



A integración de lácteos na dieta por saúde, por educación... e por gusto!

A ciencia e a arte culinaria coinciden ao sinalar o valor nutricional e nutritivo que lle achegan os lácteos á nosa alimentación. Como parte esencial que son das dietas mediterránea e atlántica, seguir modas que os exclúan é totalmente desaconsellable e, é máis, sería necesario mellorar a educación dos máis pequenos en canto ao seu consumo.

Medicina e gastronomía saen en defensa do consumo de lácteos nunha nova acción de promoción da Interprofesional Láctea (InLac) dentro da campaña “Conta cos produtos lácteos europeos”. Nesta ocasión, recollen as declaracións da doutora Rosaura Leis e da *chef* Pepa Muñoz, ambas as dúas firmes defensoras de incluír derivados lácteos en calquera dieta que queira ser saudable.

COMELOS POR SAÚDE

A doutora e profesora da Facultade de Medicina na Universidade de

Santiago de Compostela Rosaura Leis advirte dos riscos que implica o abandono dos lácteos, que sempre foron parte das dietas tradicionais saudables e sustentables, e sinala que esta práctica debería causar alerta social. Estes alimentos inclúense en dietas como a mediterránea e a atlántica, as cales, lembra, “explican en boa parte que teñamos a maior expectativa de vida no noso país e que rexións como Galicia poidan presumir dunha lonxevidade na súa poboación similar á do Xapón”.

O abandono destes produtos, explica, vén motivado por modas e

mitos e advirte que, por exemplo, as mensaxes relacionadas coa intolerancia á lactosa son incorrectas e estanse transmitindo mal. “Son moi poucas as persoas que non toleran as cantidades recomendadas de lácteos, aínda que a industria xa está a elaborar produtos sen lactosa que nos permiten facer unha mellor elección dos alimentos en función das características persoais”, apunta, á vez que lembra que realizar calquera restricción alimentaria na dieta non é algo superfluo, xa que “leva a cambios no patrón alimentario e pode representar un risco nutricional importante”.

► “DEBEMOS POÑER EN VALOR A NOSA RIQUEZA LÁCTEA, DEDICAR TEMPO Á COCIÑA DOS RECORDOS E DAS EMOCIÓN QUE NOS REMONTAN Á INFANCIA, Á ALIMENTACIÓN DE TODA A VIDA”

Información e ciencia son os dous factores que enuncia Leis para combater mitos e falsas crenzas e para evitar que a poboación abandone os alimentos das dietas tradicionais. Así, fronte aos que foxen dos lácteos alegando que o ser humano é o único animal que toma leite durante toda a súa vida, a doutora responde: “O ser humano tamén é o único animal que conseguiu aumentar a súa esperanza de vida ata case os 90 anos, e fíxoo en boa parte grazas á alimentación saudable”.

SABOREALOS POR GUSTO

Pola súa banda, a *chef* Pepa Muñoz subliña que “os cociñeiros teñen a responsabilidade de poñer en valor estes produtos porque a cociña é alimentación e esta, á súa vez, é medicina preventiva”. Por iso, avoga por “dedicarlle tempo á alimentación e por pasar de pais a fillos o receitairo centrado na dieta mediterránea e atlántica, porque é un gran tesouro da nosa cultura e da nosa vida”.

No devandito receitairo teñen un elevado protagonismo os lácteos, xa que o noso país ten unha extensa cultura no que respecta á cociña tradicional, marcada por ingredientes obtidos das áreas máis inmediatas, de forma sustentable.

Ben é sabido que todos os lácteos tiveron sempre un papel relevante na nosa cociña, respectuosa cos recursos próximos, coa agricultura e a gandería de quilómetro cero. Con todo, apunta Muñoz que a cociña de vangarda, por moda,

adoita recorrer menos a eles. “Hai que tentar que isto non pase. Debemos poñer en valor a nosa riqueza láctea, dedicar tempo á cociña dos recordos e das emocións que nos remontan á infancia, á alimentación de toda a vida”.

Evidentemente, esta *chef* non pode deixar de facer alusión ao papel dos lácteos na repostería: “Teño predilección polo arroz con leite que tomaba cando chegaba do colexio, ao que engadiría o requieixo con nata e mel; o queixo con marmelo e a nosa afamada torta de queixo”. E, se falamos de entrantes, “diríache que non coñezo a ninguén a quen non lle gusten as croquetas, onde os lácteos cobran protagonismo como grande ingrediente central”, destaca.

COÑECELOS POR EDUCACIÓN

Educar en nutrición é unha tarefa pendente. Por iso, Leis defende establecer patróns nutricionais que axuden a guiar os gustos en alimentación dos máis pequenos. “Cando un aprende a comer dunha maneira determinada, de forma saudable, mantén este hábito durante o resto da súa vida”, remarca.

Estas preferencias alimentarias iníciase xa no útero materno e nos primeiros anos de vida e, polo tanto, é esencial empoderar a escola como lugar de educación nutricional e introducir no currículo os estilos de vida saudables. Ademais, engade como factor interesante fomentar que os nenos reciban clases de cociña e que saiban ler a etiquetaxe, elixir os alimentos de proximidade e



TRES PORCIÓNS AO DÍA

Na actualidade, as principais causas de enfermidade e morte teñen que ver cos estilos de vida non saudables, resumidos fundamentalmente en mala alimentación, ausencia de actividade física e aumento do sedentarismo.

Neste sentido, cabe lembrar un hábito que a ciencia aconsella e a evidencia corrobora: tomar unha media de tres lácteos ao día durante toda a vida carrega innumerables beneficios para a saúde. Estes alimentos achegan a inxestión dos macro e micronutrientes recomendados, como principal fonte que son de calcio e de vitaminas liposolubles, entre outros.

A profesora da USC destaca especialmente a importancia do consumo de lácteos durante os primeiros anos de vida, posto que son un alimento “fundamental para o crecemento e desenvolvemento do infante, así como para unha boa mineralización ósea nestas idades”, explica.

coñecer a tradición cultural gastronómica do país.

Neste contexto, Muñoz súmase a Leis ao reivindicar a necesidade de reforzar a educación alimentaria nos colexios para que os máis pequenos aprendan a integrar os lácteos na gastronomía. “Queixos en ensaladas, aliños con iogur, con ourego emulsionado, comiño ou noces; con alcachofas ou espárragos verdes... Os lácteos son insuperables”, aclama. ■