

Los lácteos ayudan a una hidratación adecuada

El consumo de más de 2 raciones de lácteos al día aporta el 25% de las necesidades hídricas según expertos

- La Fundación Española de la Nutrición (FEN) ha publicado la guía "Importancia de los lácteos para una adecuada hidratación", que arroja luz sobre el papel vital que juegan estos alimentos para un buen balance hídrico. Entre las conclusiones, el consumo de más de 2 raciones de lácteos al día puede llegar a aportar un 25 % de las necesidades hídricas
- Los productos lácteos contienen entre un 40-90 % de agua. Por ejemplo, la leche contiene hasta un 90% de agua, los yogures y derivados lácteos alrededor de un 85 % y los quesos hasta el 60 %. Además de su papel relevante para una correcta hidratación, los productos lácteos destacan por su aporte en nutrientes, proteínas con todos los aminoácidos esenciales, vitaminas o minerales, presentando una alta digestibilidad y valor biológico. Y, sin olvidar, el placer que nos provoca su consumo.

(Madrid, 1 de junio de 2022) El consumo de **más de 2 raciones de lácteos al día** puede llegar a aportar un 25 % de las necesidades hídricas. Es una de las principales conclusiones de la guía "[Importancia de los lácteos para una adecuada hidratación](#)" publicada por La **Fundación Española de la Nutrición (FEN)**, con **Aitor Trabanco, Paula Rodríguez, Alejandra Carretero, José Manuel Ávila, Gregorio Varela-Moreiras y Rosaura Leis** como prestigiosos autores, todos ellos expertos de referencia en el ámbito científico-nutricional. El objetivo de esta guía es poner en valor la importancia de la leche y los lácteos como parte de la estrategia para una adecuada hidratación en un contexto en el que se están abandonando, de forma más intensa en los últimos años, los patrones alimentarios tradicionales y las dietas equilibradas y saludables.

La leche y los productos lácteos son, por tanto, una excelente fuente de hidratación. Los lácteos están constituidos por un alto porcentaje de agua, principalmente las **leches y yogures**, aunque también los **quesos**, sobre todo los que tienen una menor maduración. En el caso de la **leche líquida**, se configura como "bebidas con un alto índice de hidratación gracias a su contenido en nutrientes y electrolitos que ralentizan el vaciado gástrico, ocasionando una menor formación de orina y, por ende, una menor pérdida de agua".

En concreto, los **productos lácteos están conformados entre un 40-90 % de agua**. Así, la leche contiene, como máximo, un 90% de agua, los yogures y derivados lácteos alrededor de un 85 % y los quesos tienen un contenido máximo del 60 %. Además, los productos lácteos destacan por su aporte en nutrientes, recuerdan.

Tomando como referencia los datos ya presentados del estudio **ANIBES** y las recomendaciones de ingesta de la **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)**, la guía editada por la **FEN** dilucida la contribución de los lácteos a las recomendaciones de ingesta de agua. Aceptando como generalidad la recomendación de 2 litros al día de agua -explica la guía- el aporte de agua para los mayores consumidores de lácteos supone **entre el 12,42 % y el 25,74 % de la ingesta hídrica**.

Atendiendo a la edad, la contribución del agua proveniente de los lácteos a la ingesta recomendada aceptando, como decimos, 2 litros/día como generalidad, supone entre el 15,08 % y el 25,67 % en **población infantil**; en **adolescentes** entre el 13,08 % y el 29,24 %; en **adultos** entre 11,64 % y 24,89 % y en **edad avanzada** entre el 13,88 % y el 26,55 %.

Teniendo en cuenta los mismos criterios, **según sexos**, el aporte de los lácteos a la ingesta recomendada de agua es de entre el 13,01 % y el 24,04 % para las **mujeres** y entre el 12,07 % y el 27,05 % para los **hombres**.

Por tanto, **con los datos de este estudio se puede concluir que el consumo de más de 2 raciones de lácteos al día puede llegar a aportar un 25 % de las necesidades hídricas**, remarcan los autores.

La composición variable en **agua, lactosa, grasa, proteínas, vitaminas y minerales** que tienen los productos lácteos, hace que se adapten muy bien a todo tipo de **dietas** y a todo tipo de requerimientos nutricionales. También cabe destacar las **leches fermentadas y los productos lácteos fermentados** (leche agria, yogures, quesos, kéfir, kumis, filmjölk, villi...), que constituyen un vehículo importante de probióticos (microorganismos que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud) que favorecen una microbiota intestinal más saludable y la digestión de los lácteos.

Pero ¿toman suficiente agua los españoles? ¿Estamos bien hidratados? En total, se recomienda ingerir al menos entre **2 y 2,5 litros de agua al día en población adulta, equivalentes a 6 y 10 vasos de agua al día**, pero “la población española parece tener una ingesta deficitaria -según los datos de ANIBES- pese a la importancia de una correcta hidratación para el mantenimiento de la salud”, especifica la guía.

Conviene recordar que el **estudio científico ANIBES** sobre encuestas de alimentación y nutrición aunó por primera vez en España en una misma investigación la evaluación y datos antropométricos, la ingesta de macronutrientes y micronutrientes, así como el nivel de actividad física y datos socioeconómicos de la población. El estudio contempló una muestra representativa de la población residente en España e incorpora como novedad el uso de las nuevas tecnologías para la recogida, registro y análisis de los datos. Este trabajo de investigación fue realizado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) con la participación de un comité científico de expertos.

