

La leche: un alimento para todas las edades



InvitaN a redescubrir los beneficios y propiedades nutricionales de los lácteos.

La leche de vaca es una excelente fuente de calcio. En tan solo un vaso de leche hay 220 mg de calcio de alta biodisponibilidad, es decir, ofrece un nutriente que puede ser bien absorbido y utilizado por el organismo. Además, la leche contiene proteínas de buena calidad, vitaminas (A, B1, B2, B12 y D), lípidos y otros importantes minerales como potasio, fósforo y magnesio. Por todo eso es considerada uno de los alimentos más completos, saludables y nutritivos.

Aunque se pone énfasis en el consumo de los niños, la leche es un alimento recomendado para toda la vida.

En la infancia resulta esencial para el crecimiento, la formación de los huesos y los dientes; en la adolescencia también es clave, pues continúa el proceso de desarrollo y los huesos prosiguen acumulando calcio. Durante el embarazo y la lactancia, la ingesta de lácteos mejora el estado nutricional de la gestante y tiene efectos beneficiosos en el desarrollo del bebé. En la edad adulta refuerza el calcio de los huesos y en la adultez mayor es un vehículo de proteínas, energía y nutrientes fácil de deglutir, debido a su consistencia líquida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la ingesta de 3 porciones de lácteos por día, ya sea de leche o sus derivados (yogur y queso), para cubrir los requerimientos de calcio dentro de una dieta variada y equilibrada.

En el Paraguay se han dado avances significativos en el consumo de la leche. Hace 10 años era de apenas 60 litros anuales por persona. Hoy, el consumo per cápita aumentó a los 130 litros por año, aunque todavía falta llegar al mínimo de 180 litros por año establecido por la OMS para cada persona.

UN PRODUCTO ACCESIBLE

Aunque existen otras fuentes de calcio en el reino vegetal, hay diferencias en la variedad de nutrientes que aporta la tradicional leche de vaca, lo mismo que en sus costos. Por

ejemplo, para llegar a los 220 mg de calcio que contiene 1 vaso de leche, que cuesta aproximadamente G. 900, habría que consumir 100 gramos de almendras, cuyo valor es de G. 19 000 (21 veces más caro). La leche, por consiguiente, se convierte en un producto fácil de consumir, nutritivo y económico.

Gracias a la amplia oferta que hoy tiene el mercado lácteo, es posible escoger el tipo de leche que mejor se adapte a los requerimientos y necesidades de cada consumidor. La recomendación es no dejarse llevar por modas y consultar con un nutricionista que podrá ayudar a encontrar el producto adecuado para cada persona.

Un problema cada vez más escuchado es la intolerancia a la lactosa, cuando una persona no puede digerir el azúcar (lactosa) que contiene la leche. Por lo general, esta afección se debe a la escasez de una enzima que se produce en el intestino delgado: la lactasa. Como resultado, luego de consumir lácteos, la persona tiene molestias gastrointestinales: gases, hinchazón, cólicos, diarreas, náuseas y hasta vómitos. Ante estos síntomas, es importante consultar con un médico para el correcto diagnóstico y tratamiento, ya que existen otros problemas gástricos que deben ser descartados.

Aunque en el mercado abundan los lácteos sin lactosa, no es recomendable consumirlos si la persona no presenta intolerancia

a la lactosa, porque eso hará que el cuerpo deje de producir lactasa y se exponga a desarrollar una intolerancia.

LA CAMPAÑA ÑANDE KAMBY

La Capainlac, mediante su campaña Ñande kamby, invita a los consumidores a informarse sobre los beneficios de los lácteos y los esfuerzos que realiza el gremio de la industria láctea nacional.

Los mensajes de la campaña se difunden en www.nandekamby.com.py y en redes sociales con el hashtag #LácteosDeMiPaís.

Integrada por ocho empresas (Lactolanda, La Fortuna, Los Colonos, Parmalat, Doña Ángela, La Pradera, Trébol y Coop), la Capainlac es una entidad social sin fines de lucro, que nuclea a los establecimientos industriales del país dedicados a la industrialización y comercialización de productos lácteos. También ejerce su representación en la defensa de sus derechos y en la protección de intereses comunes.