



## Curiosidades históricas que deberías conocer en el Día Mundial de la Leche

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) estableció el 1 de junio como Día Mundial de la Leche para promover el consumo de este alimento. Se trata de un producto muy bien valorado por el consumidor, después de miles de años de Historia y multitud de vicisitudes

Desde la Antigüedad, la leche ha acompañado al hombre, y hoy se considera imprescindible para mantener una dieta equilibrada. La mayoría de la población española consume menos de las tres raciones de lácteos al día (entre leche, yogur y queso), que es la cantidad recomendada por la comunidad médica

*Madrid, 1 de junio.* Un reciente estudio internacional ha identificado, a través de vasijas, que el consumo de lácteos se remonta a hace entre 7.500 y 5.550 años, formando parte de la dieta de las primeras poblaciones neolíticas europeas. Desde entonces, la leche se ha consolidado como uno de los productos básicos para la alimentación humana, vital para su nutrición.



La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), que establece cada 1 de junio como el **Día Mundial de la Leche**, apunta que un vaso diario de doscientos mililitros de leche de vaca proporciona a un menor de cinco años el 21 % de sus necesidades de proteínas y el 8 % de calorías y nutrientes.

La [Organización Interprofesional Láctea \(Inlac\)](#) quiere llamar la atención sobre la importancia histórica y nutricional de la leche, imprescindible además para obtener derivados como los yogures o los quesos. **Del Neolítico a Grecia o Egipto...** El consumo regular de leche animal se remonta al momento en el que el hombre dejó de ser nómada y comenzó a cultivar la tierra para alimentar a sus animales domesticados. En el Egipto de los faraones, Cleopatra tenía por costumbre bañarse en leche al pensar que, además de hidratar, limpiaba la piel.

Los usos medicinales y cosméticos son habituales, igualmente, en la antigüedad clásica grecolatina. El griego Hipócrates, considerado el padre de la Medicina, recetaba leche fresca de vaca como antídoto eficaz para casos de envenenamiento.



Pero las curiosidades históricas van más lejos aún. ¿Sabías que la leche no dejó de ser un alimento casi exclusivo del ámbito rural hasta el siglo XIX?



## ¡sumate a la Generación Láctea

Los importantes progresos científicos y tecnológicos de la época permitieron el consumo de lácteos en la ciudad, toda una novedad para millones de personas.

Hoy en día, el sector lácteo es trascendental para la economía rural de Europa, que lidera la producción mundial al acaparar el 40 % de las cifras totales. En nuestro país, su importancia es también crucial.



La cadena de producción y transformación del sector lácteo genera en España alrededor de 13.000 millones de euros al año y da empleo a unas 60.000 personas. Además, favorece una importante actividad económica en el sector logístico e industria auxiliar.

España es hoy el octavo mayor productor de leche de vaca de Europa por detrás de Alemania, Francia, Reino Unido, Holanda, Italia e Irlanda. Es el segundo mayor productor de leche de oveja, por detrás de Grecia, y también el segundo en leche de cabra después de Francia.

### Leche y salud

La mayor parte de las Guías en Alimentación nacionales e internacionales recomiendan tomar 2-4 raciones por día de lácteos, dependiendo de la edad y circunstancias de cada colectivo.

Los lácteos aportan proteínas de alto valor biológico e hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, además de calcio, magnesio, fósforo, zinc y otros minerales, así como vitamina B12 y A, todos ellos con importantes funciones en el organismo.

### Sobre InLac

**InLac es la organización interprofesional que engloba a todo el sector lácteo de España (ASAJA, COAG, UPA, Cooperativas Agro-Alimentarias de España y FENIL) y un instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea. Se constituye como el foro estable de discusión entre sus miembros, respetando los ámbitos de actuación propios de las organizaciones que la componen. Entre sus actividades, desarrolla la campaña "Súmate Generación Láctea", cofinanciada por la UE para informar sobre los beneficios saludables de este producto junto a una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico moderado de forma regular.**