

De Compras para la Salud: Leche¹

Wendy J. Dahl y Lauren Foster²

¿Por qué es importante la leche para la salud?

La leche, específicamente la leche de vaca, ofrece una variedad de nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para mantenerse saludable. Estos nutrientes incluyen el calcio, la vitamina D, la vitamina A y el potasio. La leche también contiene proteína de alta calidad que ayuda a satisfacer las necesidades de su cuerpo.

Los beneficios para la salud

Una dieta con las porciones recomendadas de leche y productos lácteos ayuda a formar y mantener los huesos. Esto es especialmente beneficioso en la infancia y en la adolescencia, cuando la mayoría de los huesos se crean. Además, la leche puede ayudar a controlar la presión arterial debido a su contenido de potasio y calcio.

Comprando leche

Comprar leche puede parecer abrumador debido a la gran variedad de productos de leche existentes en el mercado. Dependiendo de su estado de salud y de sus preferencias, algunos tipos de leche pueden satisfacer sus necesidades mejor que otros.



Figura 1. Leche.

Créditos: 4x6, iStock/Getty Images Plus

Contenido de grasa en la leche

Las recomendaciones actuales recomiendan reemplazar las grasas saturadas con grasas poliinsaturadas (por ejemplo, grasas de nueces, semillas o la mayoría de los aceites vegetales) para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas (USDHHS-USDA 2020). La leche contiene grasas saturadas. Al elegir leche descremada o baja en grasa, puede recibir los beneficios nutricionales de la leche sin el exceso de calorías y grasas saturadas. La Tabla 1 muestra la cantidad de grasa en diferentes tipos de leche de vaca. Si prefiere el sabor de la leche entera a la leche descremada, intente hacer una transición lenta a las versiones bajas en grasa. Esto puede permitirle acostumbrarse a los diferentes sabores y disminuir su ingesta diaria de grasas saturada.

1. Este documento, FSHN11-09s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Nutrición de Humana y Ciencia de los Alimentos, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: Octubre 2012. Revisado junio 2016, diciembre 2019 y mayo 2024. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Wendy J. Dahl, profesora asociada; y Lauren Foster, BS, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

Tabla 1. Contenido de grasa en la leche de vaca.

Tipo de leche	Grasa (g / 8 oz taza)
Leche entera	8
Leche semidescremada (reducida en grasa) (2%)	5
Leche semidescremada baja en grasa (1%)	2,5
Leche descremada	0

g = gramos
oz = onzas

Leches de animales

LECHE SIN LACTOSA

Algunas personas carecen de la enzima necesaria para digerir el azúcar de la leche, la lactosa. Estas personas pueden tener síntomas gastrointestinales desagradables después de tomar leche. Esto se conoce como intolerancia a la lactosa. Muchas de las personas que no pueden digerir la lactosa pueden consumir una pequeña cantidad de lactosa sin tener efectos secundarios preocupantes.

La enzima lactasa se puede añadir a la leche regular para pre digerir la lactosa, previniendo posibles efectos secundarios gastrointestinales en las personas que son intolerantes a la lactosa. Algunas marcas, tales como Lactaid®, ofrecen productos lácteos con esta enzima añadida. Debido a que la lactosa en este tipo de leche se descompone en azúcares más pequeños, la leche puede tener un sabor más dulce.

LECHE CRUDA

La leche cruda es leche que no ha sido pasteurizada. La pasteurización es un proceso de calentamiento que se usa para matar las bacterias dañinas que existen en los productos lácteos. Tanto la leche cruda como la leche pasteurizada contienen el mismo valor nutricional, pero las bacterias y virus en la leche cruda pueden causar una variedad de enfermedades transmitidas por los alimentos (USDHHS-FDA 2024). Esto es especialmente peligroso para las personas con sistemas inmunológicos débiles.

LECHE ORGÁNICA

La leche puede ser etiquetada como *orgánica* si el animal no es tratado con hormonas o medicamentos, se ha alimentado sólo con alimentos orgánicos y se le permite un tiempo de pastoreo suficiente. Si la leche se produce de acuerdo a las normas establecidas por el Programa Nacional Orgánico del USDA, el producto llevará el sello que se muestra a continuación (USDA-AMS s.f.).



