
Beneficios de los lácteos

en las diferentes etapas de la vida



*¡Sí a la
leche!*

Campaña panamericana de
consumo de lácteos

FEPALÉ

Federación Panamericana de Lechería

sialaleche.org



La Campaña panamericana de consumo de lácteos ¡Sí a la leche! busca fomentar el consumo de lácteos y contribuir a revertir la realidad de la mayoría de los países de la región, donde el consumo de productos lácteos es insuficiente para cubrir el mínimo recomendado por los organismos internacionales y los especialistas de la salud.

En base a aportes de estricta base científica, ¡Sí a la leche! sensibiliza y compromete a instituciones, profesionales, docentes y padres, brindándoles información y herramientas concretas como materiales de trabajo para la vida educativa y doméstica.

Los siguientes artículos técnicos surgen de calificados profesionales y contienen información específica de gran utilidad.

Lácteos durante el embarazo y la lactancia

Carmen Marino Donangelo (Uruguay)
Profesora del Área de Investigación, Escuela de Nutrición, Universidad de la República.

El embarazo y la lactancia son estados fisiológicos de altos requerimientos de nutrientes en función de las necesidades metabólicas aumentadas de los tejidos maternos, el crecimiento y funcionamiento de la placenta, el crecimiento del feto y la producción de la leche materna. La demanda nutricional es relativamente mayor en el caso de madres adolescentes, porque las mismas están todavía en fase de crecimiento y precisan cubrir las necesidades de su propio crecimiento, además de las necesidades fetales y las del bebé lactante.

Diversos estudios han demostrado que la inclusión de lácteos en la alimentación materna durante el embarazo y la lactancia contribuye a cubrir la demanda de calcio y de otros nutrientes críticos en esos períodos, favoreciendo el desarrollo fetal y del recién nacido, la protección de la masa ósea materna y proporcionando otros beneficios a la salud de la madre y su hijo.

La leche bovina y productos lácteos como quesos y yogures son típicamente reconocidos como buenas fuentes alimentarias de calcio. El calcio es un nutriente

esencial para el crecimiento óseo fetal. Las recomendaciones de ingestión de calcio (1.000 mg/día para madres adultas y 1.300 mg/día para madres adolescentes) son bastante difíciles de alcanzar a menos que se consuman alimentos fortificados o naturalmente ricos en calcio y en una forma altamente biodisponible, como es el caso de los lácteos.

«El calcio es un nutriente esencial para el crecimiento óseo fetal.»

La evidencia científica ha demostrado diversos beneficios del consumo de lácteos durante el embarazo y la lactancia, para la salud materno-infantil: favorece el desarrollo óseo del feto y del lactante; favorece el y peso adecuado al nacer; protege la masa ósea materna; reduce el riesgo de hipertensión y pre-eclampsia durante el embarazo; reduce el riesgo de hipertensión durante la niñez y edad adulta; reduce patologías respiratorias durante la niñez; reduce la transferencia de plomo de la madre al hijo a través de la placenta y la leche materna.

Lácteos en la infancia y adolescencia

Cynthia Barrera Ramírez (Chile)
Nutricionista, MSc., investigadora, Universidad de Chile.

La alimentación, y con ello la nutrición, ha sido desde siempre un tema de consideración en la edad pediátrica por su directa relación con la evolución del crecimiento y desarrollo, fundamental en este período. En el último tiempo, las investigaciones apuntan que una determinada alimentación y nutrición en la etapa temprana de la vida tiene relación con las diferentes patologías que se presentan en el adulto.

Los requerimientos diarios de calcio son bastante elevados en estas etapas y gracias a los lácteos es posible cumplirlos de la mejor manera. La mayor biodisponibilidad significa que el calcio de origen lácteo se absorbe y se aprovecha de mejor manera por el organismo, en comparación con el calcio de alimentos de origen vegetal, y con el calcio que está presente en los suplementos.

