



La leche no produce mocos



La leche es un alimento fundamental y una importante fuente de energía. Está compuesta por agua, proteínas, hidratos de carbono y grasas. Además aporta calcio, magnesio, selenio, fósforo, vitaminas del complejo B (B1, B2, B5, B6 y B12) y vitaminas K, E, A y D, entre otros nutrientes.

El calcio y la leche

La leche es una importante fuente de calcio de los alimentos. Existen otros alimentos ricos en calcio, por ejemplo, almendras o espinacas. Pero para tomar el calcio de un vaso de leche se debería ingerir un vaso lleno de almendras (con mayor aporte calórico) o casi una bolsa entera de brotes de espinacas.

La lactosa, la caseína y la vitamina D, presentes en la leche, son necesarias para que la absorción intestinal del calcio sea adecuada. Los oxalatos, cuyo contenido es alto en las acelgas y las espinacas, disminuyen la absorción del calcio.

El calcio es fundamental para la formación de los huesos y por tanto para el crecimiento de los niños.

Las infecciones en los niños

Los niños pequeños sufren de 6 a 8 infecciones al año en la edad preescolar y de 5-6 infecciones al año durante la edad escolar, disminuyendo en la adolescencia. Este número puede ser mayor en niños pequeños que van a guardería o tienen hermanos mayores. Las infecciones más frecuentes son los catarros, que se acompañan de mocos, tos y flemas. Los mocos y la tos son mecanismos de defensa frente a las infecciones respiratorias.

Los niños más pequeños, que son los que tienen más infecciones, son los que toman más leche. Por este motivo se ha relacionado la producción de mocos con el consumo de leche.

Relación entre consumo de leche y mocos

Existen diversos trabajos en los que se estudia la relación entre el consumo de leche y la producción de mocos, **sin obtener resultados que indiquen que el consumo de leche aumenta los mocos o empeora los síntomas catarrales.**

Solo se ha demostrado un aumento de mucosidad intestinal asociada al consumo de leche, pero esto no es extrapolable al aparato respiratorio. El aumento de la mucosidad intestinal tiene una función protectora para el sistema digestivo.

Los niños asmáticos no tienen que reducir el consumo de leche, salvo que sean alérgicos a la misma.

Conclusión

El consumo de leche no aumenta la producción de mocos ni flemas.

La leche es una importante fuente de calcio y un alimento fundamental en la alimentación de los niños.

Artículo publicado el 30-10-2017, revisado por última vez el 25-10-2017

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:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/leche-no-produce-mocos>