Figura 2. Cuando vea el sello orgánico de USDA, el producto es al menos 95 porciento orgánico y ha sido producido y procesado de acuerdo con las normas del Programa Nacional de Orgánicos.

Créditos: USDA-AMS s.f. <http://www.ams.usda.gov/nop/>

La leche orgánica posee el mismo contenido nutritivo de la leche regular, y debe cumplir con los mismos estándares de seguridad e higiene. No se conocen beneficios de salud por tomar leche orgánica en lugar de leche no-orgánica, pero algunos consumidores eligen leche orgánica para evitar el consumo de leche de vacas a las que han sido dadas hormonas de crecimiento.

LECHE DE CABRA

Aunque es menos popular en los Estados Unidos, la leche de cabra es utilizada en muchos países como una alternativa a la leche de vaca.

No hay ventajas nutricionales o un menor riesgo de alergia en la leche de cabra al compararla con la leche de vaca (Turck 2013). Al igual que la leche de vaca, la leche de cabra contiene la lactosa de azúcar y puede causar malestar digestivo en personas con intolerancia a la lactosa.

La leche de cabra tiene un contenido de grasa ligeramente mayor que la leche entera de vaca, con aproximadamente 10 g de grasa por vaso de 8 onzas. Si está buscando reducir su consumo de grasas saturadas, la leche de cabra no es una buena opción.

Leches a base de plantas

LECHE DE SOYA

En lugar de utilizar productos de origen animal, la leche de soya está hecha de frijoles de soya. Esta puede ser una alternativa saludable a la leche de vaca para muchas personas. La leche de soya contiene aproximadamente la misma cantidad de proteínas que la leche de vaca.

La leche de soya es una opción segura para muchas personas con alergia a la leche de vaca porque carece de *caseína*, la proteína responsable de muchas reacciones alérgicas (Tsabouri et al. 2014). La leche de soya es también libre de lactosa para las personas que son intolerantes a la lactosa y es una buena fuente de proteína y de calcio añadido.

La leche de soya no tiene colesterol y posee menos grasa saturada que la leche de vaca. La proteína de la soya ayuda a disminuir el colesterol en la sangre y a reducir el riesgo de enfermedades del corazón (Blanco Mejia et al. 2019, Jenkins et al. 2019).

Para más información sobre leche de soya: <https://edis.ifas.ufl.edu/publication/FS430>

LECHE DE ARROZ

La leche de arroz, otro substituto de origen vegetal, está hecha a base de granos de arroz. Al igual que la leche de soya, la leche de arroz es una opción segura para las personas alérgicas a la leche de vaca, y no causa malestar gastrointestinal en las personas intolerantes a la lactosa.

Si usted, en su dieta, bebe la leche de arroz como sustituto de la leche de vaca, usted debe estar consciente de que esta tiene un contenido de nutrientes muy diferente. Con solo 2,5 g de grasa por taza, la leche de arroz puede ser una buena opción para aquellas personas en búsqueda de disminuir su consumo de grasas. Sin embargo, la leche de arroz no es recomendada para infantes o niños pequeños debido a su bajo contenido de proteínas (Keller et al. 2012) y puede no ser la mejor opción para adultos mayores que necesiten una ingesta mayor de proteínas (Bauer et al. 2013). Mientras que la leche normal de vaca contiene 8 gramos de proteína por taza, la leche de arroz tiene menos de 1 gramo por taza.

LECHE DE ALMENDRAS

La leche de almendras es un substituto de la leche de vaca, de origen vegetal, más reciente. La leche de almendras es una alternativa segura para aquellas personas alérgicas a la leche de vaca. Además, debido a que no contiene lactosa, es

bien tolerada por las personas con intolerancia a la lactosa. Al igual que la leche de arroz, la leche de almendras es una opción frecuentemente más baja en grasa. Contiene tan solo 2,5 g de grasa por taza. Sin embargo, debido a su bajo contenido de proteínas, el cual es 1 gramo por taza, no es recomendable que la leche de almendras substituya a la leche de vaca en la alimentación de los infantes, niños pequeños o adultos mayores que puedan necesitar opciones más altas en proteínas para alcanzar sus necesidades.

