



Ficha 22:

Leche

fundamental en todas las etapas de la vida

Secretaría
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo
Presidencia de la Nación

La leche es una fuente de nutrientes esencial para el crecimiento y el mantenimiento del sistema óseo. Además, contribuye con el sistema nervioso, regula los latidos cardíacos y previene la formación de caries.

Es una buena fuente de proteínas de alto valor biológico, es decir proteínas completas, indispensables para todas las funciones que nuestro cuerpo realiza habitualmente. También es fuente de hidratos de carbono, los cuales constituyen la fuente de energía.

RECOMENDACIÓN: 2 A 4 RACIONES DIARIAS DE LECHE
Guías Alimentarias para la Población Argentina

¿Por qué es necesaria la leche en nuestra alimentación?

La leche materna es el primer alimento que debería recibir todo niño al nacer ya que aporta nutrientes fundamentales que el cuerpo necesita para su crecimiento y desarrollo.

Luego, se incorpora la leche de vaca siendo deseable que se prolongue su consumo a lo largo de toda la vida. Algunos niños son, desde pequeños, intolerantes a la leche vacuna; para ellos existen formulas lácteas deslactosadas que les permitirán continuar con el aporte de leche sin causarles malestar. Esta intolerancia, con el tiempo, puede remitir aproximadamente a los 5 años de edad.

Propiedades y beneficios de la leche

- Aporta vitaminas liposolubles, entre las que podemos mencionar vitaminas como la vitamina A y D; e hidrosolubles como la vitamina C, B1, B2, B3 y B9 (ácido fólico).
- Es la principal fuente de calcio y de otros minerales, como el fósforo y el zinc.
- Contiene proteínas de alto valor biológico y de muy buena digestibilidad como la caseína, la lactoalbumina y la lactoglobulina.
- Constituye una fuente de hidratos de carbono como la lactosa, que además actuaría como facilitadora de la absorción de calcio.



Leche: Fuente de calcio

El requerimiento de calcio varía a lo largo de nuestra vida según las necesidades que tiene el organismo. La ingesta de este mineral aumenta abruptamente en la adolescencia, más precisamente a los 11 años ya que comienza la etapa pre-puberal, razón por la cual aumentan las necesidades de todos los nutrientes.

La masa ósea máxima se alcanza recién en la tercera década de vida, en función de ello es muy importante cubrir con los requerimientos de calcio, proteínas y Vitamina D.

En este sentido, en los adultos la leche juega un rol necesario en el mantenimiento de una buena salud y la prevención de ciertas enfermedades tales como la osteoporosis, la enfermedad cardiovascular, entre otras. Asimismo, un adecuado consumo de leche estaría asociado con la reducción de la incidencia de padecer ciertas enfermedades como cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes de tipo 2.

De la misma forma, el consumo de calcio durante la postmenopausia previene la resorción o reabsorción ósea, siendo este el factor más importante en la prevención de la osteoporosis.

Por otro lado, el consumo de lácteos durante el embarazo y la lactancia son indispensables ya que la leche aporta no solo calcio, sino otros nutrientes que colaboran en el desarrollo, crecimiento y alimentación normal del feto y recién nacido. Cabe agregar que por su contenido en ácido fólico ayuda a prevenir defectos en el tubo neural, como la espina bífida.

Requerimiento de calcio según la edad

Edad	mg calcio/día	Equivalencia
0 a 6 meses	210	-
7 a 12 meses	270	-
1 a 3 años	500	200 ml o 1 taza de leche
4 a 8 años	800	320 ml o 1 y ½ tazas de leche
9 a 18 años	1300	520 ml o 2 y ½ tazas de leche
19 a 50 años	1000	400 ml o 2 tazas de leche
50 a mayores de 70 años	1200	480 ml o 2 y ½ tazas de leche
Fuente: Academia Americana de Pediatría. 2011		Elaboración propia.

