

De compras para la salud: Leche¹

Wendy J. Dahl y Lauren Foster²

¿Por qué es importante la leche para la salud?

La leche ofrece una variedad de nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para mantenerse saludable. Estos nutrientes incluyen el calcio, la vitamina D, la vitamina A y el potasio. La leche también contiene proteína de alta calidad que ayuda a satisfacer las necesidades de su cuerpo (1).

Los beneficios para la salud

Una dieta con las porciones recomendadas de leche y productos lácteos ayudan a formar y mantener los huesos (1). Esto es especialmente beneficioso en la infancia y en la adolescencia cuando la mayoría de la masa ósea se crea. Además, la leche puede ayudar a controlar la presión arterial debido a su contenido en potasio y calcio.

Comprando leche

Comprar leche puede parecer abrumador debido a la gran variedad de productos de leche existentes en el mercado. Algunos tipos de leche pueden satisfacer sus necesidades mejor que otros dependiendo de su estado de salud y en sus preferencias.



Figura 1. Leche

Créditos: Foto por Liz West. CC BY 2.0. <http://flic.kr/p/btwLG>

Contenido de grasa en la leche

El consumo de una dieta alta en grasas saturadas puede provocar un nivel alto de colesterol en la sangre y aumentar su riesgo de enfermedades del corazón. Al optar por leche baja en grasa o leche descremada, puede recibir los beneficios nutricionales sin exceder la cantidad de calorías y de grasa saturada. La **tabla 1** muestra las cantidades de grasa en los diferentes tipos de leche de vaca.

1. Este documento, FSHN11-09s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de *Food Science and Human Nutrition*, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación octubre de 2012. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. Wendy J. Dahl, PhD, profesora asistente, y Lauren Foster, BS, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana (*Food Science and Human Nutrition*), Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611.

El uso de nombres comerciales en esta publicación es solamente con el propósito de proporcionar información específica. UF / IFAS no garantiza ni garantiza los productos nombrados, y las referencias a ellos en esta publicación no significa nuestra aprobación a la exclusión de otros productos de composición adecuada.

Si prefiere el sabor de la leche entera a la leche descremada, intente lentamente una transición a versiones de leche más baja en grasa. Esto le permitirá acostumbrarse a un sabor diferente y disminuir el consumo diario de grasa.

Leches de animales

LECHE SIN LACTOSA

Algunas personas carecen de la enzima necesaria para digerir el azúcar de la leche, la lactosa. Estas personas pueden tener síntomas desagradables después de tomar leche. Esto se conoce como intolerancia a la lactosa. Las personas que no pueden digerir la lactosa pueden consumir una pequeña cantidad de lactosa sin tener efectos secundarios preocupantes.

Lactasas (enzimas), se pueden añadir a la leche regular para facilitar la digestión a las personas que son intolerantes a la lactosa. Algunas marcas, tales como Lactaid®, ofrecen productos lácteos con esta enzima añadida. Debido a que la lactosa en esta leche se descompone en azúcares más pequeños, la leche puede tener un sabor más dulce.

LECHE CRUDA

La leche cruda es leche que no ha sido pasteurizada. *La pasteurización* es un proceso de calentamiento que se usa para matar las bacterias dañinas que existen en la leche y en los productos lácteos. Tanto la leche cruda como la leche pasteurizada contienen el mismo valor nutricional, pero la bacteria en la leche cruda puede causar una variedad de enfermedades transmitidas por alimentos (2). Esto es especialmente peligroso para las personas con sistemas inmunológicos débiles.

LECHE ORGÁNICA

La leche puede ser etiquetada como *orgánica* si el animal no es tratado con hormonas o medicamentos, se ha alimentado sólo de alimentos orgánicos y se le permite un tiempo de pastoreo suficiente. Si la leche se produce de acuerdo a los normas establecidas por el Programa Nacional Orgánico del USDA, el producto llevará el sello que se muestra a continuación (3).

La leche orgánica posee el mismo contenido nutritivo y debe cumplir con los mismos reglamentos que cumple la leche regular. No se conocen beneficios de salud por tomar leche orgánica en vez de leche no-orgánica, pero algunos consumidores eligen leche orgánica para evitar el consumo de hormonas de crecimiento.



Figura 2. Cuando vea el sello orgánico de USDA, el producto es al menos 95 por ciento orgánico y ha sido producido y procesado de acuerdo a las normas del Programa Nacional de Orgánicos.

LECHE DE CABRA

Aunque es menos popular en los Estados Unidos, la leche de cabra es utilizada como una alternativa en muchos países.

Algunas investigaciones han demostrado que la leche de cabra puede ser beneficiosa para las personas con alergias a la leche de vaca, ya que contiene proteínas diferentes a las de la leche de vaca. Otros estudios sin embargo, han demostrado que la leche de cabra es también altamente alergénica y no es buen sustituto para la mayoría de las personas que se saben con alergias a la leche de vaca (4).

