

# Leche, un alimento que debemos consumir toda la vida

**Lic. en Nutrición Gladys Dip**

Asignatura Nutrición Normal y Patología Alimentaria. Carrera Licenciatura en Bromatología. Facultad de Ciencias Agrarias, UNCUYO.

El 1 de Junio se celebra el Día Mundial de la Leche, establecido en el año 2001 por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). El objetivo de esta celebración es promover actividades vinculadas a este producto clave para la alimentación y el desarrollo humano.

La leche es una fuente de nutrientes esencial para el crecimiento y el mantenimiento del sistema óseo. Además, contribuye con el sistema nervioso, regula los latidos cardíacos y previene la formación de caries. Es fuente de proteínas de alto valor biológico y buena digestibilidad como la caseína, la lactoalbumina y la lactoglobulina, es decir proteínas completas, indispensables para todas las funciones que nuestro cuerpo realiza habitualmente. También es fuente de hidratos de carbono, como la lactosa, que además actuaría como facilitadora de la absorción de calcio. Aporta vitaminas liposolubles, entre las que podemos mencionar la vitamina A y D, e hidrosolubles como la vitamina C, B1, B2, B3 y B9 (ácido fólico). Es la principal fuente de calcio y de otros minerales, como el fósforo y el zinc.

Las "Guías Alimentarias para la Población Argentina" (GAPA) constituyen una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos, que contribuyen a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de usuarios directos e indirectos. Las GAPA traducen las metas nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos para usuarios y destinatarios, redactados en un lenguaje sencillo, coloquial y comprensible, proporcionando herramientas que puedan conjugar las costumbres locales con estilos de vida más saludables.

En el mensaje dado por las GAPA se hace referencia a la importancia del consumo de leche mencionando:

**Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados**

1° MS: Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.

2° MS: Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.

3° MS: Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.

4° MS: Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.



### Derivados de la leche

La leche se utiliza en la formulación de diversos alimentos; de esta forma, se puede incorporar parte de sus nutrientes a través de otros productos.

### Yogur



La leche fermentada conocida como yogur es un producto lácteo obtenido por medio de la fermentación de la leche por la adición de bacterias benéficas para la salud, que la acidifican y que son responsables de las transformaciones metabólicas en los carbohidratos, las proteínas y los lípidos, que conducen al desarrollo de su sabor y textura característicos.

### Quesos



Con diferente tipo de maduración, como quesos untables, de pasta semiblanda y los de pasta dura. Para la mayoría de los quesos producidos en el mundo se utiliza leche de vaca. Sin embargo, la leche de otros animales -especialmente de cabra y de oveja- también se utiliza ampliamente. La mayoría de los quesos se hacen con leche tratada térmicamente o pasteurizada (tanto entera, como semidesnatada, o desnatada). Los requerimientos de pasteurización de la leche para la elaboración de quesos concretos se regulan de manera diferente según el país.

### Postres lácteos

Los flanes y helados contribuyen al consumo de leche por ser esta uno de sus principales ingredientes.



Las personas que presentan rechazo gustativo a la leche pueden tener otra opción de incorporar sus nutrientes a través de los postres lácteos.



### Leche: fuente de calcio

Los lácteos son la fuente principal de calcio en la alimentación. Poseen un elevado contenido de calcio de alta biodisponibilidad y factores que favorecen su absorción. A diferencia de muchas fuentes vegetales de calcio, no contienen fitatos ni oxalatos, sustancias que dificultan la absorción de este mineral.

El requerimiento de calcio varía a lo largo de nuestra vida según las necesidades que tiene el organismo. La ingesta de este mineral aumenta abruptamente en la adolescencia, más precisamente a los 11 años ya que comienza la etapa prepuberal, razón por la cual se incrementan las necesidades de todos los nutrientes. La masa ósea máxima se alcanza recién en la tercera década de vida; en función de ello es muy importante cubrir los requerimientos de calcio, proteínas y Vitamina D.

En este sentido, en los adultos la leche juega un rol de gran importancia en el mantenimiento de una buena salud y la prevención de ciertas enfermedades tales como la osteoporosis, la enfermedad cardiovascular, entre otras.

De la misma forma, el consumo de calcio durante la postmenopausia, previene la resorción o reabsorción ósea, que es el factor más importante en la prevención de la osteoporosis.

Por otro lado, el consumo de lácteos durante el embarazo y la lactancia es indispensable ya que la leche aporta no sólo calcio sino otros nutrientes que colaboran en el desarrollo, crecimiento y alimentación normal del feto y recién nacido.

