

## **Programa NUSA. Nutrición y Salud**

*Información científica. Alimentos funcionales. Lácteos.*

---

### **Leches (o lácteos) enriquecidos**

01-02-2009

Es un **lácteo enriquecido** aquél al que se han añadido cantidades extras de sustancias que ya poseía (por ejemplo calcio), o sustancias inexistentes en el alimento original (por ejemplo fibra). Los más comunes en el mercado son:

- **Lácteos enriquecidos en calcio:** Ayudan a cubrir las necesidades corporales de calcio cuando hay un incremento de las mismas (embarazo, lactancia, crecimiento, menopausia, osteoporosis, etc.), cuando los hábitos alimentarios son incorrectos o cuando no se toman lácteos en la cantidad apropiada por cuestiones de gustos. En cambio, es contraproducente aportar más calcio que el de la dieta normal en las personas con niveles elevados de calcio en orina (hipercalciuria) o en sangre (hipercalcemia), paratiroidismo, insuficiencia renal o antecedentes de litiasis renal.
- **Lácteos enriquecidos con vitamina A, D o E.** Los productos lácteos desnatados o semidesnatados pierden porcentaje de vitaminas liposolubles (A, D, E) respecto a las del alimento entero; es por ello recomendable que sean enriquecidos con estos elementos.
- **Leche enriquecida con fibra y/o oligosacáridos.** La cantidad de fibra presente en los lácteos que la incluyen no es comparable a la que puede suministrar una dieta rica en los productos que la contienen de forma natural. Los oligosacáridos son hidratos de carbono que supuestamente favorecen la reproducción de los bífidos que forman parte de nuestra flora intestinal natural. Ahora bien, el hecho de que un lácteo lleve estos oligosacáridos no significa que lleve bífidos.
- **Leche con ácidos grasos omega-3.** Son de clara utilidad en el caso de leches para lactantes con alimentación artificial. En el resto de los casos, por lo que se conoce hasta el momento, sólo si el consumo de pescado es deficitario.

Los lácteos enriquecidos tanto en calcio como en vitamina D suponen una ayuda para el desarrollo de la masa ósea en niños y adolescentes; y también para la prevención de la osteoporosis en la edad adulta, especialmente en la menopausia.

**Más información:**

Nutrición y Salud: Nuevos alimentos para nuevas necesidades. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid

<http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content->

[Disposition&blobheadervalue1=filename%3Dt032.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlob&blobwhere=1119147688106&ssbinary=true](http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3Dt032.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlob&blobwhere=1119147688106&ssbinary=true)