

## Un nuevo estudio de la FEN analiza el consumo de leche y derivados en España como indicador de calidad de la dieta y estilos de vida de la población

- La FEN lanza un nuevo informe sobre el consumo de leche, yogur y queso como indicador de calidad de la dieta y estilos de vida en la población española.
- Al estratificar por sexo, las mujeres son más consumidoras de leche, quesos, yogures y leches fermentadas que los hombres. También toman más lácteos los españoles con mayores rentas.
- Los expertos observan una asociación positiva entre los consumidores regulares de lácteos dentro de las recomendaciones y una mayor calidad de la dieta, permitiendo alcanzar de manera más fácil las ingestas recomendadas de micronutrientes, como el calcio, la vitamina D, potasio, magnesio, tiamina o riboflavina.



(Septiembre 2020) La Fundación Española de la Nutrición (FEN) ha publicado un informe sobre "El consumo de leche y derivados como indicador de calidad de la dieta y estilos de vida de la población". Una completa radiografía sobre los consumidores de lácteos a través de los estudios más recientes realizados en España.

El informe -elaborado por el staff científico y técnico de la FEN- analiza por primera vez en nuestro país "la situación actual del consumo de lácteos en España", "el consumo de lácteos según diferentes variables", "consumidores de lácteos y calidad en la dieta", "consumidores o no de lácteos y estado de salud" y "socialización en el consumo de lácteos", entre otros apartados.

En cuanto al consumo de lácteos, según el Panel de Consumo de Alimentos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), en el 2018 España se situó en 290 gramos persona día, siendo el Principado de Asturias y Castilla y León las dos Comunidades que más leche y derivados consumieron.

Según el Estudio Científico ANIBES en una muestra representativa de la población española (9-75 años), también liderado por la FEN, prácticamente la totalidad de la población es consumidora del grupo de leche y derivados lácteos, siendo la leche el alimento con mayor porcentaje y destacando a la población infantil como el grupo de población con mayores consumos.

En relación con los **aspectos socioeconómicos de la población**, y en cuanto al nivel de formación de los participantes y el consumo de lácteos, no existe una relación significativa “a mayor nivel de estudios, mayor consumo”, según se desprende del Estudio. “Del mismo modo, si lo relacionamos con el nivel económico, a mayor cantidad de ingresos, mayor consumo de lácteos diarios”. Y, al **estratificar por sexo**, las mujeres son mayores consumidoras de leche, quesos y yogur y leches fermentadas, que los hombres.

Respecto al **peso corporal**, y referido a los datos de consumidores de productos lácteos del Estudio Científico ANIBES, los expertos observan que, “cuando se produce un mayor consumo de lácteos (cuartil superior), se reduce el porcentaje de los participantes que padecen sobrepeso y obesidad”. También encuentran relación entre la **práctica de actividad física y el consumo de lácteos** en la población, con diferencias significativas en el sentido de que “aquéllos que realizan actividad física tienen un consumo de lácteos diario más elevado que los que no practican”.

El nuevo estudio, además, muestra de manera interesante y pionera en España una asociación positiva entre los consumidores de lácteos, con una mayor **calidad de su dieta**, permitiendo alcanzar de manera más fácil las ingestas recomendadas de micronutrientes, como el calcio, la vitamina D, potasio, magnesio, tiamina o riboflavina. Además, se observa que, las personas que tomaban lácteos ingerían más de los diferentes grupos de alimentos que integran la dieta.

Al estudiar los **momentos de consumo** de este grupo de alimentos, se ha observado que se realiza básicamente en el desayuno, seguido de la cena. Esta primera ingesta del día destaca mayoritariamente por el consumo de leche (semidesnatada y entera), siendo la población adulta la que menos consumo hace de estos alimentos en el desayuno.

Otro punto clave en el Informe, ha sido la recopilación de estudios científicos recientes sobre los consumidores de lácteos y el estado de salud. En el caso de las enfermedades cardiovasculares, no se ha encontrado relación entre el consumo de leche entera y dicha patología y enfermedades asociadas tales como la hipertensión arterial, síndrome metabólico, obesidad, etc. Con el cambio en nuestro patrón dietético, han aparecido nuevas patologías, como la Diabetes Mellitus tipo II, asociándose una disminución del riesgo a padecer dicha patología con el consumo de lácteos desnatados, gracias a las proteínas y vitamina D que contienen.

Asimismo, el informe establece unos mensajes clave que la población debe conocer para valorar la importancia de tomar estos alimentos de forma regular en el marco de unas pautas de alimentación saludable, variada y equilibrada. Así, en el marco de una dieta variada y equilibrada, recomiendan **un consumo de 2 a 3 raciones diarias de leche y derivados lácteos**, dependiendo de la edad y situación fisiológica. Así, en **niños** se recomiendan 3 raciones al día; en **adolescentes**, 4 y, en **adultos** y **adultos mayores**, de 2 a 3 raciones al día. Para mujeres **embarazadas y gestantes**, entre 3 y 4 raciones al día.

Descarga el estudio completo. [PINCHA AQUÍ](#)

### **Sobre la Fundación Española de la Nutrición**

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).

**Oficina de prensa de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)**  
**Para más información:**  
[prensa@fen.org.es](mailto:prensa@fen.org.es)  
Tel. 91 447 07 59  
[www.fen.org.es](http://www.fen.org.es)