



### Tres lácteos al día

# La leche, un alimento completo para niños y adultos

Proteínas, calcio, vitaminas, minerales, calorías, y más es lo que nos aporta este alimento. Así también contribuye a disminuir la desnutrición. Conozca los beneficios que tiene la leche para nuestra salud. **Por: Romina Jaramillo di Lenardo**

 Cada 1 de junio se celebra el Día Mundial de la Leche, una instancia que nos recuerda que este es un alimento completo, especialmente por el aporte nutricional que proporciona a través de calorías y proteínas de alto valor biológico, además de micronutrientes como calcio, selenio, magnesio, vitamina B12 y vitamina B2, entre otros, permitiendo un adecuado crecimiento y desarrollo en el caso de los niños, incluso previniendo la desnutrición; y un adecuado estado de salud en población adulta, independiente del contenido graso que pueda contener la leche.

Carmen Gloria Guichapani, nutricionista, Mg. en Nutrición y Alimentos de la [Universidad San Sebastián](#), explica que "la leche presenta proteínas de alto valor biológico, que permiten asegurar el aporte de aminoácidos esenciales para la población pediátrica y adulta. Sin embargo, una de las características más

importantes y de las que más se habla es su contenido de calcio, micronutriente que permite una adecuada mineralización ósea en la población pediátrica, especialmente en etapas en donde la demanda de este mineral es mayor como en la adolescencia, una de las etapas en donde se obtiene alrededor de un 40% de la masa ósea máxima (MOM)".

En el caso de los adultos, la académica de la USS, sostiene que este micronutriente permite la mantención de la masa ósea y de esta manera retrasar el deterioro de ésta. Además, es necesario mencionar que el calcio participa en reacciones enzimáticas importantes para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo. Por otra parte, algunos lácteos están fortificados con vitamina D, vitamina necesaria especialmente para una adecuada absorción del calcio, además que participa en otras funciones: estimulación de la producción de insu-

lina, función inmune entre otras.

"Cabe destacar, que hay pocas fuentes alimentarias de vitamina D, por lo que este producto facilita su consumo, sin olvidar, que la principal fuente que permite la activación de esta vitamina proviene de la exposición solar. Por último, la leche aporta hierro, que permite prevenir la anemia ferropénica en nuestra población", recalca la especialista.

### Consumo diario

¿Consumo al menos tres lácteos al día? Según las GABAS, que son las Guías Alimentarias para la población chilena, en el caso de la población general, este es el consumo que deberíamos tener al día de lácteos bajos en grasa y azúcar. Entre ellos podemos encontrar: queso, quesillo, yogur, etc.

Pero, ¿cuántos lácteos deben consumir los niños? "En el caso de la población pediátrica va cambiando la necesidad de porciones de lácteos, ya que cuando son lactan-

tes los requerimientos son mayores, porque es uno de los alimentos más importantes fuera de la alimentación complementaria que reciben a esta edad, y desde la edad preescolar generalmente las porciones de lácteos se mantienen hasta la adolescencia en tres al día", enfatiza Carmen Gloria Guichapani.

Por último, las embarazadas deberían consumir aproximadamente cinco porciones de lácteos, con el fin de poder cubrir las necesidades de calcio, comenta la especialista.

### ¿DESCREMADA O ENTERA?

Evelyn Sánchez, académica de la Escuela Nutrición y Dietética de [Universidad de Las Américas](#), explica que al momento de recomendar leche entera o descremada es relevante considerar las preferencias personales y la presencia de alguna patología que requiera la reducción o selección del aporte de grasas u otra. "En las etapas iniciales de vida, se recomienda siempre la lactancia materna, sin embargo, frente a la necesidad de incorporar leches se sugiere que solo se entregue leche descremada desde los dos años. Además, se debe considerar que todo alimento, aunque sea de origen natural y con características beneficiosas a la salud, al ser consumido en exceso puede transformarse en perjudicial", concluye.

### Fórmulas lácteas para niños

Muchos padres se encontrarán en la duda sobre cómo elegir la fórmula láctea más adecuada para sus hijos. En este caso, la experta de la USS señala que debe ser recomendada por un profesional de la salud, ya sea el pediatra o nutricionista, con el fin de entregar una fórmula que esté adaptada a las necesidades del niño, ya que podemos tener pacientes con intolerancia a la lactosa, pacientes con alguna alergia o condición patológica que demande un tipo de fórmula especial. "También dependerá del estado nutricional del niño (a), ya que se pueden recomendar leches con un bajo contenido graso a pacientes con malnutrición por exceso y en el caso de la población pediátrica con estado nutricional normal desde leches enteras a descremadas", indica.