¿POR QUÉ CONSUMIR LECHE Y SUS DERIVADOS?

Porque es un alimento completo, que aporta energía y diversos nutrientes como proteínas de alto valor biológico; minerales como calcio, fósforo, magnesio, potasio, zinc, selenio; y, vitaminas como la A, D, B1, B2, B3, B6 y B12. Además, se le puede agregar nutrientes o compuestos bioactivos que benefician nuestra salud, entre los que destacan los ácidos grasos omega-3, vitamina D, hierro, fitoesteroles, entre otros.

Huang y cols. 2019; Uscaganda-Domínguez y cols. 2019.

FÓRMULAS LÁCTEAS ARTIFICIALES

Según el capítulo 6 del libro Lácteos: Nutrición y Salud, en siglos anteriores, más de un 60% de los lactantes no alimentados con pecho fallecían principalmente por contaminación bacteriana de la leche. Actualmente, dada la similitud en la composición nutritiva entre la leche humana y la de vaca, las fórmulas son una alternativa válida. Así, estos productos tienen la tarea de asegurar el crecimiento y desarrollo en una etapa altamente susceptible, como los primeros 2 años de vida, cuando la leche materna no se pueda recibir o no es suficiente.

Martínez 2005; Ahern y cols. 2019; Mena y cols. 2016.

FORTIFICACIÓN DE LECHE Y SU IMPORTANCIA

En el capítulo 9 del libro se puede ver que, según la FAO, más de 2.000 millones de personas en el mundo padecen deficiencia de uno o más micronutrientes, afectando el crecimiento y desarrollo físico e intelectual, y aumentando el riesgo de enfermedades y muerte prematura. Para erradicar estas deficiencias hay diversas estrategias, como la fortificación de los alimentos, donde la leche es considerada un excelente vehículo por sus características nutricionales, de consumo y propiedades saludables.

The State of Food and Agriculture 2013; Allen y cols 2006; Pereira 2014.

EMBARAZO Y LACTANCIA MATERNA

El consumo de lácteos es altamente recomendado en este periodo crítico del ciclo vital. Según el capítulo 10 del libro, su ingesta es beneficiosa al contribuir al alcance de los requerimientos de proteínas, calcio, fósforo, potasio, entre otros. Además, se han observado asociaciones positivas entre el consumo materno de lácteos con un apropiado crecimiento fetal, peso y longitud al nacer, y la protección de la salud ósea materna y fetal.

Melnik y cols. 2015.

LÁCTEOS Y OBESIDAD

En el capítulo 13 del libro se describe que algunos de componentes de los lácteos, como el calcio y los péptidos bioactivos contenidos en la proteína del suero, disminuyen el riesgo de desarrollar obesidad. Incluso, contrario a las creencias de la población, no se ha encontrado que los lácteos bajos en grasa sean más efectivos para el control de peso corporal que los altos en grasa.

World Health Organization 2016;
Louie y cols. 2011; Beydoun y cols. 2008.

LÁCTEOS Y ENFERMEDAD RENAL

Como se ve en el capítulo 17 del libro, hay abundante evidencia que relaciona el consumo de lácteos con la disminución del riesgo y progresión del daño renal en adultos. Se han identificado algunos componentes de la leche que actúan como protectores de la salud renal a través del control metabólico y otros mecanismos. Además, los lácteos colaboran con el control de la presión arterial y la diabetes, lo que se asocia directamente con una disminución del riesgo de enfermedad renal crónica.

Gopinath y cols. 2016; Rebholz y cols. 2016; Eslami y cols. 20 .

QUESOS Y SALUD CARDIOVASCULAR

Las grasas saturadas de los lácteos se han asociado con la enfermedad cardiovascular. Sin embargo, como se muestra en el capítulo 22 del libro, la evidencia científica demuestra que el consumo de queso tiene un efecto neutral sobre la enfermedad cardiovascular, y un efecto neutral o favorable sobre otras enfermedades asociadas como enfermedad coronaria, hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2.

World Health Organization 2018; Huth y cols. 2012.

¿CÓMO INCLUIR LOS LÁCTEOS A LA ALIMENTACIÓN HABITUAL?

Para todas las edades se recomienda el consumo de 3 porciones al día. ¡Este grupo de alimentos es altamente versátil, por lo que se pueden consumir de diferentes maneras!:

- Porridge de avena
- Smoothies sin azúcar
- Yogurt con frutas y/o frutos secos
- Ensaladas con queso
- Salsa de yogurt griego natural y ciboulette
- Pudín de chía

¡Y muchas más!

El programa Gracias a la Leche del Consorcio Lechero surge con el propósito de dar a conocer los beneficios del consumo de lácteos en cada etapa de la vida.

A través de este es lanzado el libro Lácteos: Nutrición y Salud, que reúne el esfuerzo de 54 especialistas chilenos, mexicanos y colombianos por entregar conocimientos y certezas sobre el efecto del consumo de leche y productos lácteos en las diferentes etapas del ciclo vital, en base a más de 1500 artículos científicos. Para más información te invitamos a descargar el libro en **www.consorciolechero.cl**

Gracias a la Leche®

UN PROGRAMA DE Consorcio Lechero®

LIBRO

LÁCTEOS: NUTRICIÓN Y SALUD

@graciasalaleche