

Ciencia & Sociedad

“Los descremados conservan el calcio y las proteínas, pero reducen las vitaminas liposolubles. Los deslactosados conservan sus propiedades, pero mejoran la tolerancia en personas con intolerancia a la lactosa”.

Mauricio Sotomayor, nutricionista y académico Ucsu.

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Un alimento completo, de alta densidad nutricional y funcional que se asocia a múltiples beneficios a lo largo del ciclo vital. Son cualidades de la leche, que ha sido parte de la cocina y alimentación tradicional desde tiempos inmemoriales, e impulsan que cada 1 de junio se le dedique un día mundial, promovido por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por siglas en inglés), y que este 2025 tuvo el lema “Celebremos el poder de los lácteos”.

Ese poder se debe a una rica composición con elementos necesarios para diversas funciones orgánicas y con efectos biológicos que contribuyen al sano desarrollo desde la niñez hasta la prevención de patologías en la adultez.

Rica composición

Una variada y equilibrada composición de macronutrientes, micronutrientes y compuestos bioactivos importantes para el organismo y beneficiosos para la salud caracteriza a la leche, asegura el nutricionista Mauricio Sotomayor, académico del Departamento de Salud Pública de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsu). Como alimento en Chile su origen primordial es la vaca y se comercializa tras someterse a procesos establecidos en el reglamento sanitario para su inocuidad y consumo seguro.

El profesional precisa que en su composición abunda el agua que corresponde al 87%, además de la lactosa que es un tipo de azúcar, la grasa que varía entre 3,5 y 9% según si es leche descremada o natural (entera), proteínas que son 3,5%, alto contenido de calcio, vitaminas (B12, B2 y D) y compuestos bioactivos.

Al respecto, destaca que “las proteínas son de alto valor biológico, aportando todos los aminoácidos esenciales necesarios para el organismo humano”. Las proteínas son componente principal de células y tejidos. De la unión de aminoácidos surgen los péptidos, “como α -lactoferrina y β -lactoferrina que poseen propiedades antihipertensivas, antioxidantes y moduladoras del sistema inmunológico”, apunta.

El calcio es un mineral que se reconoce como esencial para la formación y salud de huesos y dientes, y también es relevante para la función de músculos, coagulación



FOTO: FEDELECHE

DESDE EL SANO DESARROLLO EN LA NIÑEZ
 HASTA MENOS PATOLOGÍAS EN LA ADULTEZ MAYOR

Leche y sus derivados: alimento completo, funcional y beneficioso para nutrir a lo largo de toda la vida

“Celebremos el poder de los lácteos” es el lema con que esta semana se desarrolló un nuevo Día Mundial de este producto natural, principalmente de origen animal, y que se destaca por su rica composición nutricional y bioactiva que tiene efectos que contribuyen en diversas funciones biológicas y promueven el óptimo estado de salud.

de la sangre y salud cardiovascular. Mientras las vitaminas del complejo B son cruciales en funciones

como producción de energía que el organismo necesita, función neurológica y glóbulos rojos.

Además, explica que los ácidos grasos que contiene contribuyen a funciones celulares y neurológi-

cas. Entre ellos releva que “el ácido linoleico conjugado y el ácido butírico poseen efectos antiinflamatorios, anticancerígenos y moduladores del metabolismo lipídico”.

Y expone que la lactosa promueve el crecimiento de bacterias beneficiosas en el intestino, y la microbiota intestinal cumple funciones para los sistemas digestivo, cerebral e inmune.

Etapas cruciales

Por sus cualidades como alimento se incentiva su consumo en las distintas etapas vitales, excepto en personas intolerantes a la lactosa o con alergia a la proteína a la leche de vaca, aunque hay unas donde se vuelve esencial: aquellas con alta demanda nutricional para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento óseo.

Infancia y adolescencia son las primeras en que Sotomayor se detiene para relevar el necesario consumo de leche y derivados “por su aporte de calcio, proteínas, vitaminas y nutrientes que forman parte de la maquinaria metabólica necesaria para el logro de un adecuado crecimiento y desarrollo corporal”.

“En el embarazo y la lactancia cubre mayores necesidades de micronutrientes y contribuye a un adecuado desarrollo fetal. Y en personas mayores previene la pérdida ósea, sarcopenia y preserva la función muscular”, profundiza.

1 de junio

es el Día Mundial de la Leche que fue establecido por la FAO.

¿Las variedades de lácteos varían los aportes?

Natural, semidescremada o descremada, con o sin lactosa, dan vida a una gran variedad de formatos de leche que también es origen de diversos productos lácteos como queso y mantequilla. Y el nutricionista y académico Mauricio Sotomayor aclara que la composición nutricional puede variar.

"Los productos lácteos descremados o deslactosados mantienen la mayoría de sus beneficios nutricionales, aunque presentan algunas variaciones. Los descremados conservan el calcio y las proteínas, pero reducen las vitaminas liposolubles (A y D), las cuales deben ser adicionadas. Los deslactosados conservan sus propiedades, pero mejoran la tolerancia en personas con intolerancia a la lactosa", detalla.

También pueden alterarse sus cualidades al someterse a distintas técnicas culinarias.

Como efecto positivo aclara que la fermentación puede reducir la cantidad de lactosa, mejorar la digestibilidad e incrementar compuestos bioactivos como péptidos con actividad antihipertensiva.

En lo negativo declara que "tratamientos térmicos, como cocción

prolongada, podrían degradar vitaminas termolábiles como vitamina B12 y reducir la biodisponibilidad de aminoácidos". Además, advierte que formatos industriales procesados como ciertos quesos, postres y bebidas lácteas suelen incorporar azúcares, grasas saturadas o sodio en exceso, y afectan su perfil saludable; estos se reconocen como nutrientes críticos y su consumo excesivo es factor de riesgo para sobrepeso/obesidad, diabetes y otras afecciones crónicas y cardiovasculares, por lo que no se recomienda su consumo habitual.

Planificar la restricción

Aunque la leche con sus derivados son alimentos tradicionales, valorados socialmente sobre todo en las etapas críticas, en las últimas décadas se ha desincentivado y restringido su consumo, y de alimentos de origen animal en general, para seguir dietas vegetarianas por motivos relacionados tanto a conciencia con los animales, como ecológicos y de salud.

Una restricción alimentaria que puede provocar deficiencias y traer efectos negativos sobre la salud. Lo más crítico es "la dismi-

nución en la ingesta de calcio, vitamina D, riboflavina y proteínas de alto valor biológico, nutrientes esenciales para la salud ósea, neuromuscular y metabólica", afirma el nutricionista Mauricio Sotomayor. "Estudios recientes advierten que la omisión prolongada de lácteos puede incrementar el riesgo de fracturas óseas, osteoporosis y deficiencias micronutricionales, especialmente en niños, adolescentes y adultos mayores".

Por ello, enfatiza que estilos de alimentación que excluyan la leche y derivados deben ser variados y equilibrados para asegurar la sustitución nutricional al incluir fuentes vegetales ricas en los nutrientes como tofu, brócoli, almendras y alimentos fortificados como cereales para el calcio, y en algunos casos puede requerirse suplementar, previo examen.

La clave es que sea una alimentación bien planificada, en que se requiere una evaluación inicial y controles periódicos de profesionales para la pesquisa de déficits nutricionales y afecciones.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



FOTO: /CC

