

Flash TÉCNICO

Por cortesía de Alltech México

La leche de vaca en la nutrición humana: una revisión

A pesar de que la leche y los productos lácteos son alimentos que contienen diversos nutrientes esenciales para el hombre, en las sociedades occidentales su consumo ha venido decreciendo, en parte por el surgimiento de informaciones sobre posibles efectos negativos en la salud (problemas cardiovasculares y sobrepeso), particularmente por su contenido de grasas saturadas.

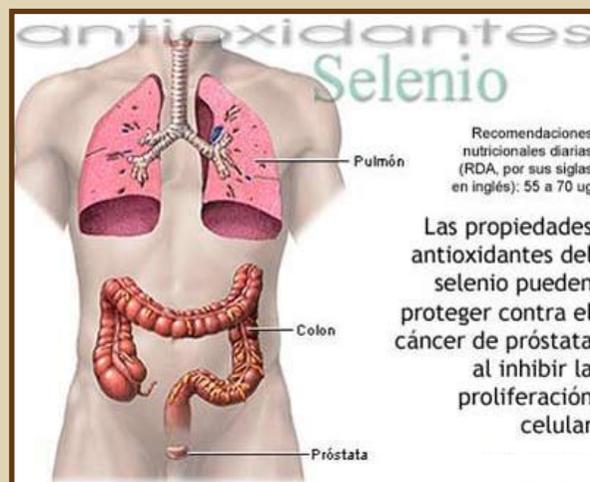
Otras informaciones indican que el consumo de leche entera o fermentada tiene efectos positivos en la regulación de la glicemia (y posiblemente del apetito) y que algunos de los ácidos grasos saturados de la leche tiene efectos neutros e incluso positivos sobre la salud humana. De hecho no hay información contundente que afirme que la leche es nociva para la salud.

Es interesante considerar que la composición de la leche puede modificarse mediante cambios en el régimen alimenticio de las vacas, buscando un mejor impacto en la salud de los consumidores.

Aunque poco puede hacerse para modificar los niveles de proteína, calcio, magnesio, zinc, ácido fólico, riboflavina y vitamina B12; pueden modificarse moderadamente los niveles de grasa, ácido oleico, así como la relación de ácidos grasos

Omega 6/3. Es importante saber que en la leche pueden modificarse considerablemente, entre otros, los niveles de algunos antioxidantes como la vitamina E y el selenio que pueden impactar favorablemente la salud.

Esta revisión concluye que el consumo moderado de leche (0.5 L/d) aporta una buena proporción de nutrientes esenciales y cantidades de grasa que no comprometen el estado de salud general de las personas.



Fuente: *Lipids in Health and Disease*. 2007, 6:25