1° de Junio Día Mundial de la LECHE

Con motivo de incentivar su consumo, la FAO (Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), propuso en el 2001 celebrar el 1 de junio el Día Mundial de la Leche.

Diversos organismos como la Fundación Iberoamericana de Nutrición y la Fundación Española de Nutrición presentan a la leche como un vehículo de salud en la población por su excelente densidad nutricional y su cantidad de proteínas para el mantenimiento y desarrollo de las estructuras corporales y al poner en manifiesto el papel de la leche para cubrir el déficit de ciertos nutrientes, tales como el calcio y la vitamina D. (alimento protector).

Según el Código Alimentario Argentino (CAA) que es el organismo que regula en el territorio nacional a todos los alimentos, condimentos y bebidas en cuanto a las leyes que deben cumplir en su elaboración la define como: *"Producto obtenido por el ordeñe total e ininterrumpido, en condiciones de higiene de la vaca lechera en buen estado de salud y alimentación, provenientes de campos inscriptos y habilitados por la Autoridad Sanitaria Bromatológica Jurisdiccional, sin aditivos de ninguna especie".*

Aquí radica la diferenciación con las bebidas vegetales, mal llamadas "leches vegetales" ya que no cumplen con la definición del CAA.

Con el transcurso de los años se desarrollaron los procesos de pasteurización y esterilización a altas temperaturas, lo que ha permitido llevar a la leche a poblaciones más lejanas, esto se vio facilitado también en el contexto de la revolución industrial en Europa debido a las mejoras en los transportes.

La presentación de la leche existente en el mercado, es cada vez mayor y más variada, ya que por regla general la alteración de sus propiedades busca satisfacer las preferencias y necesidades de los consumidores.

Los requisitos que debe cumplir un producto para ubicarse en las diferentes categorías, varían mucho de acuerdo a la definición de cada país, encontrándose leche entera, descremada, parcialmente descremada, saborizada, en polvo, condensada, enriquecida, etc.

VALOR NUTRICIONAL

Este alimento básico contiene unas propiedades nutricionales que proporcionan un balance nutricional óptimo en la salud y bienestar de los seres humanos. Es la principal fuente dietética de calcio, no solo por su elevado contenido, sino también por su alta biodisponibilidad gracias a la presencia de

otros componentes como la Vit. D (que interviene en la absorción del calcio), proteínas, fósforo, etc.

Es una importante fuente de vitaminas. Entre ellas especialmente importantes para los niños en etapa de crecimiento y desarrollo, son la vitamina D, que fija el fosfato de calcio a dientes y huesos; y la vitamina A para la inmunidad y la salud ocular. Dentro de su composición se encuentran también proteínas en excelente cantidad y proporción, conteniendo todos los aminoácidos esenciales, grasas y carbohidratos entre los que se destaca la lactosa, que es el azúcar específico de la leche.

EFECTOS SOBRE LA SALUD

Diversos estudios demuestran que una ingesta adecuada de leche durante la infancia y adolescencia es un marcador decisivo para obtener la máxima masa ósea y así prevenir osteoporosis futuras, además de la incidencia en la buena salud dental.

La evidencia científica actual basada en el estudio del consumo de leche y productos lácteos en cohortes de cientos de miles de personas, así como en estudios de intervención aleatorizadas, indican que el consumo apropiado de estos productos es beneficioso en todas las edades.

El alto contenido en proteínas afecta positivamente al control del sobrepeso y la obesidad. Esto se debe a la sensación de saciedad y disminución del apetito que produce la leche.

También se ha detectado una menor incidencia de diabetes tipo 2 entre los consumidores habituales de productos lácteos, una menor tasa de mortalidad cardiovascular que quienes no los toman y reducción de incidencia de cáncer de colon.

La leche y sus derivados forman parte de la dieta humana desde hace miles de años. Sin embargo, más allá de su valor nutricional, la leche sigue siendo objeto de investigación continua para dilucidar la relación entre su consumo y la salud humana.

Los principales organismos nacionales e internacionales, como así también las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPAS), recomiendan su inclusión en una dieta variada y saludable.

En homenaje a la leche en su día, los/ las Licenciados/as en Nutrición, recomendamos por sus múltiples beneficios, incluirla en sus diversas formas, tanto en adultos como en niños (2 a 3 raciones diarias), en pos de revalorizar nuestra calidad de vida y prevenir posibles consecuencias en la salud.

Colegio de Graduados en Nutrición de Santa Fe, 2da. Circunscripción.
Rosario, junio 2020.