Al igual que la leche de vaca, la leche de cabra contiene la lactosa y pueden causar malestar digestivo en las personas intolerantes a la lactosa.

La leche de cabra tiene un contenido en grasa un poco más alto que la leche entera de vaca, con 10 g de grasa por cada taza de 8 oz. Si usted está buscando reducir el consumo de grasa, la leche de cabra no es una buena opción.

Leches a base de plantas

LECHE DE SOYA

En lugar de utilizar productos de origen animal, la leche de soya está hecha de frijoles de soya. Esta puede ser una alternativa saludable a la leche de vaca para muchas

personas. La leche de soya contiene aproximadamente la misma cantidad de proteínas que la leche de vaca, pero la calidad de las proteínas son un poco menor que la de la leche de vaca.

La leche de soya es una opción segura para muchas personas con alergia a la leche de vaca porque carece de caseína que es la proteína responsable de muchas reacciones alérgicas (5). La leche de soya es también libre de lactosa y es una buena fuente de proteína y de calcio para las personas que son intolerantes a la lactosa.

La leche de soya no tiene colesterol y posee menos grasa saturada que la leche de vaca. La proteína de la soya ayuda a disminuir el colesterol en la sangre y ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón (6).

LECHE DE ARROZ

La leche de arroz, otro sustituto de la leche a base de plantas, está hecha a base de granos de arroz. Al igual que la leche de soya, la leche de arroz es una opción segura para las personas intolerantes a la lactosa y alérgicas a la leche de vaca.

Si usted en su dieta bebe la leche de arroz como sustituto de la leche de vaca, usted debe estar consciente que esta tiene un contenido de nutrientes muy diferente. Con solo 2.5 g de grasa por taza, la leche de arroz puede ser una buena opción para aquellas personas en búsqueda de disminuir su consumo de grasas. Sin embargo, la leche de arroz no es recomendada para niños pequeños o bebés debido a su bajo contenido en proteínas (7). Mientras que la leche normal de vaca contiene 8 gramos de proteína por taza, la leche de arroz sólo tiene 1 gramo por taza.

Leche con sabor a chocolate

La mayoría de las leches y sustitutos de leche vienen en una variedad con sabor a chocolate. La leche achocolatada tiene generalmente más calorías y azúcares que la alternativa normal, pero todavía proporciona los mismos nutrientes esenciales y los beneficios para la salud. Tomar leche achocolatada baja en grasa en cantidades apropiadas puede ser una opción saludable para los niños que de otra manera no toman leche.

Sea un comprador informado

El consumo de leche y productos lácteos pueden proporcionar muchos beneficios a largo plazo para la salud, pero usted debe saber los datos nutricionales antes de comprar. No todos los tipos de leche proporcionan los mismos nutrientes.

Más información

El agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor (FCS) en la oficina de extensión de su condado puede tener más información y clases de nutrición para que usted pueda asistir. Además, un dietista registrado (RD) le puede proveer información confiable. Si usted tiene preocupaciones acerca de su específico estado de salud, debe hablar con su médico.

Notas

1. U.S. Department of Agriculture. *Inside the pyramid: Milk*. 11 Sep 2008. Web. <http://www.mypyramid.gov/pyramid/milk_why_print.html>.
2. U.S. Department of Health and Human Services. Food and Drug Administration. *The Dangers of Raw Milk: Unpasteurized Milk Can Pose a Serious Health Risk*. 03 May 2010. Web. <<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm079516.htm>>.
3. U.S. Department of Agriculture: Agricultural Marketing Service. National Organic Program. *Placement of Organic Seal on product*. 05 Feb 2010. Web. <http://www.ams.usda.gov/AMSv1.0/ams.fetchTemplateData.do?&template=TemplateA&navID=NationalOrganicProgram&leftNav=NationalOrganicProgram&page=NOPOrganicSeal&description=The%20Organic%20Seal&acct=nopgeninfo>>.
4. Bellioni-Businco B, Paganelli R, Lucenti P, Giampietro P, Perborn H. 1999. Allergenicity of goat's milk in children with cow's milk allergy. *Journal of Allergy and Clinical Immunology* 103(6).
5. Businco L, Bruno G, Giampietro P. 1998. Soy protein for the prevention and treatment of children with cow-milk allergy. *Am J Clin Nutr* 68:1447S–1452S
6. Anderson, J, Johnstone B, Cook-Newell M. 1995. Meta-analysis of the effects of soy protein intake on serum lipids. *Circulation* 333(5):276–82.
7. Massa G, Vanoppen A, Gillis P, Aerssens P, Alliet P, Raes M. 2001. Protein malnutrition due to replacement of milk by rice drink. *Eur J Pediatr* 160(6):382-4.

Tabla 1. Contenido de grasa en la leche de vaca

Tipo de leche	Grasa (g / 8 oz taza)
Leche entera	8
Leche semidescremada (reducida en grasa) (2%)	5
Leche semidescremada baja en grasa (1%)	2.5
Leche descremada	0
g = gramos oz = onzas	