Tratamientos que se les realiza a las leches:

- *Leche pasteurizada* la cual es sometida a un proceso de calentamiento (72°C durante 15 segundos) que permite eliminar microorganismos patógenos.
- *Leche esterilizada*, una vez envasada es sometida a un proceso de calentamiento intenso y prolongado (120°C durante 20 minutos) con el fin de eliminar una mayor cantidad de microorganismos patógenos. Estas temperaturas provocan cierta pérdida de nutrientes. La ventaja es que no es necesario conservar en la heladera mientras está cerrada.
- *Leche Ultra Alta Temperatura (UAT o UHT)* se la somete a temperaturas más altas pero en tiempos más cortos (130°C y 150°C, durante 2 a 4 segundos). Este proceso logra eliminar patógenos aunque mantiene los nutrientes y su sabor.
- *Leche en polvo* es el producto que se obtiene por deshidratación de la leche entera, descremada o parcialmente descremada.
- *Leche condensada*, se obtiene por deshidratación parcial de la leche (entera, descremada o semidescremada) pasteurizada, adicionada con edulcorantes nutritivos.

Tipos de leches según el aporte de nutrientes:

- Entera: contiene la totalidad de su materia grasa (3 g de grasas/100 g de producto).
- Semidescremada: se le extrae parte de la grasa (1,5 g de grasas/100 g de producto).
- Descremada: se le quita toda la grasa.
- Fortificada: se le adicionan nutrientes, en general vitaminas y minerales.
- Enriquecida: se le adicionan vitaminas y minerales pero a través de una Ley que resulta obligatoria para todas las leches. *Por ejemplo, el agregado de hierro, zinc y vitaminas C en las leches enteras en polvo, distribuidas a niños y mujeres embarazadas en el marco de los programas implementados por el Gobierno Nacional (Ley 25.459).*
- Además, en el mercado actualmente existen leches con agregados de otros ingredientes, tales como fibra, omega 3, etc.

Derivados

La leche se utiliza en diversos alimentos. De esta forma, aquellas personas que no están habituadas a su consumo pueden incorporar parte de sus nutrientes a través de otros productos:

- *Yogur*, es leche entera a la que se le agregan determinados microorganismos que actúan formando un coágulo sumamente fino, sin provocar la separación del suero. El sabor ácido proviene del ácido láctico formado por los microorganismos que actúan sobre la lactosa de la leche. Actualmente, se han desarrollado infinidad de yogures con distintas características, como por ejemplo: firme, cremoso, con agregado de frutas o cereales, entre otros.
- *Quesos* con diferente tipo de maduración, como quesos untables, de pasta semiblanda, y los de pasta dura. Cuanto más maduración tiene un queso mayor es la concentración de calcio, pero mayor concentración de sodio.
- *Postres lácteos*, estos productos han cobrado relevancia en los últimos tiempos, presentándose gran cantidad en el mercado con diferentes consistencias, sabores y presentaciones. En general se los suele encontrar en la misma góndola que los yogures.



Conclusiones:

- Los productos lácteos deben estar presentes diariamente en nuestra alimentación.
- Los lácteos son una buena fuente de calcio; así como también de diferentes nutrientes como proteínas, ácido fólico, entre otras.
- Tanto en adolescentes como adultos se recomienda consumir 4 vasos de leche por día o reemplazarlos por los derivados: quesos y/o yogures.
- Se puede incorporar la leche en diferentes comidas como: salsas, postres, panificados, etc.
- Mantener la cadena de frío es importante. Los lácteos que están refrigerados deben ser conservados a una temperatura no superior a 5°C (temperatura de heladera: 0° y 5° C). Una vez abiertos, verificar en el rótulo la recomendación de consumo, por ejemplo para la leche suele ser 3 días.
- La leche larga vida puede conservarse fuera de la heladera, pero una vez abierta deberá almacenarse en heladera por igual período de tiempo que las leches refrigeradas.
- Los diferentes tratamientos térmicos que se le realizan a la leche buscan eliminar microorganismos patógenos. Todos tienen el mismo fin.
- Lo ideal es mantener la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, incluso hoy se recomienda continuarla hasta los 2 años junto a la alimentación complementaria.

Fuentes:

Capítulo VIII Lácteos, Código Alimentario Argentino.
Capítulo XVII Alimentos de Régimen o Dietéticos, Código Alimentario Argentino.
Sociedad Argentina de Nutrición.
Sociedad Argentina de Pediatría.