

TODO SOBRE LA LECHE



Cuando pensamos en nutrición infantil posiblemente sea la leche el primer alimento que nos viene a la cabeza. Comenzando por la leche materna, nuestra dieta incluye leche y sus múltiples derivados, con un peso específico en la infancia y adolescencia. ¿Cuáles son sus virtudes? ¿Tiene alguna contraindicación?

A continuación, un resumen de sus propiedades más destacadas:

Su principal componente es el agua, seguido por grasas saturadas, e hidratos de carbono (lactosa principalmente).

También contiene moderadas cantidades de vitaminas (A, D, y B) y minerales (fósforo, calcio, zinc y magnesio).

La leche constituye el mejor aporte de calcio, proteínas y otros nutrientes necesarios para la formación de huesos y dientes. La única diferencia nutritiva entre la leche entera y la leche desnatada se basa exclusivamente en su contenido en grasa, y en consecuencia, en su valor calórico. Durante la infancia y adolescencia se aconseja tomar la leche entera, ya que conserva la energía y las vitaminas A y D ligadas a la grasa. Esta grasa es fácil de digerir, pero aporta más calorías y colesterol, por lo que se aconseja a personas con sobrepeso optar por la semidesnatada o desnatada.

En la edad adulta, la leche favorece la conservación de la masa ósea y contribuye a prevenir la desmineralización de los huesos, causa frecuente de osteoporosis y fracturas. En las mujeres es aún más importante durante las etapas de adolescencia, embarazo, lactancia y menopausia.

El yogur, derivado de la leche, es rico en proteínas de alto valor biológico, calcio de fácil asimilación, vitaminas del grupo B (sobre todo B2) y vitaminas liposolubles A y D. Quienes padecen intolerancia a la lactosa suelen tolerar su consumo. También se sabe que resulta eficaz en el tratamiento de diarreas y, paradójicamente, también en casos de estreñimiento.

Otro derivado, el queso fresco, también destacan por su contenido de proteínas de alto valor biológico y calcio de fácil asimilación, fósforo, magnesio, vitaminas del grupo B (especialmente, B2 o riboflavina, B12 y niacina) y vitaminas liposolubles A y D.