



Nota de Prensa

Rosaura Leis: “Tomar al menos tres lácteos al día es garantía de salud para la madre gestante y para el niño”

- La doctora Rosaura Leis es coordinadora de la Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Clínico Universitario de Santiago, Líder del GI Nutrición Pediátrica del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago (IDIS), miembro del CiberObn y miembro del Comité Científico de la Organización Interprofesional Láctea (INLAC)
- Leis recuerda que la alimentación de la madre dejará una impronta metabólica durante la formación del feto e influirá en la salud del niño durante toda su vida. Los lácteos son claves en el contexto de una dieta saludable, más aún en las embarazadas

(Madrid, nov 2019). Cada vez son más claras las evidencias científicas y médicas que muestran la importancia de mantener una dieta equilibrada, en la que no pueden faltar los lácteos, más aún en colectivos como las mujeres durante el período de gestación. Una porción de queso, dos yogures y un vaso de leche, por ejemplo, son una forma de darle al organismo el calcio que necesita para su correcto funcionamiento cada día.

La doctora **Rosaura Leis**, coordinadora de la **Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Clínico Universitario de Santiago, líder del GI Nutrición Pediátrica del IDIS y miembro del CiberObn y del Comité Científico de la Interprofesional Láctea (INLAC)** subraya que los lácteos son un alimento fundamental de las dietas atlántica y mediterránea, que aporta proteínas, además de importantes grasas, minerales (siendo la principal fuente de calcio) y vitaminas. Respecto a las mujeres embarazadas, la prestigiosa doctora recuerda que la alimentación de la madre afectará al feto, ya que deja una impronta metabólica durante la formación del mismo, determinando la salud y la enfermedad del niño a corto, medio y largo plazo. La mujer gestante, en el marco de una alimentación saludable, deberá tomar al menos tres raciones de lácteos al día –lo ideal serían cuatro–, porque “son un garantía de salud para la madre y para el niño”, ha remarcado Leis.

A la hora de cuantificar el incremento de las necesidades de calcio que necesitan las madres cuando están gestando a sus bebés, los expertos cifran en 1.400 miligramos de este mineral al día. En la leche y los productos lácteos encontramos una forma adecuada, saludable y sabrosa de suplir el calcio necesario. Además, se pueden encontrar de manera muy accesible en los lineales.

Las mujeres durante la gestación, junto con los lactantes, son uno de los colectivos que más calcio diario necesitan. El desarrollo del feto y de toda su estructura ósea eleva la cantidad diaria



que es preciso proporcionar al organismo. La madre prioriza las necesidades para el desarrollo del feto frente a las de su propio cuerpo, aportándoles el calcio necesario, aunque para ello tenga que sacrificar sus aportes e incluso movilizar sus depósitos.

“La alimentación de la mujer gestante y lactante y del niño marca de una manera importante la salud de éste durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta”, ha advertido la doctora. Además, entre otros beneficios, estudios recientes evidencian que el consumo de lácteos –sea yogur, queso o leche-, producen cambios en el ph de la boca, condicionando una menor incidencia de caries dental, agrega Leis.

De esta forma, el consumo de lácteos deberá mantenerse durante la infancia, dados sus beneficios saludables, con el objetivo de no poner en riesgo las necesidades nutricionales de calcio durante el crecimiento y desarrollo del niño y poder así fortalecer los huesos. Una ingesta que no debería detenerse. Y es que los lácteos son una garantía de salud nutricional para los niños. Al final de la adolescencia se alcanza el pico de masa ósea, destaca la experta, por lo que la infancia es vital para fortalecer los huesos y alcanzar el máximo. A partir de ahí, aunque empezamos a perder hueso, “todo lo que hayamos almacenado en nuestras reservas es una garantía para la salud ósea a corto, medio y largo plazo, especialmente por lo que respecta a la lucha contra enfermedades actualmente prevalentes en el adulto como la osteoporosis”.

Pese a las dudas que surgen en la población sobre las cantidades recomendables y los numerosos mitos o “fake news” que proliferan sobre los lácteos, lo cierto es que las evidencias científicas no ofrecen dudas sobre la necesidad de consumir “al menos 3 al día”, entendidos como leche, yogur o quesos, si hablamos de la población en general. Pero si se tienen en cuenta estrictos criterios científicos, y por tramos de edad, se recomienda que los niños de corta edad tomen entre 4 y 5 raciones al día, los niños y adolescentes entre 3-4, en cada caso, 4 las embarazadas y de 3-4 las personas de edad avanzada. Los expertos, en definitiva, subrayan que los lácteos deben consumirse durante todas las etapas de la vida frente a quienes opinan que no hay argumentos científicos para sustentar esa recomendación.

Más allá de los períodos de gestación, desarrollo del feto e infancia, el consumo de lácteos se ha mostrado como imprescindible para la prevención de enfermedades durante toda la vida adulta. Conviene recordar que, recientemente, *Advances in Nutrition* (ASN) -una de las tres publicaciones más importantes del mundo en el campo de la nutrición-, publicaba un suplemento con artículos donde se revisa toda la literatura científica mundial sobre el papel de los lácteos en la salud. En los documentos avalados científicamente, se analiza el papel positivo de los lácteos para el crecimiento, en el embarazo o durante la lactancia así como sus efectos positivos sobre la osificación, la generación de masa magra y la salud futura.

Sobre INLAC

InLac es la organización interprofesional que engloba a todo el sector lácteo de España.

Sus miembros representan tanto a la producción –ASAJA, COAG, UPA y Cooperativas Agro-Alimentarias de España- como a la transformación –FENIL y Cooperativas Agro-Alimentarias de España. InLac es el instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea y se constituye como el foro estable de discusión entre sus miembros, respetando los ámbitos de actuación propios de las organizaciones que la componen.