



# Mitos y verdades de los alimentos lácteos

## La nutrición

### Mito

No estamos destinados a beber leche de vaca

### Verdad

La leche ha sido una fuente importante para la nutrición humana durante miles de años en culturas de todas partes del mundo; y décadas de investigación indican que la leche de vaca es buena para el cuerpo humano.

- Es la fuente principal de nueve nutrientes esenciales en las dietas para niños estadounidenses.
- Está asociado con la salud de los huesos, especialmente en niños y adolescentes.<sup>1</sup>
- Está asociado con un menor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y presión arterial alta entre los adultos.<sup>1</sup>

### Mito

Usted puede obtener suficiente calcio de otros alimentos

### Verdad

La leche es la principal fuente de calcio en la dieta americana; el queso es la fuente número 2. Esto se debe a la absorción.

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



Tendría usted que comer 8 tazas de espinacas cocidas para absorber la misma cantidad de calcio que se obtiene en 1 taza de leche.<sup>2</sup>

## Mito

La leche y los alimentos lácteos causan cáncer

## Verdad

Después de examinar una amplia investigación, los estudios publicados en la Ciencia de los Alimentos y Seguridad Alimentaria (Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety), indican que no pudieron encontrar ninguna evidencia concluyente que sugiera que los alimentos lácteos reduzcan o aumenten el riesgo de cáncer. Los autores concluyeron: **“Los beneficios para la salud comprobados de los alimentos lácteos superan en gran medida el daño no comprobado”**.<sup>3,4</sup>

Las organizaciones gubernamentales y de la salud pública también recomiendan el consumo diario de leche, queso y yogurt 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 la leche son dos cosas diferentes. Para evitar un malestar estomacal, es importante comprender qué condición usted tiene.

- **La intolerancia a la lactosa** es una dificultad para digerir la lactosa (el azúcar de la leche) debido a la deficiencia de lactasa (una enzima digestiva). ¡Usted puede disfrutar de los lácteos y de todos sus beneficios aún si tiene intolerancia a la lactosa!
- **Una alergia a la leche** es una reacción inmune a la proteína de la leche, lo cual requiere que usted evite los lácteos. Alrededor del 2 por ciento de los bebés tienen esta alergia, pero muchos la superan a los 4 años.

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

- Compre leche de vaca sin lactosa, disponible en sus supermercados regulares.
- Pruebe el yogurt con cultivos vivos y activos para ayudar a la digestión.
- Elija quesos naturalmente bajos en lactosa, como cheddar, colby jack y suizo.

## Mito

La leche orgánica es mejor para mí y mi familia

## Verdad

Todas las leches de vaca, ya sean orgánicas o convencionales:

- **están libre de antibióticos.**
- **se les hacen pruebas con los mismos estándares altos en la granja**, en el camión cisterna y en la planta de procesamiento.
- **contienen los mismos nueve nutrientes esenciales.**

Las diferencias radican en las prácticas de manejo agrícolas. La mayoría de las regulaciones orgánicas implican alimentar a las vacas con alimentos cultivados orgánicamente, pero los alimentos convencionales son igual de nutritivos.

Independientemente de su elección en el caso de los lácteos, usted puede estar seguro de que la leche que elija es segura, sana y rica en nutrientes.

### Referencias:

1. Warinner, C, et. al. (2014). Direct evidence of milk consumption from ancient human dental calculus. *Scientific Reports*, 4, 7104. doi: 10.1038/srep07104
2. Weaver, C.M. and Heaney, R.P., Eds. In: Calcium in Human Health, Humana Press, Totawa, NJ, 2006, p. 137.
3. H. Davoodi, S. Esmaeili, and A.M. Mortazavian (2013). Effects of Milk and Milk Products Consumption on Cancer: A Review. *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). Dairy consumption and risk of breast cancer: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Breast Cancer Research and Treatment*, 127, 23-31. <https://doi.org/10.1007/s10549-011-1467-5>

