio y vitamina D.

Finalmente, es importante señalar que es un error eliminar de la dieta los lácteos por ser, o creer que se es, intolerante a la lactosa, ya que existen alternativas para que estas personas sigan incluyendo los lácteos en su dieta como la gran variedad de lácteos sin lactosa que hay en el mercado, pueden utilizar lactasa para digerir la lactosa de los lácteos, y en cualquier caso, tanto el yogur como el queso contiene una cantidad de lactosa mucho menor que la leche, por lo que no hay ninguna razón para que estas personas eliminen los lácteos de su dieta.

Teniendo en cuenta que diversos estudios realizados en nuestro país por nuestro equipo de investigación de la UCM señalan que un porcentaje apreciable de la población tiene ingestas inadecuadas de calcio (>50% de los niños y >80% de las niñas de 9-17 años, 47% de los adultos y 49% de las personas de edad avanzada) y vitamina D (100% de los niños y niñas de 9-17 años, 89% de los adultos y 84% de las personas de edad avanzada), que este grupo de alimentos es esencial para cubrir las recomendaciones de estos nutrientes y que el consumo de lácteos se aleja bastante de lo aconsejado, consideramos que es un error restringir el consumo de leche y derivados lácteos, siendo conveniente aclarar el peligro que suponen todos esos mensajes que, sin ninguna base científica, animan a disminuir, eliminar o sustituir el consumo de lácteos de forma indiscriminada. La inclusión de leche y derivados lácteos en el contexto de una dieta equilibrada y variada tiene importantes beneficios sanitarios, especialmente óseos, a largo plazo a cualquier edad, de ahí que, sin leche, “mala leche”.

Sr. Vicerrector de Transferencia del Conocimiento y Emprendimiento

(Entregar en el Registro General de la UCM, en sus registros auxiliares o en la forma establecida en el art. 16 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas)

PROTECCIÓN DE DATOS: Los datos personales recogidos serán incorporados y tratados en el fichero “Investigación”, cuya finalidad es la gestión administrativa y económica de todas las ayudas y acciones destinadas al apoyo de la Investigación y podrán ser cedidos a organismos públicos que intervengan en la gestión de la convocatoria, además de otras cesiones previstas en la Ley. El órgano responsable del fichero es el Vicerrectorado de Política Científica, Investigación y Doctorado y la dirección donde el interesado podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante el mismo es: Archivo General y Protección de Datos, Avda. de Séneca, 2, 28040-MADRID, de todo lo cual se informa en cumplimiento del artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.”

