

# Menú del Día



## La leche y sus derivados son buenos para la salud ósea Hoja de Datos

### Los beneficios de los productos lácteos

- Son excelente fuente de calcio, fósforo, proteína y otros nutrientes que son importantes tanto para el hueso como para la salud en general.
- El calcio es vital para tener huesos fuertes y es un nutriente importante para nuestro esqueleto; el 99% del kilo de calcio presente en el cuerpo de un individuo adulto reside en nuestros huesos.
- Las fuentes más accesibles de calcio en la dieta son la leche y sus derivados.
- Existe suficiente evidencia acerca de los beneficios de los lácteos para la salud ósea y muscular.
- Estudios muestran que su consumo diario adecuado reduce la pérdida ósea y mejora la masa y fuerza muscular.
- En algunos países, la leche también está fortificada con vitamina D, lo que es un beneficio adicional para la salud ósea.

### Los lácteos versus otras fuentes alimenticias de calcio

- Los lácteos son fuentes ricas en calcio (con la ventaja adicional de proveer proteína y potasio).
- Alimentos ricos en calcio que no son lácteos incluyen: algunos vegetales verdes, (p.e. brócoli o col rizada); pescado enlatado con espinas blandas y comestibles como las sardinas; algunas nueces; productos de soya con calcio (tofu, leche de soya); y algunas aguas minerales.
- La gente necesita comer numerosas porciones de col rizada o brócoli o cualquier otro producto que no sea lácteo para obtener la cantidad equivalente de calcio que tiene una porción de queso, yogurt o leche.
- Para los niños que suelen evitar los vegetales, los productos lácteos son a menudo la fuente preferente de calcio y vitaminas. Ambos nutrientes son esenciales para el crecimiento de los huesos.

## La verdad acerca de los lácteos

### MITO

- ✗ La leche y otros productos lácteos no son buenos para la salud ósea ya que son formadores de ácido y como resultado se lixivian el calcio de los huesos para evitar que el cuerpo se vuelva demasiado ácido.

### DATOS CONCRETOS

- ✓ La leche y el yogur no son alimentos formadores de ácido. Producen un residuo neutral cuando se digiere. Por el contrario, los quesos duros como el parmesano y el cheddar son formadores de ácido. El ácido producido a partir de consumir quesos duros puede ser neutralizado mediante la ingestión de frutas y verduras.
- ✓ Mientras esté consumiendo la cantidad suficiente de calcio en su dieta, su cuerpo se asegurará de que tenga las cantidades necesarias de calcio circulando por el cuerpo.
- ✓ En caso de que la ingesta de calcio sea muy baja, se liberará calcio de los huesos (esto puede debilitarlos) para mantener los niveles sanguíneos adecuados de calcio.

### MITO

- ✗ En los países occidentales, en donde tienden a consumir más lácteos comparado con otras culturas, son más proclives a desarrollar osteoporosis y fracturas que en aquellas culturas que consumen menor cantidad de lácteos.

### DATOS CONCRETOS

- ✓ Son muchos los factores que determinan si una persona desarrollará osteoporosis y si su riesgo de fractura será mayor.
- ✓ El vínculo entre el consumo de calcio y el riesgo de fractura es relativamente débil en comparación con el vínculo entre el riesgo de fracturas y otros factores clave como la edad, la genética, u otros factores de riesgo.
- ✓ Los países con altas tasas de fracturas son aquellos que tienen una mayor expectativa de vida, (p.e. los Países Nórdicos). Las tasas de fractura están creciendo en los países no occidentales como por ejemplo China, ya que aumenta la longevidad en paralelo con el estilo de vida sedentario.
- ✓ La genética (raza, sexo, historia familiar) son factores determinantes para un mayor riesgo de osteoporosis y fractura. Los hábitos y el estilo de vida, tales como la actividad física, el peso, tabaquismo, consumo de alcohol, ciertas medicaciones y enfermedades, son también factores determinantes para un mayor riesgo de fractura.
- ✓ La ingesta de lácteos no es responsable de las altas tasas de fracturas, ni tampoco el consumo únicamente de lácteos garantiza que los huesos estén sanos y fuertes.

### MITO

- ✗ Las personas que tienen sensibilidad/intolerancia a la lactosa no pueden consumir ningún lácteo.

### DATOS CONCRETOS

- ✓ Muy pocas personas en los países occidentales son completamente intolerantes a la lactosa.
- ✓ La mayoría de las personas con sensibilidad a la lactosa encuentran que aún pueden disfrutar de determinados productos lácteos, como yogures o quesos naturales. También pueden tolerar la leche cuando se consume en cantidades pequeñas. A través de prueba y error, a menudo descubren qué alimentos lácteos pueden tolerar (y en qué cantidades) o, en caso de ser necesario toman pastillas de lactasa.