

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”