



LA ALIMENTACIÓN SIN LÁCTEOS

La leche es un líquido que se obtiene de las glándulas mamarias de vacas sanas y otros animales. Antes de que se consuma, la leche pasa por un proceso llamado pasteurización, que ayuda a eliminar gérmenes y reduce el riesgo de infecciones. Los productos lácteos son aquellos que se elaboran a partir de la leche, como los diferentes tipos de queso, el yogurt, la crema, la leche evaporada, y algunos helados.

Una dieta libre de lácteos significa que no se consumen estos productos en el día a día. Algunas personas deben evitar los lácteos por razones de salud, como alergias a la proteína de la leche o intolerancia a la lactosa. Otras pueden optar por no consumir lácteos por motivos éticos o ambientales. Sin embargo, es importante mencionar que, si no hay una razón médica, no es necesario eliminar los lácteos de la dieta de tus pequeños, ya que pueden ser beneficiosos para la salud.

Para aquellos que deben evitar los lácteos, al eliminar los productos lácteos de su dieta suelen experimentar mejoras en su salud digestiva, como menos hinchazón abdominal y malestar intestinal. También puede ayudar a reducir problemas de piel, como el acné, y aumentar la energía.

Si es el caso de tus pequeños o de algún integrante de tu familia, es esencial que se aseguren de consumir ciertos nutrientes importantes. Por ejemplo, el calcio, que es fundamental para mantener huesos y dientes fuertes. Este mineral se puede encontrar en otros alimentos, como verduras de hoja verde, semillas de chía, sardinas, nueces y productos de soya como el tofu. La vitamina D, que también es importante para la salud ósea y el sistema inmunológico, se puede obtener a través de la exposición al sol y de alimentos como el salmón y los champiñones.

Aunque la leche y los productos lácteos son buenas fuentes de proteínas, este nutriente también se encuentra en otros alimentos como carne, pollo, pescado, huevos, frijoles, garbanzos. Entonces, será importante incluir una variedad de estos alimentos en su alimentación diaria para asegurarse de obtener todos los nutrientes necesarios.

Contrario a algunos mitos, no consumir lácteos no necesariamente causa deficiencia de calcio, siempre y cuando se elijan adecuadamente otras fuentes de este nutriente. Si una persona decide o tiene que seguir una dieta sin lácteos, ya sea por recomendación médica o por elección personal, es indispensable que consultes con un nutriólogo, ya que podrá ofrecer orientación personalizada para asegurar que se cubran las necesidades nutricionales.

Referencias bibliográficas:

- Bello J et al. (2004). Productos lácteos: la ruta de la metamorfosis. Revista Digital Universitaria; (7) 5. ISSN: 6079-1067. Disponible en: https://www.revista.unam.mx/vol.6/num9/art89/sep_art89.pdf
- <https://dof.gob.mx/normasOficiales/4156/salud2a/salud2a.htm>
- Durán P. (2017). La lactosa, ¿amiga o enemiga de la dieta?. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad Autónoma de Madrid. Disponible en: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/680451/10486/duran_gomez_paulatfg.pdf
- Fundación Española de la Nutrición. (s.f.). Leche y productos lácteos. Disponible en: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/flipbook/mercado-alimentos-fen/002-Leche-Productos-Lacteos.pdf>