



LECHE, UN ALIMENTO NATURAL, ¿SIEMPRE SANA?

Artículo realizado por José María Capitán

Existe una estrecha relación entre el consumo de grasas saturadas y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. En las últimas décadas la ingesta de productos lácteos entre la población infanto-juvenil, ha experimentado junto con el consumo de carnes y otras fuentes de este tipo de grasas, un incremento respecto a la composición global de la dieta. La leche entera es un alimento natural de indudable valor nutricional, pero... ¿son compatibles las recomendaciones del consumo de leche con una ingesta moderada de grasas saturadas en la dieta de los niños y adolescentes?

Los ácidos grasos se caracterizan por tener un extremo carboxilo (-COOH), que es polar y una zona apolar constituida por un número variable de átomos de carbono que se unen mediante enlaces. Cuando los átomos de carbono integrantes del ácido graso se saturan con átomos de hidrógeno, obtenemos un ácido graso saturado.

En general, los ácidos grasos saturados esteárico, mirístico, palmítico y láurico afectan a las funciones del sistema cardiovascular y a los niveles de lipoproteínas de forma negativa. Si en la dieta el consumo de este tipo de grasas es frecuente tendremos mayor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares¹.

El patrón alimentario de nuestros escolares y jóvenes corresponde a la de una dieta hiperproteica, pobre en fibras y abundante en azúcar refinado y grasas, que a la vez son ricas en ácidos grasos saturados².

Los alimentos ricos en estos ácidos grasos saturados son carnes, embutidos y aceites vegetales de coco y palma con los que se elaboran bollería, galletería y heladería industrial. Sumado a todos estos alimentos, tan frecuentes en la dieta de niños y jóvenes, está como no, la grasa de la leche y los productos lácteos en general. Pero, ¿hasta que punto, la leche es importante en

el computo total de la ingesta de grasas saturadas en la dieta de los niños y jóvenes? La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) establece como objetivo final una ingesta de grasas saturadas entre el 7% y el 8% de la ingesta energética.

En la tabla nº1 podemos analizar las recomendaciones energéticas por edades y sexo³, así como la energía que corresponde al 8% de las grasas saturadas.

POBLACIÓN	EDAD Años	ENERG. Kcal/día	E.GRASAS SAT. 8%
Niños (1)	3-8	1742	*139
Niñas (1)	3-8	1642	131
Niños (2)	9-13	2279	182
Niñas (2)	9-13	2071	166
Niños (3)	14-18	3152	252
Niñas (3)	14-18	2368	189

Tabla nº1. Ingesta recomendada de energía y 8% de la energía correspondiente a las grasas saturadas, por edad y sexo.

En la tabla nº 2 cruzamos los valores de las recomendaciones energéticas de la tabla nº1 con las del consumo de leche por edades que hace la Generalitat Valenciana en su libro "Guía de los menús en los comedores escolares"³. El número entre paréntesis de la primera columna relaciona los valores de ambas tablas. Para los grupos de edad de 10-12 y 13-18 se recomienda entre 500 y 750 ml de leche, es decir entre dos y tres

raciones al día, por lo que optamos por tomar como valor de referencia 625ml.

La leche entera contiene 2.2 g/100ml de grasas saturadas, la leche semidesnatada 1.1 g/100 ml y la leche desnatada 0 g/100 ml, por lo que el consumo de los distintos tipos de leche cubren distintos porcentajes de las recomendaciones de grasas saturadas, como podemos analizar en la tabla n°2.

Edad y consumo de leche recomendado	ENTERA % grasa saturada	SEMI % grasa saturada	DESNAT % grasa saturada
4-6 años. 400ml Niños (1)	*57,0	28,5	0
4-6 años. 400ml Niñas (1)	60,5	30,2	0
7-9 años. 440ml Niños (1)	62,7	31,3	0
7-9 años. 440ml Niñas (1)	66,5	33,3	0
10-12 años. 625ml Niños (2)	68,0	34,0	0
10-12 años. 625ml Niños (2)	74,5	37,2	0
13-18 años. 625ml Niños (3)	49,1	24,6	0
13-18 años. 625ml Niñas (3)	6,5	32,7	0

Tabla n°2. Porcentaje de la energía que aportan las grasas saturadas, en función de los distintos tipos de leche y de las recomendaciones del consumo de leche y requerimientos energéticos por edad y sexo.

*a) 1 g de grasa = 9 Kcal.

b) 2,2 g de grasa saturada X 4 (400 ml de leche entera) = 8,8 g de grasa saturada.

c) 8,8 g X 9 kcal = 79,2 Kcal

d) 79,2 Kcal es el 57% de 139 Kcal

Las recomendaciones de la ingesta energética y del consumo de leche son orientativas y no todos los organismos coinciden en sus propuestas. De hecho, la American Heart Association (AHA), en su comunicado de consenso del año 2006⁴, establece requerimientos energéticos sensiblemente menores a los que observamos en la tabla n°1, al mismo tiempo, en “La guía de la Alimentación Saludable”⁵, elaborada por la SENC en 2004 se recomienda un consumo de 2 a 4

raciones de leche, es decir, entre 400 ml y 1000 ml al día para la población Española.

