

La importancia de los lácteos en la alimentación

Carla Nicolini

*Académica carrera de Nutrición y Dietética
Universidad Viña del Mar*



Los productos lácteos ofrecen una amplia gama de nutrientes esenciales que contribuyen a la salud general, dentro de los cuales se encuentra el calcio. El calcio es un mineral fundamental para la comunicación entre las neuronas. Además, desempeña un papel importante en la coagulación sanguínea, contracción cardíaca y contracción muscular. Además, es parte de nuestro esqueleto y dientes. Es importante que sigamos consumiendo calcio de los alimentos, ya que, si no lo obtenemos de la dieta, el cuerpo va a ocupar el calcio desde nuestro mayor depósito que son nuestros huesos, aumentando el riesgo de osteoporosis o problemas óseos.

El consumo regular de lácteos está asociado con una mejor salud ósea. Esto es especialmente importante en las etapas de crecimiento, como la infancia y la adolescencia, cuando los huesos están en desarrollo. El calcio y la vitamina D presentes en los productos lácteos son esenciales para alcanzar una densidad ósea óptima y prevenir enfermedades óseas como la osteoporosis en la edad adulta.

Los lácteos también aportan proteínas de alta calidad, esenciales para la construcción y reparación de tejidos, así como para la producción de enzimas y hormonas. No podemos dejar de lado también el aporte de vitaminas A, D, B12, además de minerales como el fósforo, el magnesio y el zinc. Estos nutrientes son vitales para la salud ocular, la función inmunológica y el metabolismo energético. Aunque los beneficios del consumo de lácteos son numerosos, es importante tener en cuenta ciertas consideraciones individuales, como la intolerancia a la lactosa o las alergias a la proteína de la leche. Para quienes no pueden consumir productos lácteos tradicionales, existen alternativas fortificadas, como las leches vegetales enriquecidas con calcio y vitamina D.

Las guías nutricionales recomiendan incluir tres lácteos al día como base de una dieta equilibrada.