

Pediatra de Harvard afirma que la leche descremada no es amigable para la salud

Los alimentos que se consumen a diario repercuten directamente en la calidad de la salud. La dieta a la que se acostumbra el cuerpo interfiere en su funcionamiento, en el refuerzo o no del sistema inmunitario y repercutirá en la vejez. Por ello es tan importante saber elegir qué ingerir y, por supuesto, hacerlo en su justa medida. Esta idea es algo que los médicos y nutricionistas afirman constantemente; sin embargo, existen otros preceptos que son transmitidos de persona a persona y que muchas veces carecen de un sustento válido.

Es por ello que hoy la atención se centra en un alimento considerado entre los más sanos y de los más elegidos por quienes llevan adelante un plan de alimentación destinado a la pérdida de peso: la leche.

Contraindicaciones de la leche descremada

Una de las más elegidas por sobre la leche entera y la semidescremada. Se trata de un alimento con una reducción de grasa significativa, lo que la convierte en tentadora por quienes llevan a cabo una dieta balanceada. Pero que, según la ciencia, puede no ser tan amigable con la salud como se pensaba.

La leche descremada para ser comercializada debe tener, según autoridades, un máximo de 1% de materia grasa. Aquí es donde radica el interés en ella. Pero el pediatra David Ludwig, de la Universidad de Harvard, alerta sobre su alto contenido de azúcar y señala que podría ser una de las causas de la creciente cantidad de personas con obesidad.

El especialista señala que una taza de leche descremada contiene prácticamente la misma cantidad de azúcar que una galleta de chocolate. Esto supera ya los 12 gramos que se aconsejan para un niño en un día. En el caso de los adultos, quienes consumen este alimento entre 2 o 3 veces a diario el margen que exceden es aún mayor.

Ludwig va más allá y precisa que un solo vaso de leche descremada le aporta a nuestro cuerpo 122 calorías, por lo que, dependiendo de cuánto se consuma en un día, puede ser considerablemente alto y, por lo tanto, no tan aconsejada para el cuidado de la salud.

Por ello, si eres de las personas que consumen leche descremada tal vez sea más conveniente que puedas inclinarte por opciones como los batidos de proteínas, la leche semidescremada, el yogur natural y las leches vegetales.

Con información de El Universal MX