

# Los nutricionistas aconsejan tomar cada día uno o dos lácteos bajos en grasa

EUROPA PRESS 29 May 2019 - 11:02 CET



Yogures griegos

**L**a Academia Española de Nutrición y Dietética, consejo asesor científico del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN), ha aconsejado incluir a diario uno o dos lácteos bajos en grasa, ya sea leche, yogur o quesos, porque contribuye a aportar nutrientes clave, además de cumplir con hábitos alimentarios tradicionalmente arraigados en la dieta mediterránea.

El 48 por ciento del calcio que consumen los españoles proviene de productos lácteos, siendo estos la principal fuente de aportación de este nutriente en la dieta, aunque no la única. También se encuentran en las legumbres, hortalizas de hoja, semillas o frutos secos, y sus derivados, entre otros, por lo que se puede llevar una dieta saludable sin la necesidad de incorporar lácteos, siempre y cuando se compense con la ingesta de otras fuentes alternativas de calcio.

Según la Encuesta Nacional de consumo de Alimentos en la población Infantil y Adolescente de 2016, en España se ingiere de media unos 320 gramos (g) de lácteos por persona al día, de los que 225 g son a partir de leche líquida, 66 g leches fermentadas y 14 g de quesos donde predominan los frescos. Esto equivale aproximadamente a una ración diaria de leche y unos 3 yogures y 2 raciones de queso por semana.

Asimismo, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés) establece una ingesta media de calcio de 750 mg/día para un adulto sano. Otros organismos bajan esta media a los 500-700 mg/día, cantidad que en todos los casos variará teniendo en cuenta características individuales, pero especialmente al nivel de actividad física, y el consumo de alcohol o el hábito de fumar y exposición al humo del tabaco.

En este sentido, los nutricionistas han comentado que, aunque el aporte de calcio y por asociación, el consumo de lácteos, se ha relacionado tradicionalmente con un menor riesgo de osteoporosis y rotura de cadera, existen otros factores clave y con un mayor peso, como lo es el nivel y tipo de actividad física, la ingesta de vitamina D y la exposición solar, el consumo de otros alimentos, también fuentes de calcio y nutrientes relacionados con la salud ósea como el manganeso o la vitamina K, y el consumo excesivo de proteínas, y el de tóxicos como el alcohol o el tabaco y la exposición al humo.

Además, existe evidencia científica sobre el riesgo de fractura de cadera, mientras que un patrón de alimentación saludable exento de tóxicos como el tabaco y el alcohol reduce el riesgo de osteoporosis.

#### DUDAS SOBRE LA REDUCCION DEL RIESGO DE FRACTURA DE CADERA

Por otra parte, la Academia Española de Nutrición y Dietética advierte que en la relación entre consumo de lácteos y riesgo de fractura de cadera pueden no estar implicado en el incremento de riesgo la grasa más corta, propios de la leche, pueda estar presente en carnes y derivados o la presencia de ácidos grasos saturados de cadena larga.

Así, el estudio 'PURE' publicado en 2019 evaluó si eran 'con' o 'sin' grasa) el consumo de lácteos reduce el riesgo de enfermedad cerebrovascular o muerte, así como el consumo de productos lácteos.

En el caso de la diabetes tipo 2, que es factor de riesgo cardiovascular, los meta análisis de estudios que analizan por separado lácteos desnatados y enteros, ofrecen datos sobre una asociación directa entre el consumo de lácteos en general, pero de bajos en grasa en particular, con casi un 20 por ciento menor riesgo de diabetes tipo 2.

En conclusión, a pesar de que hay indicios de que el consumo de grasas saturadas a través de los lácteos podría no estar asociado a mayor riesgo de sufrir algunas enfermedades cardiovasculares, las pruebas «son aún inciertas».

o por encima del recomendado no reduce el riesgo de fractura de cadera. Mantener un patrón de alimentación saludable y seguir un patrón de alimentación saludable es recomendable para reducir el riesgo de fractura de cadera.

#### CONSUMO DE LÁCTEOS

Lo que sí es cierto es que los estudios no son conclusivos. Algunos recientes sugieren que los lácteos con un alto contenido de ácidos grasos saturados de cadena larga tienen un efecto distinto a la de los de cadena más larga. El consumo de lácteos podría ser un factor protector contra la inflamación.

El consumo de dos raciones de lácteos (sin grasa) reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y muerte comparado con las personas que no consumen lácteos.

Finalmente, y a pesar de la tendencia actual a reducir el consumo de lácteos y a cuestionar su papel en la salud, la organización ha recordado que las guías alimentarias de países de nuestro entorno recomiendan entre 2 y 3 raciones diarias, de lácteos preferentemente bajos en grasa, haciendo hincapié en la elección habitual de quesos frescos y poco curados.

Algunas guías también mencionan las bebidas vegetales enriquecidas en calcio y vitamina D, como alternativas saludables a la leche y sus derivados. Sin embargo, aunque pueden tener un impacto medioambiental menor que los lácteos, los dietistas-nutricionistas han avisado que, desde el punto de vista dietético-nutricional, la ingesta de estas bebidas en sustitución de la leche, cuando no hay una razón de salud para ello, por ejemplo un diagnóstico de alergia o intolerancia, no aporta ninguna ventaja a la dieta, más bien podría tener efectos indeseables por la presencia de azúcares añadidos o por no disponer de cantidades de calcio suficientes.

## CONTRIBUYE CON PERIODISTA DIGITAL

QUEREMOS SEGUIR SIENDO UN MEDIO DE COMUNICACIÓN LIBRE

Buscamos personas comprometidas que nos apoyen

COLABORA



### José Pablo González

Autor

Licenciado en periodismo en 2010. Canterano del diario ABC, actualmente es redactor de política, portadista y responsable del área audiovisual de Periodista Digital.



PERIODISTA DIGITAL, SL CIF B82785809

Avenida de Asturias, 49, bajo

28029 Madrid (España)

Tlf. (+34) 91 732 19 05

sugerencias@periodistadigital.com