

Los Beneficios de los Productos Lácteos para la Salud

Se recomiendan tres raciones diarias

Los expertos federales recomiendan ahora una alimentación generosa diaria de leche libre y baja de grasas y productos de la leche. Las recomendaciones están contenidas en un documento llamado Guía Dietética para los norteamericanos y la edición del 2005 recomienda tres raciones diarias cada día.

Además de estas recomendaciones a usted le puede ser familiar el programa "3 al Día," que enfatiza la importancia de tres servicios de productos lácteos al día.

Estas guías dietéticas plantean que usted no debe dejar de ingerir los productos lácteos por la preocupación de que ellos llevan al aumento de peso. De hecho, el agregar productos lácteos a su dieta se ha asociado con la calidad de su dieta en general y con la adecuada ingestión de muchos nutrientes.

Si usted padece de intolerancia a la lactosa, verifique con su enfermera de práctica avanzada qué tipos de productos lácteos puede tomar y cuáles debe evitar.

Las formas más confiables y fáciles de vivir todos los beneficios que proveen los productos lácteos es el seleccionar alternativos dentro del grupo de alimentos de la leche, como son el yogurt y la leche libre de lactosa.

Tipos de Productos Lácteos

Los tres tipos principales de productos lácteos son la leche, el queso y el yogurt. La leche es un alimento denso en nutrientes, lo que significa que ella da muchos nutrientes por su contenido calórico. La leche se puede obtener en muchas variedades, incluyendo la entera, la de grasas reducidas al 2%, la baja en grasa a 1% y la desgrasada.

Hay más de 400 variedades de queso y todos son hechos a base de leche. El queso es también un alimento muy denso en nutrientes. De hecho, se necesitan 10 libras de leche para hacer sólo una libra de queso de leche entera. Y cerca de un tercio de toda la leche producida en los Estados Unidos se usa para hacer quesos.

El yogurt es una mezcla de leche y crema que se fermenta por ciertos tipos de bacterias. Hay muchos tipos de yogurt, dependiendo de variables como son el tipo de cultivo de bacteria y la cantidad de grasa de la leche. Con frecuencia se añaden endulzantes y sabores al yogurt.

Los Nutrientes en los Productos Lácteos

De los 9 años en lo adelante, las personas necesitan tres (o cuatro) raciones de alimentos lácteos para asegurar una ingestión adecuada de calcio. La mejor forma de ingerir el calcio es comiendo o tomando alimentos que contienen el calcio de forma natural. La leche y los productos lácteos también son fuente de otros nutri-

entes importantes, como las proteínas, el fósforo, el potasio, la riboflavina, la vitamina A, la vitamina B12, el magnesio y la niacina.

Los guías dietéticas también identifican siete nutrientes que escasean en las dietas de los adultos y cinco nutrientes que escasean en las dietas de la mayoría de los niños. Los productos lácteos dan cuatro de los siete nutrientes para los adultos (calcio, potasio, magnesio y vitamina A) y tres de los cinco nutrientes para los niños (calcio, magnesio y potasio).

Beneficios de los Productos Lácteos para la Salud

Los estudios han demostrado que una combinación de nutrientes en los productos lácteos, como son el calcio, la vitamina D y el fósforo, son importantes para la salud de los huesos. La ingestión de nutrientes es especialmente importante durante la infancia y la adolescencia. También, la ingestión abundante de calcio y productos lácteos es un factor importante en la reducción del riesgo de fracturas por osteoporosis.

Los productos lácteos pueden ayudar en el manejo del peso. En un estudio, las personas obesas que incluyeron de tres a cuatro raciones de productos lácteos en una dieta balanceada con calorías reducidas perdieron más peso y grasas que las personas que consumieron cantidades similares de calcio por medio de píldoras de calcio, o quienes comieron menos raciones de lácteos diarias. Y otro estudio mostró que las niñas entre 9 y 14 años que consumieron más productos lácteos pesaron menos y tuvieron menos grasas en sus diafragmas.

La combinación de nutrientes en los alimentos lácteos también reduce el riesgo de hipertensión. En particular, el potasio es un nutriente clave en la reducción de la presión sanguínea.

Consuma más lácteos en su dieta

Hay muchas formas simples para que usted pueda añadir alimentos y productos lácteos a su dieta:

- Prepare sopa instantánea o enlatada con leche libre de grasa en lugar de agua y agréguele vegetales frescos, congelados o enlatados.
- Mezcle granola con cereales integrales de mucha fibra y cúbralos con leche baja en grasa.
- Introduzca frutas frescas en yogurt congelado.
- Sustituya la mayonesa por el yogurt normal bajo en grasa en las ensaladas de atún, huevos o patatas.
- Llene una bandeja de hielo con leche chocolateada y póngala en la nevera a congelar. Luego llene un vaso grande con los cubitos congelados, y vierta encima de ellos el café que le haya sobrado.



Notas
