

LOS NUTRICIONISTAS ACONSEJAN TOMAR CADA DÍA UNO O DOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA

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

MADRID, 28 (EUROPA PRESS) La 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 suficiente sobre que la ingesta de calcio por encima del recomendado no reduce el riesgo de fractura de cadera, mientras que mantener un estilo de vida activo y seguir un patrón de alimentación saludable exento de tóxicos como el tabaco y el alcohol, serían las mejores recomendaciones para reducir el riesgo de osteoporosis.

DUDAS SOBRE LA REDUCCION DEL RIESGO CARDIOVASCULAR DE LOS LACTEOS

Por otra parte, la Academia Española de Nutrición y Dietética ha informado de que los estudios no son conclusivos en la relación entre consumo de lácteos y riesgo cardiovascular.

Y es que, algunos recientes sugieren que los lácteos pueden no estar implicado en el incremento del riesgo, debido a que el tipo de ácidos grasos saturados de cadena más corta, propios de la leche, puedan tener otra implicación metabólica distinta a la de los de cadena más larga presentes en carnes y derivados o la bollería, entre otros, y a su efecto protector contra la inflamación.

Así, el estudio 'PURE' publicado en 2018 en 'The Lancet', concluía que el consumo de dos raciones de lácteos (sin evaluar si eran 'con' o 'sin' grasa) se asociaría con un menor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular o muerte, así como menor riesgo de diabetes tipo 2, comparado con las personas que no consumen 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".

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.

<https://www.saludigestivo.es/los-nutricionistas-aconsejan-tomar-cada-dia-uno-o-dos-lacteos-bajos-en-grasa/>

The screenshot shows the top part of a website. At the top, there is a search bar and social media icons for Twitter, Facebook, LinkedIn, and YouTube. Below that is the FEAD logo and navigation menu with links: 'Quiénes somos', 'Qué hacemos', 'Aparato Digestivo', 'Mes Saludigestivo', 'Asociaciones de Pacientes', 'Prensa', and 'Contacto'. The main heading of the article is 'LOS NUTRICIONISTAS ACONSEJAN TOMAR CADA DÍA UNO O DOS LÁCTEOS BAJOS EN GRASA'. Below the heading, there is a sub-heading 'Inicio » Los nutricionistas aconsejan tomar cada día uno o dos lácteos bajos en grasa'. The main text begins with 'MADRID, 28 (EUROPA PRESS) La 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'.