

Proteínas, hidratos de carbono, grasas y vitaminas

Un vaso de leche al día asegura un elevado contenido de nutrientes

En 2001 la FAO instauró este día con el objetivo de incentivar el consumo de leche en todo el mundo y de promover problemas y soluciones en la industria de la leche. Así también difundir los beneficios que entregan los lácteos especialmente para la salud de niños en temprana edad y adolescentes. **Por: Germán kreisel**

Los lácteos siempre han sido un alimento básico en la alimentación del ser humano, han formado parte fundamental de la dieta desde tiempos remotos hasta hoy, y desde su incorporación en la alimentación ha contribuido a mejorar notablemente el nivel de salud de la población. Los lácteos en general son un alimento completo y equilibrado, que contienen gran cantidad de nutrientes.

En ese sentido, durante los primeros seis meses de vida, los lactantes deben ser alimentados exclusivamente con leche materna, debido a su equilibrado aporte de nutrientes que permiten un óptimo crecimiento y desarrollo, como también el aporte de inmunoglobulinas y diversos compuestos bioactivos que entregan protección al sistema inmunológico.

Desde el sexto mes de vida aproximadamente es el momento de comenzar la alimentación complementaria, en la que también se recomienda continuar con la lactancia materna.

Evelyn Sánchez, académica de la Escuela Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, indica que "el consumo de leches es reconocido por las principales guías alimentarias a nivel mundial como fundamental en implementación de una dieta variada y saludable". Los lácteos en relación a su aporte calórico aportan proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, grasas, vitamina D y buena fuente de minerales tales como calcio y fósforo. Por ello, la profesional sostiene que el consumo debe ser diario y en todos los ciclos de la vida, considerando tres porciones al día para obtener el aporte de calcio necesario para el organismo.

¿Descremada o entera? "En las etapas iniciales de vida, se recomienda siempre la lactancia materna, sin embargo, frente a la necesidad de incorporar leches se sugiere que solo se entregue leche descremada desde los 2 años", dice Sánchez. Asimismo, sostiene que "si bien, en general se sugie-



Fotos: Freepik

re el consumo de leches con menor contenido graso, actualmente existen estudios y recomendaciones que orientan el consumo de ambos tipos de leche en población sana".

Además, al momento de considerar una leche entera o descremada es importante considerar las preferencias personales y la presencia de alguna patología que requiera la reducción o selección del aporte de grasas u otra.

Algunos expertos han llegado al consenso de que el aporte de grasa y colesterol de la leche entera ha sido utilizado para desincentivar el consumo de productos lácteos. "Sin embargo, estudios recientes sugieren que no existen evidencias científicas contrastadas que justifiquen mantener tales recomendaciones en individuos sanos. Sin embargo, como siempre, se debe considerar que todo alimento, aunque sea de origen natural y con características beneficiosas a la salud, al ser consumido en exceso puede transformarse en perjudicial", comenta Evelyn Sánchez.

Por ello, siempre se debe considerar las características individuales y otros factores asociados a la salud y seguir las recomendaciones de las guías alimentarias en cuanto al consumo de este alimento.

Los chilenos consumen cerca de 150 litros de lácteos al año cada uno.

Existe el mito de que consumir lácteos provocará un aumento de peso corporal, sin embargo, no existen pruebas que lo afirmen. De hecho, ocasionalmente los lácteos ayudan a disminuir la grasa corporal.



COLÁGENO Y PROBIÓTICOS

La proteína más abundante en el organismo y uno de los componentes centrales de las articulaciones, huesos y músculos, es el colágeno. Por ello, en el mercado existen algunos productos que han incorporado esta proteína en sus fórmulas lácteas especialmente para prevenir o para tratar una afección aguda o crónica, o para fortalecer el organismo.

A su vez, además de fortalecer el sistema inmune, los probióticos mantienen el equilibrio de la flora intestinal y estimulan la producción de vitaminas. Estos microorganismos vivos al estar presentes en el intestino humano, contribuyen a la salud más allá de la nutrición, y su ingesta en cantidades adecuadas y en forma sostenida en el tiempo, es altamente beneficiosa para la salud.

Para incorporarlos a la dieta diaria, los especialistas recomiendan consumir productos lácteos fermentados como yogurt, kéfir, leches cultivadas y quesos a los que se ha incorporado cultivos vivos como Bifidobacterium y Lactobacillus.