Alimentación de niños que toman poca leche

¿Es necesario tomar leche?

Todos los mamíferos pasamos por un periodo de lactancia exclusiva, seguido de otro en el que vamos probando otros alimentos, hasta que finalmente dejamos de mamar. Aunque a partir de entonces la leche no es indispensable, sigue siendo un excelente alimento, sobre todo como fuente de calcio. El calcio es necesario para formar los huesos y los dientes. La ingesta adecuada diaria de calcio va aumentando desde un mínimo de 200 mg en el recién nacido, hasta un máximo de 1300 mg entre los 9 y 18 años. Un litro de leche de vaca aporta 1200 mg.

Además de la leche, ¿qué otros alimentos contienen calcio?

Contenido en calcio de algunos alimentos

Alimento	mg de calcio por 100 g
Leche de vaca	120
Yogur	170
Queso fresco	200
Queso manchego curado	800
Sardinas de lata (con su raspa)	500
Dorada, besugo	180
Gallo	120
Lubina	80
Filete de ternera	11
Yema de huevo	140
Berza, grelos	200
Espinacas	130
Brécol	105
Judías verdes	60
Soja	200
Alubias y garbanzos	100

Lentejas	75
Pan de trigo	55
Naranja	40
Almendras	250

Hay muchos alimentos que contienen calcio. Son especialmente ricos en dicho mineral:

1. Pescados: entre los *blancos* o poco grasos están la dorada, el besugo, el gallo y la lubina. Entre los *azules* o grasos el boquerón y las sardinas, que especialmente nos aportarán calcio si los comemos con sus espinas.
2. Carnes: no hay ninguna especialmente rica en calcio. Por ejemplo, 100 g de un filete de ternera tiene 10 veces menos calcio que 100 g de leche.
3. Yema de huevo.
4. Verduras: las espinacas, el brécol y las judías verdes. La berza o los grelos contienen más calcio, pero son menos populares.
5. Legumbres: la soja, las alubias, los garbanzos y, en menor medida, las lentejas. Con soja se elabora una bebida que, por su color blanco, se denomina ?leche? de soja (como la leche u horchata de almendras, o la de chufa). La leche de soja se parece a la de vaca en que ambas contienen una cantidad de proteínas similar, pero tiene poco calcio, a no ser que se le añada.
6. Cereales: el trigo y, sobre todo, la avena.
7. Frutas: las aceitunas, las naranjas, el kiwi y los higos.
8. Frutos secos: las almendras y las avellanas.

En la tabla de la derecha vemos los miligramos aproximados de calcio por cada 100 gramos de varios de los alimentos que acabamos de mencionar.

¿Es la cantidad de calcio que contienen los alimentos lo único que importa?

No, también hay que tener en cuenta:

1. **La forma de cocinarlos**. Una parte importante del calcio y otros nutrientes (vitamina C, hierro, etc.) se pueden perder durante el cocinado, en especial cuando se hierven mucho tiempo en agua y con el alimento troceado.
2. **La absorción en el intestino**. El calcio de la leche se absorbe muy bien gracias a la lactosa. En el extremo opuesto está el calcio de algunas verduras, como las espinacas, que se absorbe mal debido a que contienen *oxalatos*. En un lugar intermedio podemos situar el calcio de las legumbres (sobre todo el de la soja) o el de la cáscara de los cereales (salvado), que se absorbe regular porque estos vegetales contienen *fitatos*.
3. **El depósito en los huesos**. Para que el calcio absorbido se deposite bien en los huesos se necesitan dos cosas: vitamina D y ejercicio físico. La mayoría de la vitamina D que necesitamos se fabrica en nuestra propia piel, gracias a la exposición a la luz solar. Una persona de piel clara produce la suficiente exponiendo una pequeña parte de su piel (como la cara y brazos) durante pocas horas semanales a un sol moderado. Las personas de piel oscura y los que viven en países más cercanos a los polos necesitan más exposición solar. Conseguir suficiente vitamina D de los alimentos no es fácil, ya que los únicos ricos en ella son algunos pescados grasos. El huevo, la leche y el hígado de animales contienen cantidades discretas. Los vegetales carecen de vitamina D. Conviene saber que al quitar la grasa de la leche (productos ?desnatados?) no se pierde el calcio, pero sí las vitaminas D y A (la leche es rica en vitamina A).

¿Por qué no quiere leche mi hijo?

Aunque no es frecuente, algunos niños rechazan la leche. En muchos casos es simplemente porque no les gusta. Por ejemplo, a algunos bebés que tomaron pecho largo tiempo no les gusta el biberón y a veces tampoco la leche de vaca. Este suele ser un rechazo transitorio. Otro ejemplo son los niños mayores que dejan de desayunar o de tomar leche o lácteos en la merienda, por lo que su ingesta diaria de calcio es difícil que alcance la recomendable.

De forma excepcional, algunos niños pueden rechazar la leche porque les sienta mal. Esto ocurre por dos motivos:

1. Porque digieren mal la lactosa (**intolerancia a la lactosa**). La lactosa es el azúcar natural de la leche. Para digerirla, las células de la pared del intestino contienen una enzima llamada lactasa. La lactasa se pierde de manera parcial y transitoria en algunas diarreas intensas, especialmente en niños pequeños. También se pierde por otras enfermedades intestinales y, de forma natural, con la edad. Cuando un niño tiene intolerancia a la lactosa, un rato después de tomar leche o derivados (no de inmediato) puede tener nauseas, dolor de barriga y a veces diarrea. La frecuencia con que los adultos tienen síntomas de intolerancia varía mucho, siendo más frecuente en las personas de raza negra y en los asiáticos. Algunos consejos para que estas personas tomen suficiente calcio son:
    - Si con pequeñas cantidades de leche o derivados no tienen síntomas, no es aconsejable eliminar por completo la lactosa, ya que su presencia favorece la absorción del calcio. Se les debe aconsejar:
        1. Que sigan tomando leche normal, pero en pequeñas cantidades. Si les apetece mayor cantidad de una vez, pueden usar leches comerciales bajas en lactosa.
        2. Que tomen más leches fermentadas (yogur, kéfir) o queso, porque contienen menos lactosa que la leche y los tolerarán mejor.
    - Si incluso con pequeñas cantidades tienen síntomas, hay leches comerciales sin lactosa. También pueden comprar lactasa, que se añade en la leche o se toma a la vez que derivados lácteos o alimentos que contengan leche.
    - En ambos casos deben procurar comer otros alimentos ricos en calcio.
2. Porque tiene **alergia a las proteínas de la leche de vaca**. La alergia comienza casi siempre en los bebés cuando se les empiezan a dar los primeros biberones de leche adaptada (la leche adaptada se prepara con leche de vaca). Inmediatamente después de tomar el biberón, el niño puede empezar con hinchazón de los labios y la cara, manchas rojas y habones con picor en cualquier parte del cuerpo, nauseas o vómitos, dolor abdominal y otros síntomas. Las manchas y habones pueden también salir simplemente por el contacto de la piel con la leche. Estos niños deben evitar por completo la leche de vaca, sus derivados y cualquier alimento que contenga proteínas lácteas. Con la edad algunos pierden la alergia y pueden volver a tomar leche.

Artículo publicado el 1-2-2012, revisado por última vez el 13-12-2013

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alimentacion-ninos-que-toman-poca-leche