LITORALPRESS

Fecha: 05-06-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: **Leche y sus derivados: alimento completo, funcional y beneficioso para nutrir a lo largo de toda la vida**

Pág. : 11
Cm2: 901,1
VPE: $ 1.083.128

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

Error al crear la imagen

LITORALPRESS

Fecha: 05-06-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Leche y sus derivados: alimento completo, funcional y beneficioso para nutrir a lo largo de toda la vida

Pág. : 12
Cm2: 547,3
VPE: $ 657.860

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

1 de junio

es el Día Mundial de la Leche que fue establecido por la FAO.

¿Las variedades de lácteos varían los aportes?

Natural, semidescremada o descremada, con o sin lactosa, dan vida a una gran variedad de formatos de leche que también es origen de diversos productos lácteos como queso y mantequilla. Y el nutricionista y académico Mauricio Sotomayor aclara que la composición nutricional puede variar.

"Los productos lácteos descremados o deslactosados mantienen la mayoría de sus beneficios nutricionales, aunque presentan algunas variaciones. Los descremados conservan el calcio y las proteínas, pero reducen las vitaminas liposolubles (A y D), las cuales deben ser adicionadas. Los deslactosados conservan sus propiedades, pero mejoran la tolerancia en personas con intolerancia a la lactosa", detalla.

También pueden alterarse sus cualidades al someterse a distintas técnicas culinarias.

Como efecto positivo aclara que la fermentación puede reducir la cantidad de lactosa, mejorar la digestibilidad e incrementar compuestos bioactivos como péptidos con actividad antihipertensiva.

En lo negativo declara que "tratamientos térmicos, como cocción prolongada, podrían degradar vitaminas termolábiles como vitamina B12 y reducir la biodisponibilidad de aminoácidos". Además, advierte que formatos industriales procesados como ciertos quesos, postres y bebidas lácteas suelen incorporar azúcares, grasas saturadas o sodio en exceso, y afectan su perfil saludable; estos se reconocen como nutrientes críticos y su consumo excesivo es factor de riesgo para sobrepeso/obesidad, diabetes y otras afecciones crónicas y cardiovasculares, por lo que no se recomienda su consumo habitual.

Planificar la restricción

Aunque la leche con sus derivados son alimentos tradicionales, valorados socialmente sobre todo en las etapas críticas, en las últimas décadas se ha desincentivado y restringido su consumo, y de alimentos de origen animal en general, para seguir dietas vegetarianas por motivos relacionados tanto a consciencia con los animales, como ecológicos y de salud.

Una restricción alimentaria que puede provocar deficiencias y traer efectos negativos sobre la salud. Lo más crítico es "la disminución en la ingesta de calcio, vitamina D, riboflavina y proteínas de alto valor biológico, nutrientes esenciales para la salud ósea, neuromuscular y metabólica", afirma el nutricionista Mauricio Sotomayor. "Estudios recientes advierten que la omisión prolongada de lácteos puede incrementar el riesgo de fracturas óseas, osteoporosis y deficiencias micronutricionales, especialmente en niños, adolescentes y adultos mayores".

Por ello, enfatiza que estilos de alimentación que excluyan la leche y derivados deben ser variados y equilibrados para asegurar la sustitución nutricional al incluir fuentes vegetales ricas en los nutrientes como tofu, brócoli, almendras y alimentos fortificados como cereales para el calcio, y en algunos casos puede requerirse suplementar, previo examen.

La clave es que sea una alimentación bien planificada, en que se requiere una evaluación inicial y controles periódicos de profesionales para la pesquisa de déficits nutricionales y afecciones.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO: /CC