### Requerimiento de calcio

Edad	mg calcio/día
0 a 6 meses	210
7 a 12 meses	270
1 a 3 años	500
4 a 8 años	800
9 a 18 años	1300
19 a 50 años	1000
50 a mayores de 70 años	1200

Fuente: Academia Americana de Pediatría. 2011

### Aporte de calcio de lácteos

Lácteos	Porción	Contenido de Calcio (mg)
Leche	200 cc (1 vaso)	280
Yogurt bebible	200 cc (1 vaso)	180
Yogurt firme	190 g (1 pote)	203
Postre	125 g (1 pote)	143
Queso rallado	8 g (1 cucharada sopera)	104

Fuente: Vademecum Nutrinfo - Tabla de Composición Química de Alimentos

### Tipos de leches según el aporte de nutrientes

- Entera: contiene la totalidad de su materia grasa (3 g de grasas/100 g de producto).
- Semidescremada: se le extrae parte de la grasa (1,5 g de grasas/100 g de producto).
- Descremada: se le quita toda la grasa.
- Fortificada: se le adicionan nutrientes, en general vitaminas y minerales.
- Enriquecida: se le adicionan vitaminas y minerales pero a través de una Ley que resulta obligatoria para todas las leches. Por ejemplo, el agregado de hierro, zinc y vitamina C en las leches enteras en polvo, distribuidas a niños y mujeres embarazadas en el marco de los programas implementados por el Gobierno Nacional (Ley 25.459).
- Además, en el mercado actualmente existen leches con agregados de otros ingredientes, tales como fibra, Omega 3, etc.

En el año 2015, investigadores del INTA Balcarce, Buenos Aires, lograron un producto a partir de la alimentación animal en el tambo. Se trata de la primera leche funcional larga vida con propiedades protectoras de la función cardiovascular y antitumoral.

Cuando se habla de alimentos funcionales, se hace referencia a aquellos que proporcionan beneficios para la salud más allá de la nutrición básica y, además, son capaces de demostrar científicamente que el alimento mejora una o varias funciones en el organismo”.

En el caso de la leche desarrollada por investigadores del INTA, se trata de un producto que contiene, de manera natural, un “bajo índice aterogénico -potencial de obstrucción de las arterias- y una alta concentración de ácido linoleico conjugado. La modificación en el perfil de ácidos grasos de la leche favorece la salud del consumidor de manera natural, es decir, sin el agregado de productos químicos”.

Como los compuestos funcionales están incorporados naturalmente a la leche, mediante la alimentación de los animales, el consumidor mejora su aprovechamiento (biodisponibilidad) y no se modifica la calidad organoléptica, o sea, el sabor de la leche.

### **Consumo de lácteos**

Según la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), estudios realizados en nuestro país muestran que los lácteos se consumen en forma insuficiente en todas las edades.

Dos tercios de los escolares tienen bajas ingestas de calcio y esto se relaciona con el hecho de que más de 80% de los niños consume menos porciones de lácteos que las que recomiendan las guías alimentarias.

Si bien no pocas voces contradicen los beneficios del consumo de lácteos, luego de la 1ª Jornada Internacional de Productos Lácteos y Nutrición Humana, se difundió un informe en el que se afirma que el consumo de leche, yogur y quesos es de enorme importancia por la relación entre lácteos y enfermedades prevalentes como obesidad y diabetes, y también por su condición de ser (los lácteos) fuente alimentaria principal de calcio. La prevalencia de sobrepeso y obesidad en nuestro país es de 53% y está directamente relacionada con la calidad de nuestra alimentación. Los lácteos poseen una alta densidad nutricional (nutrientes por caloría) lo que ayuda a mantener una alimentación equilibrada.

Por ende, consumir lácteos todos los días es fundamental para tener una alimentación equilibrada y una buena salud

La dieta promedio argentina, según estudios aportados por el Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de los Alimentos (CEPEA) no alcanza a cubrir las necesidades de vitamina A y calcio, dos nutrientes presentes en la leche y claves en procesos de formación ósea y prevención de enfermedades crónicas e infecciosas.

Para mejorar la ingesta de calcio en toda la población, “el consumo de leche debería aumentar aproximadamente un 30%. Una alternativa, concentrada en los 4,5 millones de niños que asisten a escuelas públicas que dan de comer, es que reciban un buen desayuno con no menos de 200 cc de leche o asegurar la ingesta de un yogur cada día, en el desayuno o a media mañana. Esto permitiría mejorar sensiblemente la deficiencia de lácteos y calcio en un grupo muy vulnerable a la deficiencia de calcio y el bajo consumo de lácteos, e implicaría un aumento del consumo interno o producción de leche no mayor al 2%”.



[Alimentos \(/index.php?option=com\\_tags&view=tag&id=9-alimentos&Itemid=128\)](/index.php?option=com_tags&view=tag&id=9-alimentos&Itemid=128)