En suma, los expertos advierten en la Guía de que debe prestarse mayor atención a la hidratación en todas aquellas situaciones adversas en las que la pérdida de líquidos se vea aumentada, como puede ser durante la realización de deporte, un trabajo físico extenuante y altas temperaturas, y en algunas etapas de la vida o situaciones como la edad avanzada y las mujeres gestantes y lactantes.

Lácteos saludables

Los expertos recuerdan que el consumo del número de raciones de lácteos recomendadas (**una media de tres al día entre leche, yogur o queso**), además de ayudarnos a cubrir las necesidades de ingesta de agua, garantizan el aporte de importantes nutrientes, fundamentalmente en periodos de mayor vulnerabilidad como la infancia y adolescencia, donde debemos alcanzar el máximo pico de masa ósea y la mujer gestante y lactante. En el marco de una dieta variada, equilibrada, moderada, sostenible y sencilla, los lácteos son clave. Se trata de alimentos con una alta densidad de nutrientes que aporta minerales como el calcio y el fósforo, proteínas de alto valor biológico y vitaminas como la D que, además, facilita la absorción del calcio y puede constituir un buen vehículo para otros nutrientes tan importantes como los ácidos grasos omega-3, explican la guía.

“3 al Día”, recomendación media¹

En el marco de una dieta variada y equilibrada, se recomienda un consumo de 2 a 4 raciones diarias de leche y derivados lácteos (como yogur o queso), dependiendo de la edad y situación fisiológica. Así, en niños se

¹ Comité Científico AESAN. (Grupo de Trabajo) Martínez, J.A., Cámara, M., Giner, R., González, E., López, E., Mañes, J., Portillo, M.P., Rafecas, M., Gutiérrez, E., García, M. y Domínguez, L. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) de revisión y actualización de las Recomendaciones Dietéticas para la población española. Revista del Comité Científico de la AESAN, 2020, 32, pp: 11-58

recomiendan 3 raciones al día; en adolescentes 4 y en adultos de 2 a 3 raciones al día. Para mujeres embarazadas y gestantes y personas de edad avanzada entre 3 y 4 raciones al día.

Mitos y errores Sobre hidratación

La guía "Importancia de los lácteos para una adecuada hidratación", recuerda que existen muchos mitos y errores sobre la hidratación. A continuación, los expertos destacan los más importantes:

El agua de los alimentos es suficiente para hidratarnos. Falso, es prácticamente imposible mantener una correcta hidratación a través de alimentos sólidos. El agua que nos aportan los alimentos no suele suponer más del 20 % de la ingesta de agua total. Incluso, si la dieta es rica en frutas, verduras y sopas, probablemente no supere el 30-40 % de la ingesta de agua total.

Los nadadores necesitan beber tanta agua como el resto de los deportistas. Creer que los nadadores deben beber tanto como otros deportistas no es más que un mito, porque los nadadores corren menos riesgos que otros deportistas de deshidratación. Esto se explica porque, a los nadadores les resulta más fácil perder el calor generado durante el ejercicio a través del agua que les rodea que a los corredores o ciclistas perder dicho calor a través del aire. Por ello, los nadadores tienen más riesgo de hipotermia que de hipertermia durante el ejercicio. Así que necesitan beber menos agua que otros deportistas.

Las bebidas energéticas son eficaces para mantenernos hidratados. Dado que su principal ingrediente es el agua, sí, las bebidas energéticas son eficaces para mantenernos hidratados. Sin embargo, estas bebidas también contienen sales minerales y azúcar, lo que no es tan adecuado para mantener la hidratación. El azúcar y las sales que contienen se deben a que, en ejercicios prolongados, pueden resultar beneficiosos, debido a que la pérdida de sales minerales es importante y el azúcar puede mejorar el rendimiento físico. Pero a niveles poco competitivos o sesiones cortas de entrenamiento, no es necesario el aporte extra de sales y azúcar, pudiendo suponer un aporte de calorías innecesarias y/o de sobrecarga renal. En definitiva, el uso de estas bebidas debe individualizarse, atendiendo a las necesidades particulares.

Las bebidas con cafeína causan deshidratación. La investigación realizada durante los últimos 75 años muestra que el consumo de un nivel moderado de cafeína da lugar a la misma producción de orina que beber agua. Por tanto, ingestas moderadas de cafeína (<456 mg) no se han relacionado con deshidratación.

Solo tenemos que beber cuando tenemos sed. La sed es la señal de alerta que nos informa de que tenemos un déficit de líquidos o un aumento de la osmolaridad. Por tanto, cuando empezamos a sentir sed es porque las células ya han perdido agua, comienzan a contraerse y se transmite un mensaje al cerebro activándose esta sensación. Por eso, es necesario beber antes de tener sed. Esto es aún más importante en grupos de población vulnerables o en situaciones en las que puede llegar a desaparecer la sed, como al practicar actividad física o en el caso de las personas de edad avanzada.

Las bebidas con gas deshidratan. No, las bebidas con gas no deshidratan. Las bebidas normales con gas contienen aproximadamente un 90 % de agua, y las versiones "light" o "zero" pueden contener hasta un 99 % de agua. Sin embargo, al igual que las bebidas energéticas, estas bebidas con gas pueden contener sales minerales y azúcar añadido y podrían aportar calorías y sales minerales innecesarias.

Descarga la guía completa. [PINCHA AQUÍ](#)

La Fundación Española de Nutrición (FEN), en sus 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).

[Para más información:](#)

Oficina de prensa de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)
prensa@fen.org.es
Tel. 91 447 07 59
www.fen.org.es