

# Día Mundial de la Leche: beneficios de esta bebida, mitos y alternativas

1 junio, 2023



El nutricionista Leandro Guzmán responde a nuestras dudas sobre el consumo de este alimento.

El 1° de junio se celebre el Día Mundial de la Leche, una fecha proclamada por la [Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación \(FAO\)](#), con el objetivo de tratar cuestiones relacionadas con el sector lechero y para incentivar el consumo de leche en todo el mundo.

La leche aporta múltiples beneficios para la salud pero también es cierto que hay quienes son intolerantes a la lactosa o por elección propia decidir eliminar este alimento de su dieta. Por fortuna, hay varias alternativas.

En ese sentido, el nutricionista Leandro Guzmán habló con [EL](#)

**Cuco Digital** y respondió las dudas sobre el consumo de este alimento.

## **Beneficios**

### **Fuente de calcio**

“Es absorbido en casi el 80-90% por el organismo a diferencia de otros alimentos fuentes”, explicó el nutricionista

### **Aporta proteínas**

“Por cada 200ml nos aporta 6gr, gracias a ese aporte proteico nos dan más saciedad”.

### **Vitaminas**

“Contiene vitaminas A y D que ayudan junto al calcio a mejorar la salud del hueso previniendo patologías como osteoporosis; es la base a otros derivados de igual importancia nutricional como el yogur, quesos.

## **Alternativas para diferentes casos**

### **Patologías cardiovasculares**

“La leche descremada por sobre la entera, disminuye la cantidad de grasas y eso puede ser bueno para personas con patologías cardiovasculares que por sí ya deben disminuir el aporte de grasas saturadas”

### **Intolerantes a la lactosa**

“La leche que viene baja o sin lactosa es una buena alternativa para aprovechar los demás nutrientes que trae consigo sin generar inflamación”.

## **Mitos**

Sobre los mitos, el especialista destacó que “la leche comercializada se rige bajo el código alimentario argentino y por ende no contiene hormonas, ni agentes tóxicos, etc”.

En cuanto a la edad, dijo que “en el adulto mayor (+60) puede haber ciertas patologías que conlleven a una intolerancia a la lactosa, pero no en todos por igual”.

## **Leches vegetales**

Por su parte, respecto a las denominadas leches vegetales, Guzmán aclaró que “no deben llamarse así ya que no traen lactosa por ende serían ‘jugos vegetales’ (almendra, soja, avena, etc)”.

“No contienen a nivel nutricional alto aporte proteico, tienen más hidratos y no contienen la misma biodisponibilidad del calcio en cuanto su absorción a diferencia de la de vaca. Pero que son alternativas válidas para aquellas personas que deciden llevar una alimentación vegana o por elecciones propias”