Si hubiéramos cruzado las recomendaciones de AHA y SENC, el porcentaje de grasas saturadas de la dieta aportadas por la leche hubiera sido mucho mayor, superando en la mayoría de los grupos de edad y sexo el 100% de las recomendaciones de grasas saturadas. Por ejemplo, para un adolescente varón, de entre 14-18 años, según la AHA, necesita 2200 Kcal y según la SENC podría consumir hasta 1000 ml de leche, por lo que el porcentaje de grasas saturadas que podría aportar la leche a su dieta sería del 112.5% de las recomendaciones para este nutriente.

Por ahora, solo hemos hablado de la influencia de la leche entera en cuanto al aporte de grasas saturadas en la dieta, pero evidentemente, existe un contenido de estas grasas en un elevado número de alimentos, muchos de los cuales, todos consideramos saludables. Por ello, es por lo que incluso el consumo de leche semidesnatada podría comprometer los objetivos nutricionales marcados.

Para argumentar esta última afirmación, vamos a sumar a la grasa de la leche semidesnatada, la grasa que aportan tres alimentos saludables, de los que son habituales en cualquier dieta. Los alimentos estarán en las cantidades que se recomiendan por grupos de edad. Al hacerlo podremos observar, tabla n°3, que las grasas saturadas se quedan cercanas al límite de los objetivos marcados, siendo mayores los valores entre las niñas de todos los grupos de edad.

G	Niños %	Niñas %
1	62,8	66,6
2	72,5	76,9
3	72,2	79,2
4	62,1	82,9

Tabla n°3. Porcentaje de grasas saturadas que se cubren al sumar las grasas saturadas de la leche semidesnatada con la de otros tres alimentos de referencia: carne magra de ternera, atún y aceite de oliva.

En 100 g de alimento, la carne magra de ternera contiene 5,4 g grasas, de las cuales 2,0 g son saturadas, el atún contiene 6,2 g de las cuales 1,8 g son saturadas y el aceite de oliva contiene 100 g de las cuales 13,5 g son saturadas⁶.

Los grupos (G) de la tabla n°3 están constituidos por:

G1. De 4 a 6 años. 50 g carne magra de ternera + 50 g pescado + 25 ml de aceite de oliva + 400 ml de leche semidesnatada = 9,7 g grasa saturada.

G2. De 7 a 9 años. 60 g carne magra de ternera + 60 g pescado + 30 ml de aceite de oliva + 440 ml de leche semidesnatada = 11,2 g grasa saturada.

G3. De 10 a 12 años. 80 g carne magra de ternera + 80 g pescado + 35 ml de aceite de oliva + 625 ml de leche semidesnatada = 14,6 g grasa saturada.

G4. De 13 a 18 años. 100 g carne magra de ternera + 100 g pescado + 50 ml de aceite de oliva + 625 ml de leche semidesnatada = 17,4 g grasa saturada.

La leche semidesnatada aporta entre el 39,5% y el 47,1% del total de la grasa saturada en los cuatro grupos.

Como vemos en la tabla n° 3, utilizando leche semidesnatada, superamos ampliamente el 70% de las recomendaciones de grasas saturadas en la mayoría de los grupos. Esto ocurre

utilizando de una forma moderada alimentos sanos. ¿Qué ocurriría si a la grasa de la leche entera o semidesnatada le sumáramos los excesos propios de una dieta rica en carnes, embutidos y dulces?

Consideraciones finales:

a) En los últimos años ha aumentado la proporción de grasas saturadas en la población infanto-juvenil, debido al incremento en el consumo de carnes, embutidos, dulces y productos lácteos grasos⁶, lo que se relaciona con el incremento de enfermedades cardiovasculares experimentado en este segmento poblacional⁷.

b) El objetivo final para la ingesta de grasas saturadas es el 7- 8% del total energético. Dado los actuales hábitos dietéticos de los menores, el consumo de 400-625 ml de leche entera o semidesnatada, junto con el resto de los alimentos de la dieta, hace muy difícil cumplir esta recomendación.

c) Las vitaminas A y D, nutrientes de la leche entera y que desaparecen al desnatarla, pueden obtenerse de otras fuentes con relativa facilidad. El resto de nutrientes básicos permanecen en la leche tras ser total o parcialmente desnatada: proteínas, calcio, riboflavina...

Conclusión:

Dada la cantidad de grasas saturadas que contiene la leche y los objetivos finales sobre el consumo de estas grasas en la dieta, sería recomendable aconsejar a la población infanto-juvenil y especialmente a los más pequeños, el uso preferente de leche desnatada en la dieta, o al menos el uso de leche semidesnatada. Esta recomendación armoniza con la que realiza la AHA, que recomienda un consumo de leche baja en grasas, o sin grasas, a partir de los dos años de edad⁴.

Bibliografía:

1http://www.zonapediatrica.com/Zonas/Zona-Vitaminas/Vitaminas-Profesionales/Rec_Nutri_ninos_adolescentes.pdf

2Serra-Majem L, Aranceta Bartrina J, editores. *Obesidad infantil y juvenil. Estudio enKid. Ed Masson, 2001: 81-108.*

3http://www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/territoriales/menus_escolares.pdf

4<http://circ.ahajournals.org/content/112/13/2061.full>

5http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/come_seguro_y_saludable/guia_alimentacion2.pdf

6Mataix Verdú, J. 2003, *Tabla de composición de alimentos. España, universidad de Granada*

7<http://www.cfnavarra.es/salud/anales/textos/vol21/n2/orig2a.ht>