Para más información sobre leche de almendras: <https://edis.ifas.ufl.edu/publication/FS423>

Leche con sabor a chocolate

La mayoría de las leches y substitutos de leche vienen en una variedad con sabor a chocolate. La leche achocolatada generalmente tiene más calorías y azúcares que la alternativa normal, pero proporciona los mismos nutrientes esenciales y beneficios para la salud (Murphy et al. 2008, Fayet et al. 2013). Tomar leche achocolatada baja en grasa, en cantidades apropiadas, puede ser una opción saludable para los niños que de otra manera no toman leche.

Sea un comprador informado

El consumo de leche y productos lácteos puede proporcionar beneficios a largo plazo para la salud, pero usted debe saber los datos nutricionales antes de comprar. No todos los tipos de leche proporcionan las mismas cantidades de nutrientes.

Más información

Contacte al agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor (FCS) en la oficina de Extensión de su condado, para obtener más información. Pregúntele también acerca de clases de nutrición disponibles a las que usted pueda asistir. Además, un dietista nutricionista registrado (RND) le puede proveer información confiable. Si usted tiene alguna inquietud acerca de su estado de salud específico, debe hablar con su médico.

Referencias

- Bauer, J., G. Biolo, T. Cederholm, M. Cesari, A. J. Cruz-Jentoft, J. E. Morley, S. Phillips, C. Sieber, P. Stehle, D. Teta, R. Visvanathan, E. Volpi, and Y. Boirie. 2013. "Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group." *J Am Med Dir Assoc* 14 (8):542–59. doi: 10.1016/j.jamda.2013.05.021.

Blanco Mejia S., M. Messina, S. S. Li, E. Viguiliouk, L. Chiavaroli, T. A. Khan, K. Srichaikul, A. Mirrahimi, J. L. Sievenpiper, P. Kris-Etherton, and D. J. A. Jenkins. 2019. "A meta-analysis of 46 studies identified by the FDA demonstrates that soy protein decreases circulating LDL and total cholesterol concentrations in adults." *The Journal of Nutrition* 149 (6):968–981. doi: 10.1093/jn/nxz020.

Fayet, F., L. A. Ridges, J. K. Wright, and P. Petocz. 2013. "Australian children who drink milk (plain or flavored) have higher milk and micronutrient intakes but similar body mass index to those who do not drink milk." *Nutrition Research* 33 (2):95–102. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2012.12.005>.

Jenkins, D. J. A., S. Blanco Mejia, L. Chiavaroli, E. Viguiliouk, S. S. Li, C. W. C. Kendall, V. Vuksan, and J. L. Sievenpiper. 2019. "Cumulative meta-analysis of the soy effect over time." *Journal of the American Heart Association* 8 (13):e012458. doi:10.1161/JAHA.119.012458.

Keller, M. D., M. Shuker, I. Heimall, and A. Cianferoni. 2012. "Severe malnutrition resulting from use of rice milk in food elimination diets for atopic dermatitis." *Israel Medical Association Journal* 14 (1):40.

Murphy, M. M., J. S. Douglass, R. K. Johnson, and L. A. Spence. 2008. "Drinking flavored or plain milk is positively associated with nutrient intake and is not associated with adverse effects on weight status in US children and adolescents." *Journal of the American Dietetic Association* 108 (4):631–639. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.01.004>.

Tsabouri, Sophia, Kostas Douros, and Kostas N. Priftis. 2014. "Cow's milk allergenicity." *Endocrine, Metabolic & Immune Disorders-Drug Targets (Formerly Current Drug Targets-Immune, Endocrine & Metabolic Disorders)* 14 (1):16–26.

Turck D. "Cow's milk and goat's milk." *World Rev Nutr Diet*. 2013;108:56–62. doi: 10.1159/000351485.

U.S. Department of Agriculture: Organic Labeling. s.f. <https://www.ams.usda.gov/rules-regulations/organic/labeling> Agricultural Marketing Service. 2010. National Organic Program. Placement of Organic Seal on product. <http://www.ams.usda.gov/>

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.

U.S. Department of Health and Human Services. Food and Drug Administration. 2024. The dangers of raw milk: Unpasteurized milk can pose a serious health risk. <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm079516.htm>