



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

www.fesnad.org

C/Margarita Salas, 20
Parque Científico Leganés Tecnológico
28918. Madrid (España)



Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



Organizador



FESNAD está formada por:



Co-organiza



Con la colaboración de:



Lácteos: tenlo claro

El consumo de lácteos se remonta a los inicios de la ganadería y productos como el queso y el yogur han formado parte de la dieta de la mayoría de las civilizaciones y culturas desde hace miles de años.

Los macronutrientes que contienen los lácteos como proteínas, hidratos de carbono y grasa, se encuentran en una proporción equilibrada. Además, los lácteos contienen un conjunto de componentes en concentraciones menores como minerales y vitaminas, con elevada actividad biológica y de gran interés para la salud.

Se recomienda consumir de 2 a 3 raciones diarias de leche y productos lácteos (de ellos, preferiblemente yogures naturales, leches fermentadas o queso fresco u otros quesos) dependiendo de la edad, la actividad física, estado fisiológico, y en el marco de una dieta moderada, equilibrada y de calidad nutricional, priorizando los productos sin azúcares añadidos y con menor contenido en grasas o sal, sobre todo en personas con sobrepeso u obesidad, por su menor aporte calórico y de grasas saturadas.

La leche y productos lácteos además de ser alimentos básicos durante la primera etapa de la vida también juegan un papel fundamental durante la adolescencia y la madurez.



Es fundamental que a los niños, desde pequeños, se les acostumbre a tomar alimentos lácteos sin azúcares añadidos y con la menor cantidad de sal posible, con objeto de educar el sentido del gusto a los sabores naturales de los alimentos menos dulces y salados y a ingerir menos cantidad de estos nutrientes, creando así buenos hábitos de consumo de alimentos para toda su vida.

Para personas mayores que necesitan un estímulo para alimentarse se podría optar por algunos lácteos que contengan preferiblemente frutas, u otros ingredientes o edulcorantes con el fin de que hacerlos más apetecibles y fomentar así la ingesta de estos alimentos en una cantidad adecuada.



Calidad nutricional de las proteínas lácteas

Las proteínas lácteas, caseínas y seroproteínas, son fácilmente digeribles y contienen todos los aminoácidos esenciales por lo que se consideran proteínas de alta calidad nutricional y elevado valor biológico, y efecto saciante.

Los lácteos son fuente de proteínas y por ello contribuyen al aumento y conservación de la masa muscular y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. Además, las proteínas son necesarias para el crecimiento y desarrollo normales de los huesos en los niños

Los lácteos son fuente importante de nutrientes (proteínas de alto valor biológico, grasa, lactosa, calcio, fósforo, potasio, vitaminas A y D, B6 y B12, entre otros) cuya contribución a los procesos fisiológicos son el resultado de la interacción de todos los nutrientes, más allá de la suma de sus efectos individuales.

La reducción del consumo de productos lácteos en nuestra dieta diaria dificulta alcanzar las cantidades recomendadas de calcio.

Los lácteos son alimentos de fácil consumo y masticación que ayudan a satisfacer los requerimientos de energía y de hidratación diaria.

Los lácteos contienen azúcares de forma natural, por lo que se recomienda consumir productos lácteos a diario sin azúcares añadidos.



Embarazo y lactancia

Durante el embarazo y la lactancia se aumentan las necesidades de calcio. Este aporte se puede conseguir con un aumento del consumo de lácteos y derivados a 3-4 raciones al día para mujeres embarazadas y 4-6 para mujeres lactantes.

No obstante, es importante tener en cuenta que en la gestación y la lactancia hay que evitar la leche cruda, los quesos rallados o loncheados industriales y los quesos frescos o de pasta blanda (Brie, Camembert, tipo Burgos o quesos latinos, mozzarella y quesos azules) si en la etiqueta no dice que estén hechos con leche pasteurizada. Además, conviene quitar la corteza a todos los quesos.



Elementos minerales y vitaminas

La leche los yogures y algunos quesos son la fuente principal de calcio de nuestra dieta, y su elevado contenido y biodisponibilidad es importante en muchas funciones vitales:

- Junto con el fósforo y vitamina D, se asocia al crecimiento y desarrollo de los huesos.
- El calcio contribuye al mantenimiento de los huesos y los dientes en condiciones normales.
- El Calcio contribuye al funcionamiento normal de los músculos, la neurotransmisión y las enzimas digestivas, a mantener una coagulación sanguínea normal y un metabolismo energético normal y al proceso de división y diferenciación de las células.
- Es necesario el calcio para el crecimiento y desarrollo normales de los huesos en los niños.

El consumo de lácteos implica elevar los niveles de otros minerales como yodo, zinc y magnesio y de vitaminas como B2, B12, ácido fólico, y de vitaminas liposolubles A y D en lácteos enteros.