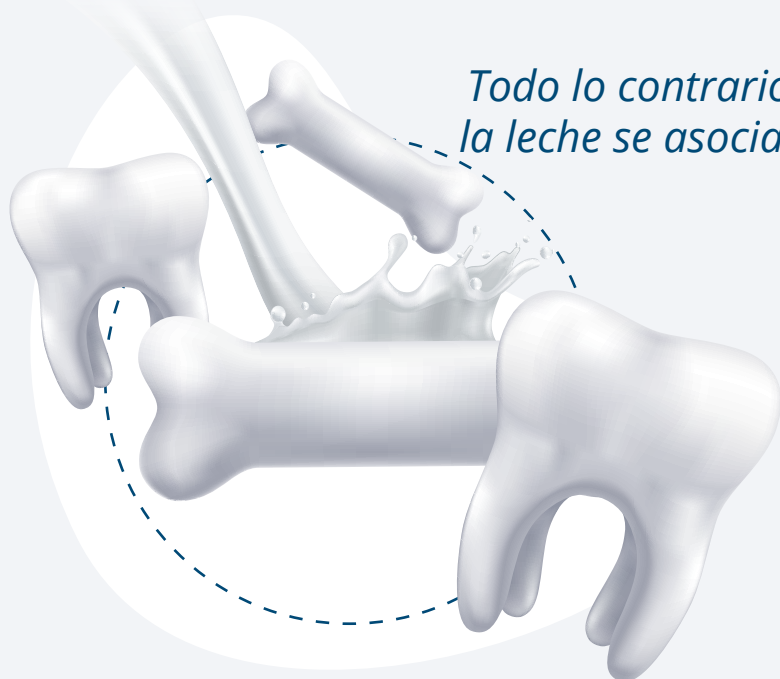


¿La leche descalcifica?

¡FALSO!



Todo lo contrario, los nutrientes que proporciona la leche se asocian positivamente a una adecuada masa ósea.

En el periodo de crecimiento, una ingesta adecuada de calcio es muy importante para la obtener el máximo pico de masa ósea (PMO).

Las ingestas deficientes de calcio durante la pubertad afectarían negativamente el PMO incluso incrementando el riesgo de padecer fracturas por fragilidad.

BENEFICIOS DEL CONSUMO DE LÁCTEOS

01

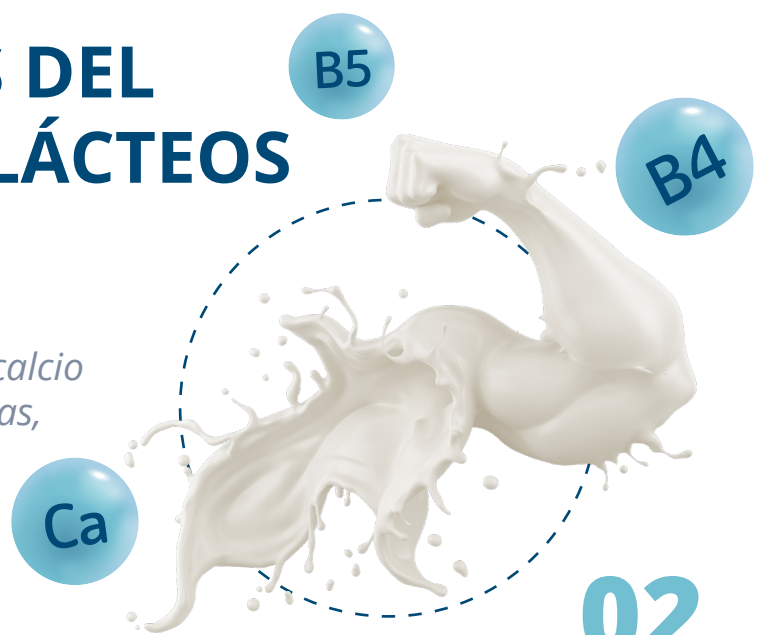
Los lácteos representan las mejores fuentes dietarias de calcio por su alto contenido y alta absorción. Y proveen proteínas, magnesio, potasio, zinc y fósforo.

03

Productos lácteos en mujeres post-menopáusicas y hombres mayores que tienen ingestas habitualmente altas en calcio, ayuda a proteger contra la pérdida de la masa ósea.

05

La caseína (una proteína de la leche) favorece la absorción del calcio, ya que forma con este mineral un complejo soluble y fácilmente absorbible.



02

Las dietas bajas en productos lácteos han sido asociados con un mayor riesgo de osteoporosis.

04

La lactosa (el azúcar natural de la leche) también favorece la absorción del calcio.



AVAL CIENTÍFICO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura (FAO) concluyó que el incremento de la ingesta de vitamina D y calcio en las poblaciones adultas mayores puede disminuir el riesgo de fractura en países con alta incidencia de fracturas.

- Lau, E.M., Woo, J., Lam, V. & Hong, A 2001. Milk supplementation of the diet of postmenopausal Chinese women on a low calcium intake retards bone loss. J. Bone. Miner. Res., 16: 1704-1709.
- Chee, W.S.S., Suriah, A.R., Chan, S.P., Zaitun, Y. & Chang, Y.M. 2003. The effect of milk supplementation on bone mineral density in postmenopausal Chinese women living in Malaysia. Osteoporosis Int., 14: 828-834.
- WHO & FAO. 2003. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series 916. Geneva, World Health Organization
- Merrill, R.M. & Aldana, S.G. 2009. Consequences of a plant-based diet with low dairy consumption on intake of bone-relevant nutrients. J. omens Health, 18: 1-8.
- Baró L, Lara F, Corral E. Composición y calidad nutritiva de los alimentos. Lácteos y derivados lácteos. In: Gil Hernández A, editor. Tratado de nutrición (Tomo II). 2a ed. Madrid: Médica Panamericana; 2010, pp. 1-26.
- Fepale. Lácteos: alimentos esenciales para el ser humano. 2015.