**LACTEOS**

**¿Cuántos lácteos puedo tomar al día?**

Desde el punto de vista nutricional los lácteos son importantes, pero no imprescindibles si el resto de dieta está bien estructurada. Aportan nutrientes interesantes en el caso de los niños, jóvenes, personas mayores y mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

Se recomienda tomar a diario entre 1 y 2 raciones de lácteos bajas en grasa. Una ración equivale a:

* 1 vaso de leche (200 ml)
* 2 u. (2 \* 125g) de bebidas fermentadas no azucaradas (yogur, kéfir, etc.)
* 75 g de queso fresco
* 40g de queso semicurado o curado, tipo mahonés.

Es importante limitar el consumo de postres lácteos como batidos, flanes, helados, mousse…

**¿Cuál es el valor nutritivo de los lácteos?**

Aportan proteínas de alta calidad, riboflavina (B2), cianocobalamina (B12) y D, además de calcio y fósforo. Debido a su alta proporción de grasas saturada (2/3 de la grasa total) y su relación con el aumento del riesgo cardiovascular, se recomienda el consumo de lácteos desnatados y semidesnatados, bajos en grasa o 0% de grasa, en todos los grupos de edad, excepto en menores de 3 años.

El consumo de productos lácteos bajos en grasa y sin azúcar añadido, puede ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas, como el síndrome metabólico, la hipertensión arterial, el derrame cerebral, el cáncer intestinal y la diabetes tipo 2. Por otro lado, los productos lácteos fermentados podrían contribuir a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

**¿Puedo sustituir la leche por bebidas vegetales?**

Si se decide no consumir productos lácteos se aconseja consumir bebidas de origen vegetal (frutos secos, semillas, cereales, legumbres, y sus combinaciones) que estén enriquecidas con calcio y vitamina D, y sin azúcar añadido.

Su valor nutricional sería similar a la leche, pero la cantidad y calidad proteica puede variar dependiendo del vegetal, siendo mayor en el caso de las bebidas de soja y otras legumbres.

Las bebidas vegetales no tienen lactosa ni proteína láctea, de esta manera las personas con intolerancia a la lactosa o con alergia a la proteína de leche de vaca, pueden consumirlas.

**¿Y si tengo intolerancia a la lactosa?**

Hay personas que pueden tener, de manera crónica o puntual, intolerancia a la lactosa con síntomas digestivos como gases, hinchazón, diarrea o estreñimiento.

Los lácteos son fuente de lactosa, sin embargo, el yogur y los quesos muy curados contienen menos cantidad. Las opciones para las personas que presentan intolerancia a la lactosa son recurrir a las versiones sin lactosa de los diferentes productos lácteos, u elegir bebidas vegetales como sustitutivos de la leche, que no contienen lactosa.

**¿Cómo puedo consumir productos lácteos sostenibles?**

Los productos lácteos tienen un alto coste medioambiental por las emisiones de gases de efecto invernadero que se generan para su producción, por eso, se recomienda no exceder de 2 raciones al día y completar las necesidades de calcio con otros alimentos de origen vegetal como frutos secos, legumbres u hortalizas de hoja verde.

Elegir productos de proximidad con el distintivo PLS (Producto Lácteo Sostenible) de las islas, es la opción más sostenible. Si eliges bebidas vegetales, hazlo en un máximo de 2 raciones al día y preferentemente de comercio justo y con sello de sostenibilidad medioambiental.