



Los lácteos contribuyen a prevenir posibles deficiencias nutricionales en la infancia

21-06-2016

La 58 edición del Día Internacional Lácteo (21 de junio) ha reivindicado que los lácteos son fundamentales durante la infancia y aboga por una buena nutrición infantil. Los expertos recomiendan consumir entre 2 y 4 raciones de lácteos al día, dependiendo de la edad de los niños. España se sitúa en el séptimo puesto en la Unión Europea en consumo de leche, el penúltimo en consumo de quesos y también está por debajo de la media en consumo de yogures.

La Federación Nacional de Industrias Lácteas (Fenil) celebró el 21 de junio la 58 edición del Día Internacional Lácteo (DIL) para promover las bondades de la leche y los productos lácteos, así como a animar a su consumo como parte fundamental de una alimentación rica en nutrientes y de calidad. En esta ocasión, el acto se ha centrado en la importancia del consumo de lácteos durante la infancia y el riesgo que supone una ingesta insuficiente de los mismos a cortas edades.

La población infantil española y los lácteos

El pediatra de atención primaria es un profesional directamente implicado en la educación nutricional de los niños. Por ello, su conocimiento y capacidad de transmitir unas pautas nutricionales adecuadas son esenciales para potenciar la salud en esta etapa de la vida.

Durante su ponencia magistral, '*Riesgos de una ingesta insuficiente de lácteos en la infancia*', **Jaime Dalmau**, pediatra de la Unidad de Nutrición y Metabolopatías del Hospital La Fe de Valencia, ex-coordinador del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría y director de Acta Pediátrica, aseguró que la ingesta de lácteos por parte de la población infantil española está por debajo de la recomendada y que debería situarse entre 2 y 4 raciones diarias, dependiendo de la edad.

"A la hora de valorar si la leche y los derivados lácteos son alimentos adecuados para los niños y adolescentes deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos: nutrientes que aporta, recomendaciones nutricionales a lo largo de los diferentes periodos de la edad pediátrica, nutrientes de riesgo de ingesta insuficiente, contribución de los productos lácteos a prevenir posibles deficiencias y supuestos potenciales riesgos derivados de su ingesta", explica el Dr. Jaime Dalmau.

Los productos lácteos contienen los tres principios inmediatos, proteínas, hidratos de carbono y lípidos, así como determinados minerales y vitaminas. En relación a su contenido calórico, los lácteos son especialmente ricos en proteínas de alto valor biológico, calcio, zinc, yodo y vitaminas A, riboflavina y B12.

“Diferentes encuestas nutricionales en España han demostrado que algunos porcentajes variables de la población pediátrica no ingieren el suficiente calcio, zinc, hierro ni las vitaminas D, E, A y B9 necesarias”, explicó Dalmau.

Muchos de estos nutrientes necesarios para nuestro organismo se encuentran en los productos lácteos y otros, como la vitamina D, son muy difíciles de cubrir solo con alimentos naturales. La ingesta insuficiente de vitamina D, nutriente del que se siguen descubriendo nuevas funciones fisiológicas, se consigue evitar mediante el consumo de lácteos fortificados.

En base a los nutrientes que aportan los productos lácteos y el riesgo de deficiencia de ingesta de los mismos, Jaime Dalmau recuerda las siguientes recomendaciones de administración de lácteos:

- Entre el año y los tres años el consumo recomendado es de dos raciones diarias.
- Durante la etapa preescolar y escolar, los niños deben tomar de dos a tres raciones diarias.
- Los adolescentes deben ingerir entre tres y cuatro raciones de lácteos al día.

No obstante, estas recomendaciones son generales y deben individualizarse para conseguir llevar una dieta equilibrada y saludable, recuerda el experto.

“Es importante resaltar que desde el punto de vista nutricional es un error potencialmente grave sustituir la leche o los lácteos por bebidas vegetales, mal llamadas leches vegetales. Su composición no es comparable con la de la leche; su aporte calórico, sus principios inmediatos y su contenido en vitaminas y minerales es muy distinto. Así lo ha demostrado además un reciente estudio en el que se ha analizado la composición de 74 bebidas vegetales comercializadas en España”, recordó el Dr. Jaime Dalmau.

El consumo de lácteos en España

En el mundo existe una creciente demanda de leche y productos lácteos motivada por una población en crecimiento que cada vez desea tener mayor acceso a alimentos de calidad y con alto valor nutricional. “Sin embargo, en nuestro país el consumo de los productos lácteos disminuye, en parte probablemente por la popularización de mitos sin ningún soporte científico”, según afirmó **Javier Roza Manzano**, presidente de Fenil.

Según el panel en hogares del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente de 2015, el consumo per cápita de leche apenas alcanza los 73 litros, un 0,3% menos que en el año anterior, situando a España en el séptimo puesto en la Unión Europea. El español medio consumió en 2015 unos ocho kilos de queso, un 0,2% menos que en 2014, ocupando el penúltimo puesto en Europa seguido solo de Rumanía. Y el consumo de yogures y leches fermentadas, el otro gran grupo de productos lácteos, fue de catorce kilos por habitante y año, un 1,1% menos que en el año anterior y también por debajo de la media europea.