

## Leche y productos lácteos: evidencias y recomendaciones en la salud y la enfermedad

María del Pilar Milke-García\* y Pedro Arroyo

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, Ciudad de México, México.

El presente suplemento tiene como propósito mostrar el contexto y una guía clínica sobre el consumo y papel de la leche de vaca en la alimentación. El contenido considera el papel de la leche y productos lácteos en diferentes estados fisiológicos, etapas de vida y patologías. Se basa en la mejor evidencia científica disponible y está dirigido a profesionales de la salud de diferentes especialidades.

Es bien conocido que la leche puede hacer una contribución significativa a la satisfacción de los requerimientos diarios de calcio, magnesio, selenio, riboflavina, vitamina B<sub>12</sub> y ácido pantoténico. Su adición con vitamina D en México la hace, también, una fuente relevante de este nutrimento. Su contenido de aminoácidos indispensables contribuye a que sus proteínas sean de alta calidad, a lo cual se agrega su buena digestibilidad<sup>1</sup>.

Las cualidades nutrimentales de la leche sugieren que su consumo y el de sus productos podrían tener efectos benéficos sobre la salud ósea y cardiovascular, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, diversos tipos de cáncer, así como en el control del peso corporal<sup>2</sup>. Sin embargo, la información disponible indica que el consumo de leche y de productos lácteos es escaso, y que una importante proporción de la población mexicana no alcanza a cubrir las recomendaciones diarias de calcio y vitamina D<sup>3</sup>. De aquí la necesidad de incentivar el consumo de lácteos y de otros alimentos ricos en calcio y vitamina D. Además,

con base en la evidencia disponible, los pacientes con problemas de salud de alta prevalencia en el país, tales como la obesidad, el sobrepeso y otras enfermedades crónicas, podrían beneficiarse de un consumo regular de leche y productos lácteos.

Los profesionales de la salud representan una de las principales fuentes de información referente a la salud y nutrición de la población. Una manera de coadyuvar a reducir las barreras en el consumo de leche es ofrecer a la comunidad médica y académica información objetiva, basada en evidencia científica, sobre el papel que tiene la leche en la alimentación y nutrición de la población mexicana y su influencia en la salud. Este documento es de utilidad como guía clínica en referencia al papel que deben jugar los lácteos en la alimentación de sus pacientes en la salud y la enfermedad. Para ello se convocó a un número importante de especialistas médicos de diferentes campos, quienes llevaron a cabo una búsqueda de evidencias recientes en los ámbitos nacional e internacional, que incluyeron revisiones sistemáticas, meta-análisis, y estudios clínicos, para proveer una visión objetiva al lector.

Estamos seguros de que el contenido de este suplemento de la *Gaceta Médica de México* será de utilidad al clínico y podrá sentar las bases para que la población mexicana –tanto sana como enferma– pueda con mayor confianza beneficiarse de un alimento tan completo como la leche.

### Bibliografía

1. La leche y productos lácteos en la nutrición humana. Muehlhoff E, Bennet A, McMahon D Editores técnicos. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Roma, 2013.
2. Prentice A. Dairy products in Global Public Health. *Am J Clin Nutr.* 2014;99(suppl):1212S-6S.
3. Rivera-Dommarco J, López-Olmedo N, Aburto-Soto T, Pedraza-Zamora L, Sánchez-Pimienta T. Consumo de productos lácteos en población mexicana. Resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2014.

#### Correspondencia:

\*María del Pilar Milke-García  
Instituto Nacional de Ciencias Médicas  
y Nutrición Salvador Zubirán  
Vasco de Quiroga, 15  
Col. Belisario Domínguez Sección XVI, Del. Tlalpan  
C.P. 14080, Ciudad de México, México  
E-mail: nutriclinica@hotmail.com