



Mañana jueves 28 de mayo: Día Nacional de la Nutrición

## ¿Por qué incluir lácteos en la cesta de la compra diaria?

**La demanda de leche líquida y derivados lácteos repuntó más del 15 % en marzo. Los consumidores apuestan por leche, queso y yogur durante el confinamiento**

**Estudios científicos muestran los beneficios saludables de los lácteos pese a los mitos que circulan sobre estos alimentos. La Doctora Rosa Ortega responde a algunos de estos bulos o fakenews más extendidos**

*Madrid, 27 mayo 2020.* Los consumidores españoles están respaldando a los productos lácteos durante la crisis sanitaria del coronavirus. Calidad a un precio asequible y las aportaciones nutricionales y saludables juegan a favor de un sector que ha garantizado el abastecimiento a los supermercados aunque se ha visto afectado notablemente por el cierre de bares y restaurantes. El aumento de la demanda de leche líquida y derivados lácteos en los hogares fue del 15,1 % en marzo, respecto al mismo mes de 2019, hasta los 498.112.240 litros, según el **Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación**.

Desde la **Organización Interprofesional Láctea (INLAC)** recuerdan, de cara a la celebración del *28 de mayo del Día Nacional de la Nutrición* -iniciativa de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (**FESNAD**) con la colaboración de la **AESAN** (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición)-, que las principales guías de alimentación internacionales recomiendan el consumo regular de lácteos, beneficios que también confirman organizaciones como la Fundación Española de la Nutrición (FEN); la Fundación Española del Corazón (FEC) o la Academia Española de Nutrición y Dietética. Y es que los lácteos aportan proteínas e hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, además de calcio, potasio, fósforo, zinc y otros minerales, así como vitamina B12 y A.

Existe una gran variedad de productos lácteos con diversidad de nutrientes que permiten cubrir las necesidades y mejorar la calidad de vida, junto a hábitos saludables y actividad física regular, recuerdan desde INLAC en el marco de la campaña **Generación Láctea**, cofinanciada por la UE. Los expertos recomiendan tomar de 2 a 4 raciones al día de lácteos (sumando leche, yogur y queso) aunque hay muchos bulos y fakenews que circulan contra estos alimentos. [Rosa María Ortega Anta](#), catedrática de Nutrición y Doctora en Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, ayuda a despejar malentendidos:

### 1.- ¿Los lácteos engordan?

**R.O. No. Aunque algunos quesos tienen mayor contenido en grasa (y deben ser tomados con mayor moderación), la leche tiene 3,5 g/100 g de grasa, inferior al de muchos otros**



alimentos. Además, para los lácteos se encuentran productos semidesnatados y desnatados que no existen como alternativas de consumo para otros alimentos. Por tanto, el contenido en grasa de los lácteos no es elevado y se pueden elegir productos con menos grasa o sin ella. Excepto los quesos y postres dulces, el resto de los lácteos aportan muchos nutrientes en una cantidad moderada de energía y además diversas investigaciones ponen de relieve que, cuando se sigue una dieta hipocalórica, el consumo adecuado de lácteos ayuda a perder más peso y más grasa y conservar masa muscular.

### ¿Podemos obtener calcio de otras fuentes?

R.O. Por supuesto otros alimentos aportan calcio, pero el procedente de lácteos es el de más fácil absorción y utilización y es más sencillo conseguir 250 mg de calcio tomando un vaso de leche, que tomando 25 g de semillas de sésamo. Para cubrir las ingestas recomendadas de calcio, en una alimentación convencional es bastante sencillo tomar, a lo largo de un día, un vaso de leche, 1-2 yogures, y un poco de queso, y es mucho más difícil tomar 25 g de semillas de sésamo más 250 g de acelgas y 175 g de garbanzos (cada día).

### ¿Son mejores para la salud los lácteos sin lactosa?

R.O. No es mejor tomar lácteos sin lactosa salvo que se sea intolerante a la lactosa, pero no como pauta generalizada. España tiene un 40% de individuos con intolerancia a la lactosa (porque producen poca lactasa y solo pueden digerir una cantidad variable de lactosa). Sin embargo, estas personas pueden digerir algo de lactosa (y quizá nunca lleguen a tener molestias ante un consumo medio de lácteos), además pueden tomar lácteos sin lactosa, toleran mejor el yogur y el queso (por tener menos lactosa y porque los microorganismos vivos del yogur aportan lactasa que ayuda en la digestión de la lactosa), y en circunstancias excepcionales, cuando no se dispone de lácteos sin lactosa, se pueden tomar pastillas de lactasa y se resolvería el problema. No hay que restringir el consumo de lácteos por intolerancia a la lactosa, solo elegir los lácteos más adecuados. En caso de alergia sí habría que eliminar los lácteos y consultar al médico.



InLac es la organización interprofesional que engloba a todo el sector lácteo de España (ASAJA, COAG, UPA, Cooperativas Agro-Alimentarias de España y FENIL). InLac es el instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea y foro estable de discusión, respetando los ámbitos de actuación propios de las organizaciones que la componen.