



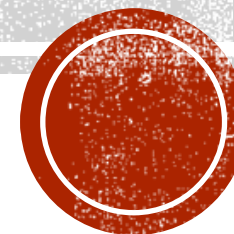
# MITOS DE LA LECHE



Para cualquier duda o consulta no duden en escribir a [nutri.karenalarcon@gmail.com](mailto:nutri.karenalarcon@gmail.com)

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista





## LA LECHE

- La leche y sus derivados son un alimento imprescindible en la dieta de los niños y niñas, ya que aportan una serie de beneficios para su desarrollo, por su gran cantidad de proteínas de alto valor biológico, calcio y vitamina D. Incluso, si no se consume la suficiente leche, pueden producirse problemas como huesos más débiles, bajos niveles de calcio y vitamina D, y la probabilidad de sufrir osteoporosis en la adultez. Por eso preocupa el bajo consumo de leche que registra nuestro país.
- la leche es la fuente más importante de calcio en la dieta alimenticia, y el consumo de calcio en las cantidades recomendadas se relaciona finalmente con la formación de huesos sanos y fuertes.
- A pesar de los innumerables beneficios, Chile sigue mostrando un bajo consumo de leche por persona, con 28 litros de leche líquida por año y 151 litros de lácteos en total (quesos, yogurt, mantequilla, quesillo, leche cultivada y otros). Esto es bajo considerando que el ideal es consumir cada año unos 230 litros de lácteos por persona, que es lo que consume el promedio de los países europeos y Estados Unidos.



## 1. Los seres humanos somos los únicos mamíferos que innecesariamente continuamos tomando leche después del destete.

- Los seres humanos, al igual que todos los seres vivos, tenemos necesidades de nutrientes para la vida diaria, pero a diferencia de otros mamíferos nuestro organismo no es capaz de sintetizar la gran mayoría de ellos, por lo que necesitamos obtenerlos de fuentes externas, tal es el caso de los aminoácidos esenciales. La leche nos proporciona proteína de alta calidad, lípidos, minerales como el calcio y algunas vitaminas.

## 2. Los lácteos engordan, para bajar de peso hay que eliminarlos

- Estudios han encontrado resultados favorables que demuestran que las personas que consumen yogurt y leche presentaron un menor riesgo de sobrepeso y obesidad. Estas personas además solían consumir más fruta y realizar más actividad física. Todo depende de los hábitos de cada individuo, no de un alimento en particular.

## 3. La calidad del calcio de los lácteos y el yogurt se puede obtener de otras fuentes

- Si bien es cierto que hay diferentes fuentes de alimentos que proveen calcio, éste no tiene la misma biodisponibilidad (capacidad de absorción) en fuentes vegetales comparada con fuentes animales. Una taza de leche provee aproximadamente 300mg y tiene una absorción de 32%, mientras que media taza de almendras aportan 206mg de calcio y sólo se absorbe el 21%, consumiendo además 220 kilocalorías de grasa y gastando mucho más dinero para cubrir la cantidad que aporta la taza de leche.

# DERRIVANDO MITOS DE LA LECHE



*Existe un consenso científico a nivel mundial acerca de los beneficios que le aporta el consumo de la leche y los productos lácteos. Sin embargo, existen varios mitos acerca de los lácteos que desvirtúan su consumo, haciendo que las personas cuestionen sus beneficios e incluso dejen los lácteos fuera de su dieta diaria.*



#### 4. La leche aumenta el colesterol.

- La leche entera, igual que otros alimentos de origen animal, contiene grasas saturadas y colesterol, pero es menor a la de otros alimentos como las carnes, los quesos y los postres. Por esta razón, quienes deban bajar los índices de colesterol pueden recurrir a las leches y lácteos bajos en grasa.

#### 5. Tomar leche no es necesario

- La leche es necesaria en todas las etapas de la vida, especialmente en niños y mujeres embarazadas, ya que ayuda a formar tejidos y es una fuente inmejorable de proteína y calcio.

#### 6. La leche solo es importante durante la niñez

- La leche es considerada, junto con el huevo, de los alimentos más perfectos de la naturaleza por contener casi todas las sustancias esenciales para la nutrición humana. De ahí que los especialistas en nutrición incluyan habitualmente lácteos para equilibrar las dietas en todas las edades.

#### 7. La leche en polvo es mejor que la leche líquida

- Estudios han demostrado que la leche líquida y la leche en polvo poseen el mismo nivel de aporte nutritivo, incluso respecto de sus porcentajes de materia grasa. Entre los principales beneficios de utilizar leche líquida están la correcta dosificación (porque viene lista), mayor higiene (porque no debe manipularse), y es más cómoda para consumir.

# DERRIVANDO MITOS DE LA LECHE



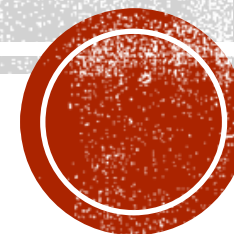


# RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

**Karen Alarcón Placencia**

**Nutricionista**





# YOGURT CASERO

## INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 1 un yogurt
- Leche en polvo a gusto

## PREPARACIÓN

- Lo primero es sacar el yogurt de la nevera para llevarlo a temperatura ambiente. Luego, pon a calentar la leche y remueve de vez en cuando hasta que alcance unos 45 °C. Si no tienes termómetro, puedes comprobar que está a la temperatura indicada introduciendo el dedo: tiene que estar caliente sin quemar. Retira del calor.
- Bate el yogurt con una cuchara e introdúcelo en la leche. Remueve para que se disuelva.
- Vierte en envases de cristal y cierra con su tapa. Envuelve los envases en una manta y deja que cuaje durante toda la noche. Al día siguiente, guarda los yogures en la nevera.
- Si quieres que el yogurt tenga mayor consistencia, añade unas cuantas cucharadas de leche en polvo en el yogurt.
- Y listo!





# MOUSSE DE YOGURT

## INGREDIENTES

- 200 g de yogur natural
- 2 claras de huevo
- 1 un limón
- 400 g de fruta (naranjas, fresas, plátanos).

## PREPARACIÓN

- Deja escurrir el yogur sobre un colador. Mientras, monta las claras a punto de nieve con una pizca de sal.
- Lava bien el limón y ralla la piel.
- Con ayuda de las varillas, bate bien el yogur junto con unas gotas de zumo de limón y una cucharada de la ralladura. Incorpora las claras y reserva esta mezcla en el frigorífico. Lava y pela la fruta y córtala en cuadritos.
- En copas individuales, alterna capas de fruta y de mousse.
- Y listo!

