

Mitos vs. Verdades

sobre la Nutrición de los Productos Lácteos



Mito

No estamos hechos para beber leche de vaca.

Verdad

La leche ha sido una fuente importante de nutrición humana durante miles de años en culturas de todo el mundo. Adicionalmente, décadas de investigaciones indican que la leche de vaca es buena para el cuerpo humano.

- Es la principal fuente de trece nutrientes esenciales en la dieta de los niños estadounidenses.
- Está asociada con la salud ósea, especialmente en niños y adolescentes.¹
- Está relacionada con un menor riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y presión arterial alta en adultos.¹

Mito

Puedes obtener suficiente calcio de otras comidas.

Verdad

La leche es la fuente alimenticia número uno de calcio en la dieta estadounidense, el queso es la segunda. Se trata de la absorción.

- Los lácteos ayudan al cuerpo a absorber calcio con vitamina D, potasio y magnesio para desarrollar huesos más fuertes.
- Otros alimentos naturalmente ricos en calcio – como espinacas, col rizada y soya – contienen ácidos oxálico y fítico que limitan la capacidad del cuerpo de absorber calcio.

Tendrás que comer 8 tazas de espinacas cocidas para absorber la misma cantidad de calcio que se obtiene con 1 taza de leche.²



Mito

La leche y los productos lácteos causan cáncer.

Verdad

Después de analizar un extenso conjunto de investigaciones, la publicación *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety* no pudo encontrar ninguna evidencia concluyente de que los productos lácteos reduzcan o aumenten el riesgo de cáncer. Los autores concluyeron: **Los beneficios comprobados para la salud de los productos lácteos superan con creces los daños no demostrados.**^{3,4}

El gobierno y las organizaciones de salud pública también fomentan el consumo diario de leche, queso y yogur para apoyar una dieta saludable en general y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Mito

La intolerancia a la lactosa es una alergia a la leche.

Verdad

La intolerancia a la lactosa y las alergias a leche son dos cosas diferentes. Para evitar el malestar estomacal, es importante comprender de qué condición padeces.

- La **alergia a la leche** es una reacción inmune a la proteína en la leche que requiere que evites los lácteos. Alrededor del 2.5% de los bebés tienen esta alergia, pero muchos lo superan con la edad.⁵
- La **intolerancia a la lactosa** es una dificultad para digerir la lactosa (el azúcar natural en la leche) debido a una deficiencia de lactasa (una enzima digestiva). Todavía puedes disfrutar de los lácteos y todos sus beneficios si tienes intolerancia a la lactosa.

¡Disfruta de los productos lácteos incluso con intolerancia a la lactosa!

- Compra leche de vaca sin lactosa, disponible en tu supermercado.
- Prueba el yogur con cultivos activos para ayudar a la digestión.
- Elige quesos bajos en lactosa como cheddar, colby jack y suizo.

Mito

La leche orgánica es mejor para mí y mi familia.

Verdad

Toda la leche de vaca ya sea orgánica o convencional:

- Está **libre de antibióticos**.
- Se prueba con **los mismos altos estándares** en la granja, en el camión cisterna y en la planta procesadora.
- Contiene **los mismos trece nutrientes esenciales**.

Lo orgánico simplemente se refiere a un método de siembra y cultivo de alimentos. Es importante recordar que los productos lácteos orgánicos ofrecen los mismos beneficios nutricionales y para la salud que los alimentos producidos mediante prácticas agrícolas convencionales.

Independientemente de tu elección en el caso de los productos lácteos, puedes estar seguro de que la leche que elijas es segura, saludable y rica en nutrientes.

Referencias: **1.** Warinner, C, et. Alabama. (2014). Evidencia directa del consumo de leche basada en cálculos dentales humanos antiguos. *Scientific Reports*, 4, 7104. doi: 10.1038/srep07104 **2.** Weaver, C.M. y Heaney, R.P., Eds. *En Calcium in Human Health*, Humana Press, Totawa, NJ, 2006, p. 137. **3.** H. Davoodi, S. Esmaili y A.M. Mortazaviano (2013). Efectos del Consumo de Leche y Productos Lácteos sobre el Cáncer: Una Revisión. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 12, 249-264. doi: 10.1111/1541-4337.12011 **4.** Dong, JY., Zhang, L., He, K, et al. (2011). Consumo de lácteos y riesgo de cáncer de mama: Un metaanálisis de estudios de cohortes prospectivos. *Breast Cancer Research and Treatment*, 127, 23-31. <https://doi.org/10.1007/s10549-011-1467-5> **5.** Gupta RS, et al. (2011). Prevalencia, gravedad y distribución de las alergias alimentarias infantiles en los Estados Unidos. *Pediatr*, 128(1): e9-17. doi: 10.1542/peds.2011-0204.



AmericanDairy.com

adaptado de Dairy MAX