

Leche y lácteos en la alimentación de niños y adolescentes



¿Es la leche necesaria en la alimentación infantil?, ¿qué lácteos son más recomendables y cuáles se deben evitar?, ¿qué mitos sobre la leche y los lácteos no son ciertos?

La leche es imprescindible en el período de lactancia, y si es la materna, mucho mejor. La leche es el único alimento de los bebés en los primeros 6 meses y la lactancia materna debería prolongarse hasta los 2 años o más.

Pero, ¿se necesita tomar leche más allá de la etapa de la lactancia?

La leche es un alimento interesante. **Desde el punto de vista nutricional, tiene una baja densidad calórica y una composición nutricional equilibrada.** Por otro lado, es de fácil acceso, barata y un alimento seguro.

No es imprescindible su consumo, pero tampoco es perjudicial. Es injusta la demonización que se hace de la leche en algunos ámbitos. Más adelante tenéis un epígrafe sobre mitos desmentidos sobre la leche.

Lo ideal es que el consumo de leche y lácteos se haga en el contexto de una alimentación variada saludable.

La leche, además de un aporte equilibrado de los tres nutrientes principales: proteínas, grasas y carbohidratos, **aporta calcio y algunas vitaminas** (vitamina A, vitaminas B...), entre otros.

¿Es tan importante el calcio de la leche?

El calcio es uno de los componentes esenciales de los huesos y los dientes. **La etapa de mayor formación del esqueleto se produce en los primeros años y en la pubertad,** por lo que es importante el aporte de calcio.



En algunos estudios, el aporte adecuado de calcio se asocia a menos caries y mayor densidad ósea -en esto último, junto con la vitamina D y el ejercicio físico-.

El calcio es abundante en la leche y se absorbe con facilidad en asociación con la caseína (proteína de la leche) y la lactosa.

Cierto es que la leche no es el único alimento que contiene calcio, otros, como las almendras, la col, el brécol, o los garbanzos, también pueden aportar calcio. Aunque en algunos vegetales, como las espinacas, el oxalato dificulta la absorción del mismo.

No obstante, estudios realizados en personas veganas, que no toman lácteos, con una alimentación bien llevada, no han mostrado que tengan déficit de calcio.

¿Qué cantidad de leche o lácteos es recomendable?

No hay un consenso entre diferentes organismos o sociedades científicas, pero recogiendo diversas posturas y recomendaciones, parece **una cantidad adecuada entre 2 y 4 raciones al día de lácteos** (entre leche y derivados).

Por raciones se considera:

- Leche: 200 - 250 ml.
- Yogur: 125 gr.
- Queso: 30 - 40 gr.

O sea, uno o dos vasos de leche y un yogur serían perfectamente adecuados.

¿Qué lácteos son mejores y cuáles evitar?

Si no toman leche materna, a partir del año se les puede dar leche entera de vaca.

Si los bebés están tomando lactancia materna, es preferible que el lácteo prioritario siga siendo la leche de sus madres, pero se les puede ofrecer leche de vaca o yogur.

Hasta los 3 años se considera más adecuada la leche entera, porque las grasas son muy necesarias en los primeros años de desarrollo (os lo contaré en el próximo artículo).

A partir de esa edad, puede ser semi-desnatada. Os lo explico en el siguiente epígrafe.

Entre los derivados lácteos más recomendables se encuentran el yogur, sobre todo, y en menor medida, los quesos.

El **yogur natural sin azúcar**. Se puede endulzar añadiéndole trozos de fruta natural, fruta desecada sin azúcares añadidos...

El **queso debe ser en cantidades pequeñas**, por la cantidad de **grasa y sal** que tiene.

Las embarazadas no deben comer quesos de leche cruda, por el riesgo de que contengan listeria, que puede producir una enfermedad más grave y con problemas para el feto.

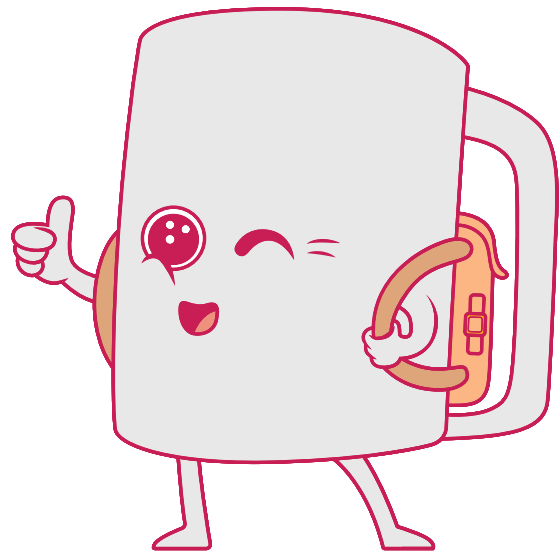
¿Leche entera, desnatada o semidesnatada?

En diversos estudios no se ha visto ninguna diferencia significativa en cuanto a efectos sobre la salud entre lácteos desnatados, semidesnatados o enteros.

Es más importante con qué acompañamos ese vaso de leche, -¿con una tostada de pan integral y aceite de oliva, o con un cruasán?-, que si es entera o desnatada.

Y más importante aún es cómo es el conjunto de la alimentación.

En resumen, a partir de los 3 años si los niños prefieren leche entera, o vosotros



preferís que tomen semidesnatada, tiene poca importancia.

Lo mismo aplica a los yogures.

Mucho cuidado con la leche con cosas y los lácteos azucarados

Entre la inmensa oferta de leche y derivados que hay en el supermercado, hay un **gran número de productos que llevan añadidos azúcares**: leches de crecimiento, batidos, yogures de sabores, leche + zumo, etc.

La proporción de nutrientes normal de la leche en gr/100 ml es:

- Proteínas: 3,5.
- Grasas: 3,5 - 4.
- Hidratos de carbono: 4,5 - 5,5.
 - De los cuales azúcares: 4,5 - 5,5 (lactosa).

Leed las etiquetas, **si los azúcares son más de 6 gr/100 ml** significa que lleva algo añadido (y lo debería poner en la lista de ingredientes).

Algunos mitos que desmentir:

¿Es mala la lactosa de la leche?, “mucho gente no tolera la lactosa”

La lactosa es el azúcar natural de la leche. La leche materna tiene casi el doble de lactosa que la leche de vaca o de cabra. Mala no es.

La lactosa es una molécula con dos azúcares unidos: glucosa y galactosa. Para digerirla en el intestino tenemos una enzima, la lactasa, que separa estos dos azúcares para que se absorban.

Algunas personas con la edad pierden la capacidad de digerir la lactosa.

En las razas caucásicas (occidentales) esto se da entre un 10 a un 20 % de la población. Si esa enzima falla, no se digiere la lactosa y acaba alimentado a las bacterias intestinales, produciendo gas. Ese gas y cambios en la flora bacteriana son los que pueden producir molestias.

También se pierde la capacidad de digerir la lactosa si se deja de utilizar.

Es decir, si se deja de consumir lácteos,

el intestino deja de fabricar la enzima digestiva (lactasa), por lo que uno puede hacerse intolerante.

“La leche produce mocos”

No, la leche no produce mocos. Ningún estudio científico ha demostrado que la leche produzca mocos.

Los niños pequeños están casi todo el año con mocos, menos en verano, aunque sigan tomando leche.

“La leche favorece las enfermedades alérgicas”

No, el consumo de leche no aumenta el riesgo de padecer asma o rinitis alérgica. Tampoco causa la dermatitis atópica.

Otra cosa es que, en niños alérgicos a las proteínas de la leche, su consumo puede hacer que aparezcan los síntomas de la alergia.

“El consumo de leche se ha relacionado con algunos tipos de cáncer (en adultos)”

Este es un tema complejo. En una revisión reciente de los estudios realizados al respecto (<https://bmjopen.bmj.com/content/9/1/e023625>), la asociación entre consumo de leche y lácteos y riesgo de cáncer parece ser que:

- El consumo de lácteos disminuye el riesgo de cáncer de colon.
- Para cáncer de próstata, mama, ovario, gástrico, pancreático o endometrial, hay estudios con resultados dispares, o bien, no hay ninguna asociación.

En resumen, puede que consumir leche disminuya el riesgo de algún tipo de cáncer y, sin embargo, puede que suponga un ligero aumento de riesgo para otros. La naturaleza es así, no es simple.

“La caseína de la leche está relacionada con el autismo”

La leche no causa autismo.

El autismo es de causa multifactorial, pero con una importante base biológica. La leche, en concreto la caseína de la leche, no produce autismo. Y el retirarla tampoco mejora los rasgos del autismo.

A modo de conclusión:

El consumo de leche para la mayoría de los niños es mucho más beneficioso que perjudicial. Pero si crees que tu hijo no tolera bien la leche o tiene algún problema de salud concreto, consulta con tu pediatra.



Referencias principales:

- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium/>
- https://journals.lww.com/jpgn/Fulltext/2017/01000/Complementary_Feeding___A_Position_Paper_by_the.21.aspx
- https://www.aepap.org/sites/default/files/1mr_3.3_la_ley_del_pendolo_en_torno_a_la_leche_en_dieta_infantil.pdf

Autor:
Gabi Ruiz Soler
Pediatra de Atención Primaria.
Valencia.