Se estableció como adecuado para esta etapa de la vida un consumo de lácteos de por lo menos 3 porciones diarias. Esta recomendación se debe a diversos estudios que han asociado el consumo diario de leche con una mayor masa y densidad ósea, tanto en la niñez como en la edad adulta. La vitamina D, otro nutriente presente en la leche, es también determinante en la absorción de calcio a nivel intestinal y por ende, en la salud ósea.

Es en este aspecto donde los lácteos presentan la oportunidad de ingerir ambos nutrientes y de esta forma lograr cubrir su requerimiento diario, necesario para mantener un estado de salud que actúe como conducta preventiva de alteraciones en la densidad mineral ósea, tan clásicas en la edad adulta y cada vez más común en edades tempranas.

«Se estableció como adecuado para esta etapa de la vida un consumo de lácteos de por lo menos 3 porciones diarias.»

El aumento del consumo de lácteos se ha vinculado también a la reducción del riesgo de numerosos problemas de salud en los niños, tales como enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y obesidad, entre otros.

Estudios sugieren además que el desayuno, particularmente uno rico en proteínas lácteas, puede ser una estrategia útil para mejorar la saciedad, reducir la motivación por alimentos con alta densidad energética y de esta forma mejorar la calidad de la dieta en adolescentes con sobrepeso u obesidad, posicionando a los lácteos como alimentos de gran utilidad para estos fines.

Lácteos en la dieta de personas adultas mayores

Patricia Sedó Masís (Costa Rica)
MSc., profesora catedrática, Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

En las personas adultas mayores se presentan alteraciones fisiológicas normales por envejecimiento, así como enfermedades crónico-degenerativas, muchas de ellas causadas por el estilo de vida que ha tenido la persona desde su juventud. Se presentan además cambios en la percepción sensorial y alteraciones neurológicas que influyen de manera directa en el apetito de los adultos mayores, con lo cual el mayor reto es cómo lograr una adecuada alimentación con productos de alta densidad nutricional, debido a las cantidades y volúmenes tolerados.

En el caso de la población adulta mayor, las recomendaciones dietéticas oscilan entre 800 y 1500 mg de calcio diarios. Se calcula que una porción de 250 ml de leche (1 taza), aporta cerca de la tercera parte de la recomendación diaria de este mineral. Tomando en cuenta el **aporte de calcio y de otros componentes en la leche**, así como la necesidad de promover una dieta variada, se recomienda a las personas adultas mayores, el **consumo diario de dos a tres porciones** de alimentos bajos en grasa, tales como leche semi o descremada, yogurt semi o descremado y quesos bajos en grasa, como el queso blanco fresco o ricota.

Además del calcio, la leche, yogurt y queso son fuente de fósforo,

magnesio, vitaminas A y D y otros nutrientes esenciales para el mantenimiento de la salud de la persona adulta mayor, entre ellos las proteínas de alto valor biológico, fundamentales para evitar la pérdida de músculo o sarcopenia y el deterioro del sistema inmunológico.

«El consumo de leche tibia antes de acostarse ayuda a combatir el insomnio...»

Uno de los aminoácidos contenidos en la leche, el triptófano, estimula la producción del neurotransmisor llamado serotonina, el cual produce relajación y somnolencia, una condición favorable para las personas longevas que presentan alteraciones en el ritmo del sueño. El consumo de leche tibia antes de acostarse ayuda a combatir el insomnio y los estados de ansiedad.

Los retos para una atención integral de la población adulta mayor son diversos y complejos. En el caso específico de la alimentación, la atención comprende las condiciones fisiológicas y nutricionales, así como aspectos socioculturales y económicos que impactan de manera importante sobre la salud y bienestar de este grupo poblacional.

Estos artículos surgen de la publicación *Lácteos: alimentos esenciales para el ser humano* (¡Sí a la leche!, Montevideo, 2014. ISBN 978-9974-99-581-9).
Conozca más en la sección Biblioteca de

sialaleche.org



*¡Sí a la
leche!*

Campaña panamericana de
consumo de lácteos

FEPALE

Federación Panamericana de Lechería

sialaleche@fepale.org

www.fepale.org

auspician:

