

# Campana Panamericana de Consumo de Lácteos 2008

# Sí a la Leche!



Auspicia:



Organiza:

## FEPALÉ

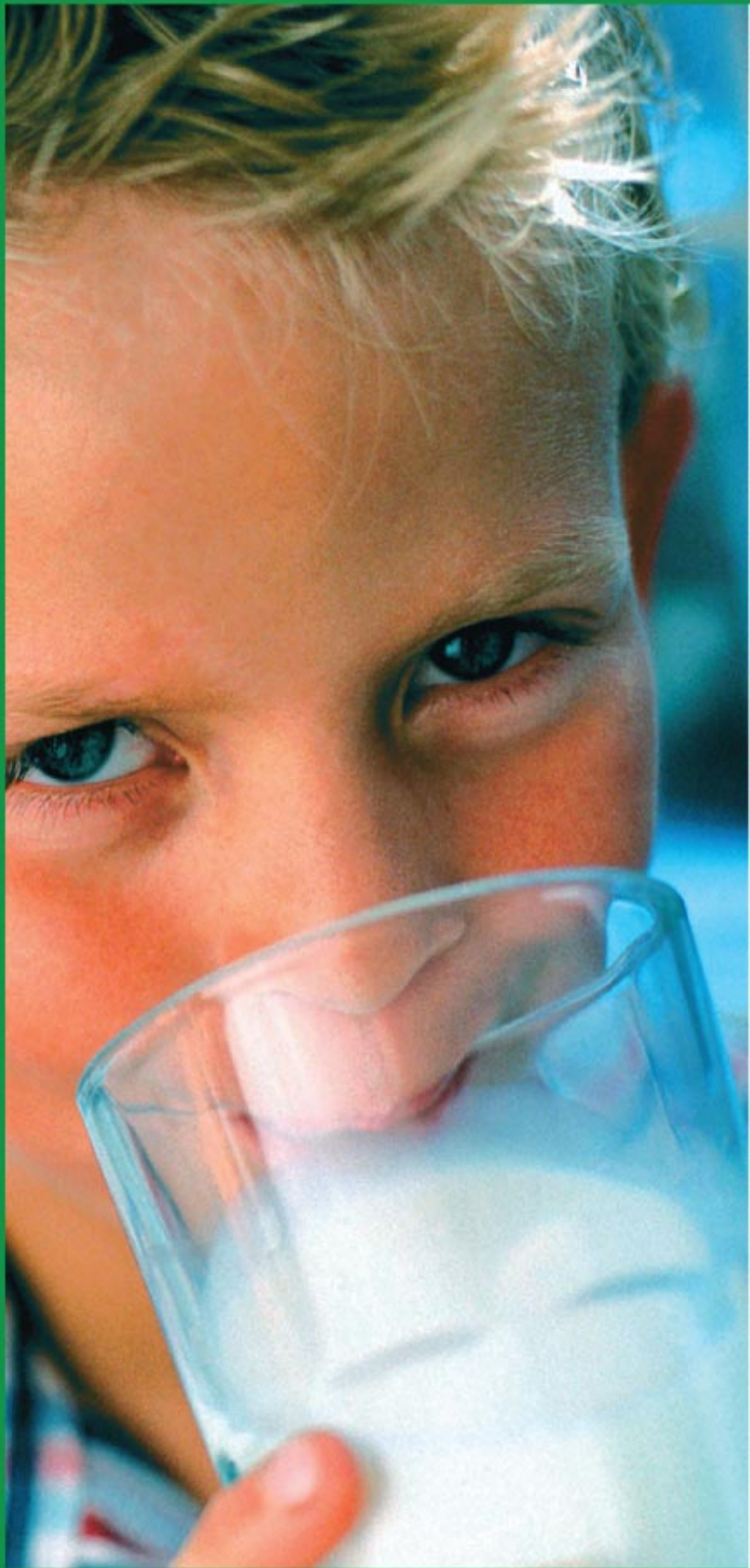
Federación Panamericana de Lechería  
Federação Pan-Americana do Leite  
Pan-American Dairy Federation

La Federación Panamericana de Lechería-FEPALE, a través de su **Programa Más Leche=Más Salud**, organiza la "**Campaña Panamericana de Consumo de Lácteos 2008, Sí a la Leche**", como forma de contribuir a coordinar esfuerzos, visibilizar acciones y comprometer voluntades institucionales diversas en torno a la promoción del consumo de **productos Lácteos a nivel regional.**

Creemos que un esfuerzo coordinado posibilita darle una mayor relevancia al tema, con la finalidad de propiciar el mayor impacto y participación entre los actores vinculados tanto al propio sector lácteo como al de la nutrición y la salud humana, entendiendo que la campaña está centrada justamente en los beneficios demostrados científicamente que los lácteos presentan para la salud de las personas.

Varios estudios han evidenciado que en la mayoría de los países de las Américas el consumo per cápita de productos lácteos es insuficiente y muy menor a las recomendaciones nutricionales indicadas por los organismos especializados como la Organización Mundial de la Salud.

El Objetivo General de la Campaña es sensibilizar y comprometer a diversos actores en América Latina en la promoción del consumo de productos lácteos como beneficio demostrado para la Salud Humana, basados en la opinión científica de Profesionales de la Salud reconocidos internacionalmente, de diferentes países de las Américas, Australia y Europa.



**Los invitamos a sumarse a esta iniciativa y hacer de la Campaña un esfuerzo conjunto de todos los que estamos comprometidos con la Alimentación y la Salud Humana.**

## IMPRESINDIBLES EN LA PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS.

La Osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por una disminución en la densidad y calidad de los huesos, lo cual implica debilitamiento del esqueleto y mayor riesgo de fracturas.

Su prevención consiste en educar sobre lo perjudicial del tabaquismo y la ingesta de alcohol que cada vez empiezan más temprano en adolescentes que están formando sus huesos, promover la actividad física, la adecuada ingesta de lácteos y exposición solar (10 minutos por día, en manos y cara).

Para las distintas etapas de la vida se necesitan distintas cantidades de Calcio. Por ejemplo, la mujer embarazada, los adolescentes y las mujeres que han dejado de menstruar tienen requerimientos mayores, aproximadamente 1500 a 2000 mg de calcio por día.

El calcio se encuentra en mayores cantidades en lácteos como la leche, el queso y el yogurt. De manera simple y didáctica, con una porción diaria de cada uno alcanzamos fácilmente los requerimientos diarios.

### Profesor Dr. José R. Zanchetta, Argentina.

Médico clínico especialista en Osteología y Nefrología.  
Director de la maestría en Osteología y Metabolismo mineral y Profesor titular de Osteología y Metabolismo mineral de la Escuela de Posgrado de la Facultad de Medicina, Universidad del Salvador, Buenos Aires, Argentina.  
Director General del Instituto de Investigaciones Metabólicas, Idim, Buenos Aires, Argentina. Representante legal de la International Osteoporosis Foundation en América Latina, IOF.



## LÁCTEOS COMO ALIMENTOS FUNCIONALES Y SU PAPEL EN LA PREVENCIÓN DE ALGUNOS PADECIMIENTOS.

Un alimento puede ser considerado funcional si logra demostrar científicamente que posee efectos beneficiosos para la salud sobre una o más funciones del organismo, más allá de sus propiedades nutricionales habituales, de modo tal que mejore el estado general de salud o reduzca el riesgo de alguna enfermedad o ambas cosas.

Los lácteos han formado parte de los hábitos alimentarios de cada pueblo o región y cumplen propósitos de nutrición, pero ahora se estudian bajo la perspectiva de identificar ciertos componentes que tienen una función específica sobre la salud del ser humano. La leche y los lácteos fermentados son fuente de péptidos bioactivos, que tienen funciones de vaso regulación, como factores de crecimiento, inductores hormonales y neurotransmisores, tratamiento de las diarreas, y acción como antihipertensivos.

Las bacterias probióticas (BP) presentes en los lácteos o agregadas a estos productos presentan diferentes efectos sobre la salud humana, como por ejemplo: efecto sobre la diarrea, intervención en el metabolismo, prevención de cáncer y modulación de la movilidad intestinal.

### Guadalupe Esquivel, México.

Nutricionista egresada de la Universidad Iberoamericana, México.  
Diplomada en Periodismo Científico, Gastroenterología y Actualización en Medicina de Especialidad. Miembro del Comité Científico del Internacional Life Science Institute, ILSI-México.  
Gerente de Difusión de Yakult S.A. de C.V.



## IMPORTANCIA DE UNA BUENA NUTRICIÓN.

La mineralización ósea (MO) se produce debido a un proceso continuo de formación y resorción ósea, necesario para mantener una adecuada homeostasis de calcio y de fósforo y una adecuada matriz y mineralización ósea. La acreción de calcio al hueso va cambiando a lo largo de la vida, así, durante la etapa de crecimiento es muy intensa especialmente en el último trimestre del embarazo, los primeros 2 años de vida postnatal y la pubertad.

En la concepción queda determinada en los genes la masa ósea máxima que tendrá una persona, la que puede variar de acuerdo a la influencia de factores ambientales. La masa ósea máxima (MOM) se adquiere habitualmente entre los 25 y 30 años de edad, para iniciar desde la cuarta década una disminución paulatina e irreversible, propia del envejecimiento. El calcio y el fósforo son fundamentales para la mineralización de los huesos. El calcio además participa en reacciones enzimáticas, secreciones hormonales, neurotransmisores, contractibilidad muscular, coagulación sanguínea y es el principal catión de la estructura cristalina del hueso.

Un adecuado peso de nacimiento, una nutrición adecuada de proteínas, calorías y de calcio, una actividad física suficiente, junto a un buen estado de salud, constituyen las condiciones ideales para expresar al máximo el potencial de mineralización ósea, obtener una masa ósea máxima lo más alta posible a la edad de adulto joven y así retrasar la edad de aparición de la osteoporosis, disminuyendo la morbimortalidad por fracturas del adulto mayor.

### Prof. Santiago Muzzo Benavides, Chile.

Médico Cirujano. Beca de Pediatría, Universidad de Chile, 1966-1969 y Beca de Endocrinología y Nutrición Infantil, Universidad de Cornell, Facultad de Medicina, Nueva York, USA, 1970-1973.  
Actualmente, Profesor Titular de la Universidad de Chile. Mayo.



## LOS BENEFICIOS DE LA LECHE PARA LA DIETA DEL SER HUMANO.

Este "conjunto" nutricional preparado por la naturaleza contiene no solo proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales de muy alta biodisponibilidad sino muchas otras sustancias de las que hoy comenzamos a contar con evidencias de sus efectos sobre la salud. Dos vasos de leche permiten satisfacer una proporción significativa de las necesidades de calcio, magnesio, fósforo, vitaminas A, B2, B12 y D. Otros componentes de los lácteos han demostrado efectos beneficiosos sobre la salud. El ácido butírico así como los esfingolípidos en la reducción del cáncer de colon, polipéptidos y proteínas de la leche en disminuir el riesgo de hipertensión, el ácido linoléico conjugado (CLA) en la función inmunitaria y el riesgo de ciertas formas de cáncer, el ácido esteárico en el control de los lípidos sanguíneos, la fermentación con probióticos en la absorción de lactosa, la mejoría de la inmunidad y la disminución de ciertas enfermedades infecciosas. Es interesante resaltar que el efecto del calcio aportado por los lácteos alcanza a duplicar al farmacológico. Más allá de su mejor biodisponibilidad, es la presencia de otros compuestos biológicamente activos los que explicarían esta mejor eficacia.

### Dr. Esteban Carmuega, Argentina.

Médico Pediatra.  
Director de Nutría.



# Sí a la Leche!

Leche: fuente de proteínas, calcio y mucho más.

## BENEFICIOS NUTRICIONALES DEL CONSUMO DE LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES.

Por las características nutricionales de la leche y los productos lácteos, éstos se convierten en una opción dietética óptima para las personas de avanzada edad. Estos productos tienen una alta aceptabilidad por parte de los mayores, con una amplia variedad de opciones que brindan variedad a la dieta, desde la leche líquida, hasta productos con texturas blandas, como los yogures y tipos de quesos con bajas proporciones de grasa.

Una porción (un vaso de 240 ml) de leche fluida de vaca aporta el 23% de las recomendaciones dietéticas diarias de calcio para un adulto mayor; cifra similar a la encontrada en una tajada de queso blanco de 30 gramos o un vaso de yogurt. Una porción de leche también es fuente de minerales como zinc y fósforo, y de Vitaminas como riboflavina, vitamina B12, vitaminas A y D.

Estos productos de origen animal contienen Proteínas de alto valor biológico, por lo que las personas adultas mayores que consumen este tipo de productos tienen la ventaja de una dieta rica en los aminoácidos esenciales que participan en procesos vitales como el sistema inmunológico, la síntesis de tejidos y otras funciones vitales. Presentan grandes beneficios para el mejoramiento de la función intestinal e inmunológica del adulto mayor y constituyen excelentes alimentos para este grupo, considerando tanto su densidad nutricional como el agrado que éstos tienen hacia los mismos y la facilidad para incorporarlos en diversas preparaciones.

### M Sc. Patricia Sedó Masis, Costa Rica.

Licenciatura en Nutrición y Maestría en Gerontología de la Universidad de Costa Rica. Posgrado en Administración Educativa de la Universidad Latina de Costa Rica. UCR desde el año 1989 y desde el 2001 ocupa el cargo de la Dirección de la Escuela de Nutrición. Investigación y docencia en el campo de la Ciencia de los Alimentos con énfasis en Alimentos Tradicionales y en el tema de Nutrición de la persona adulta mayor.



### M Sc. Shirley Rodríguez González, Costa Rica.

Licenciatura en Nutrición y Maestría en Nutrición Humana de la Universidad de Costa Rica. Centro de Educación Superior desde el año 2002. Actualmente Coordinadora de la Sección de Nutrición Humana Básica y es docente e investigadora en el Área de Ciencia de los Alimentos de la Escuela de Nutrición UCR.



## LOS BENEFICIOS DE LA LECHE EN LO QUE RESPECTA A LA SALUD.

El consumo de leche y productos lácteos ricos en calcio como el yogurt y el queso está asociado con beneficios para la salud, como por ejemplo, con la calidad de la dieta en general y la adecuación de la ingesta de muchos nutrientes. La leche, el yogurt y el queso son alimentos densos en nutrientes: éstos proveen cantidades sustanciales de proteína, vitaminas y minerales relativos a su contenido energético.

Se ha demostrado que un mayor consumo de leche y otros alimentos lácteos ricos en calcio incrementan la masa ósea durante el crecimiento y ayudan a reducir pérdida ósea en adultos. El consumo de tres porciones diarias de productos lácteos puede ayudar a mantener un peso sano y, cuando son incluidos en una dieta baja en calorías, pueden aumentar la pérdida de peso y grasa corporal.

Los consumidores de leche tienen un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares que aquellos que ingieren poco o nada de leche. Esto se debe principalmente a que tienen un menor riesgo de derrame cerebral ("Stroke").

La incorporación de la dieta sugerida por la 'Dietary Approaches to Stop Hypertension' (sigla: DASH) – una dieta rica en fruta y verduras y que incluye tres ingestas diarias de alimentos lácteos – es una manera efectiva de disminuir la presión arterial. El consumo de productos lácteos está asociado además con un menor riesgo de Síndrome Metabólico.

La leche es no-cariogénica (ni promueve ni reduce la prevalencia o incidencia de caries dentales), y el queso tiene propiedades cariostáticas (puede ayudar a reducir el riesgo de caries dentales). Dietas que no incluyen a la leche asocian a bajas ingestas de proteínas, vitaminas y minerales en los niños. Esto puede conducir a un desempeño cognitivo deficiente, huesos débiles y crecimiento reducido.

### Dra. Anita Lawrence, Australia.

Gerente de Ciencias de la Nutrición de Dairy Australia. Durante los últimos 8 años, ha trabajado en la industria lechera tanto australiana como inglesa. Obtuvo un Doctorado en Nutrición Humana en la Universidad de Sheffield en 1995. Durante el 2005 y el 2007, la Dra. Lawrence encabezó el Comité de Nutrición y Salud de la Federación Internacional de la Leche o IDF por sus siglas en inglés (International Dairy Federation).



## LÁCTEOS COMO VEHÍCULOS DE FORTIFICACIÓN.

A lo largo de la historia de la humanidad los productos lácteos han sido uno de los pilares de la alimentación humana. La leche es el primer alimento que recibe el hombre desde el momento en que nace y, a lo largo de su vida, constituye junto con sus derivados un alimento indispensable en su dieta en la mayoría de culturas y civilizaciones. Esto es, en gran parte, debido a la calidad nutritiva de los productos lácteos, que son considerados alimentos completos, ya que aportan prácticamente todos los nutrientes que se necesitan para el crecimiento y el desarrollo del ser humano.

Es gracias a este consumo generalizado, continuo y más o menos regular, así como a su "buena fama" nutricional que los productos lácteos son utilizados como vehículos de aporte de diferentes compuestos, tanto nutrientes esenciales añadidos con el fin de complementar el contenido nutritivo de la leche, como ingredientes funcionales de diversos orígenes a los que se atribuyen propiedades beneficiosas para la salud.

La amplia diversidad de productos lácteos que se producen en las diferentes partes del mundo constituyen una base alimenticia, que gracias a su amplio consumo y versatilidad se está utilizando para incorporar y acercar a todos los sectores de la población nuevos ingredientes funcionales.

**José Luis Aldeanueva Potel, España.**

Ingeniero Agrónomo e Ingeniero Técnico en Industrias Agrarias y Alimentarias.  
Universidad de Santiago de Compostela (España).  
Experiencia docente y participación en diversos proyectos de investigación e innovación para la industria láctea.  
Área de Tecnología y Procesos. Aula de Productos Lácteos.



## LA PROTEÍNA CONCENTRADA DEL SUERO. PROTEÍNA DE ALTO VALOR BIOLÓGICO.

El suero de leche está compuesto por agua, lactosa, proteínas, minerales (calcio, fósforo, magnesio) y grasa. La proteína es indiscutiblemente el componente de mayor valor nutritivo del suero y sus propiedades y aplicaciones son de gran interés en diversas áreas, tales como salud, nutrición infantil, rendimiento de deportistas y procesamiento de alimentos.

El espectro de beneficios que presenta la proteína del suero para la salud cubre todo el ciclo de la vida: desde la nutrición infantil hasta productos para ancianos. Investigaciones científicas han comprobado que la proteína del suero es un ingrediente alimenticio dinámico capaz de desempeñar un papel fundamental en áreas de salud tan diversas como integridad y motilidad intestinal, funcionamiento y fortalecimiento del sistema inmunológico, cáncer, sistema cardiovascular y la mejoría del desempeño cardiorrespiratorio.

**Amanda Archibald, RD, Reino Unido.**

Estratega de marketing y consultora de alimentos y nutrición.  
Fundadora de la Compañía de Educación Alimentaria "Field to Plate", que desarrolla e implementa Programas de Educación sobre alimentación y nutrición, capacitando a profesionales de la salud y nutrición de USA y Europa. Analista del Grupo Mintel (London/Chicago). Prestigiosa proveedora de educación continua de la "Comission on Dietetic Registration".



# Sí a la Leche!

## Principales actividades de la campaña

Coordinación de acciones en conjunto con diferentes instituciones del sector lácteo, a nivel Panamericano.

Creación de un Sitio web especial de la Campaña con información variada y novedades actualizadas [www.infoleche.com](http://www.infoleche.com)

Elaboración y Difusión masiva de Material Técnico impreso y electrónico.

Realización de un Foro Electrónico Panamericano.

Entrega del Premio Panamericano 2008 Sí a la Leche.

Realización de Videoconferencias Edición de Revistas y Boletines electrónicos.

Realización del Curso Internacional a distancia sobre Lácteos Funcionales.

Comunicados de prensa.

[lechosalud@fepale.org](mailto:lechosalud@fepale.org)

Adherentes:

Colombia



Perú



Brasil



Guatemala



Costa Rica



Nicaragua



Paraguay



Venezuela



Brasil



Uruguay



República Dominicana



Brasil



Argentina



Brasil



Estados Unidos

