



Sí a la Leche!

“Por la Salud de Nuestros Niños”

Desde la Federación Panamericana de Lechería se impulsa la promoción del Consumo de Productos Lácteos como Beneficio a la Salud de nuestras poblaciones y es en esta línea de trabajo que se viene desarrollando desde hace 4 años el “Programa Más Leche = Más Salud. Dentro de las actividades del Programa, estamos realizando la Segunda Etapa de la “Campaña Panamericana de Consumo de Lácteos SÍ A LA LECHE!”. Dado al éxito obtenido en el año 2008 con la primera etapa de esta actividad, la Federación, motivada por la realidad actual de nuestros países, en los cuales no se alcanza el consumo recomendado de productos lácteos, ha decidido continuar coordinando esfuerzos a todos los niveles y apoyando a nuestro sector en este objetivo, promoviendo una actividad de bien social, con énfasis muy especial en nuestros niños.

Los invitamos a sumarse a esta iniciativa y aunar esfuerzos en pro de la Salud de nuestras poblaciones!!!



Federación Panamericana de Lechería - **DECLARACIÓN:**

“LA LECHE COMO ALIMENTO BASICO PARA LA SALUD HUMANA”

En su Declaración sobre la Leche como alimento básico, la FEPALE reconoce primeramente la importancia de la Lactancia Materna. Para el resto de las etapas de la vida la declaración expresa:

- **La Leche es el alimento más completo para el ser humano**, por sus incomparables características nutricionales. Contiene Proteínas de alto valor biológico, diversas Vitaminas y Minerales imprescindibles para la nutrición humana, y es la fuente por excelencia del calcio dietario. Por estas y muchas otras razones la Leche es un alimento insustituible en la alimentación de las personas.

- **La Leche y sus derivados presentan trascendentales bondades para la salud humana:** Son fuente de nutrientes fundamentales para el crecimiento y desarrollo de nuestros niños; Son alimentos necesarios en los Programas de ayuda alimentaria; Son esenciales para la formación y mantenimiento de los huesos; Presentan una estrecha relación con la prevención y tratamiento de diversas patologías como Obesidad, Hipertensión Arterial, Diabetes, Dislipemias, Síndrome Metabólico y Osteoporosis, así como algunas formas de cánceres como el de colon y el de mama; Son alimentos adecuados y necesarios para deportistas; Contribuyen a la prevención de las caries dentales; Son adecuados para la vehiculización de muchos nutrientes; y Varios lácteos poseen características funcionales como fortificadores del sistema inmune y reguladores del tránsito intestinal.

“16ª Asamblea General de FEPALE, 6-7 Noviembre 2008”

Acceda a la Declaración completa en: <http://www.fepale.org/>

Leche como Bebida Deportiva y su utilización en Deportes de Resistencia

Hay un creciente interés en el uso de la leche bovina como una bebida adecuada para el ejercicio, especialmente para la recuperación después de entrenamientos o deportes de resistencia. Basado en una investigación limitada, la leche parece ser una bebida efectiva post-ejercicio, con un resultado favorable en las alteraciones en el metabolismo proteico.

El consumo de leche incrementa la síntesis proteica muscular resultando en un balance neto de proteína muscular mejorado. A su vez, cuando el consumo de leche post-ejercicio es combinado con un entrenamiento de resistencia (mínimo de 12 semanas), se observa mayor incremento en la hipertrofia muscular y masa magra. Si bien la investigación con leche es limitada, hay evidencia que sugiere que la leche puede ser una bebida efectiva post-ejercicio para actividades de resistencia.

La leche descremada demostró ser igualmente efectiva, sino más, que las bebidas de hidratación comercializadas para el deporte.

La leche resulta una opción más nutritiva para individuos que participan en actividades de fuerza y resistencia, comparada con las bebidas tradicionales para deportes. Leche bovina descremada es una bebida post-ejercicio, segura y efectiva para la mayoría de las personas, exceptuando los individuos que son intolerantes a la lactosa. Más investigación es necesaria para delinear posibles usos de la leche bovina en el área de nutrición deportiva.

Art.Completo en: www.sialaleche.org/articulos.php

Dr. Brian Roy - Canada

Brian D Roy, PhD
 Profesor Asociado - Director del Centro de Biofísica y Metabolismo Muscular. Departamento de Educación Física y Kinesiología. Facultad de Ciencias Aplicadas de la Salud Brock University. St. Catharines, Ontario



Lácteos en la Prevención y Tratamiento de la Obesidad

Diversas investigaciones han mostrado una asociación negativa entre el consumo de lácteos y el peso corporal y la adiposidad. La leche es un alimento reconocido como fuente de múltiples nutrientes, algunos de los cuales tienen gran importancia en la prevención y el tratamiento de la obesidad como: grasas, calcio, proteínas y péptidos bioactivos.

Grasas: En las dietas de pérdida de peso, las cuales suelen ser hipocalóricas e hipograsas, los lácteos descremados son alimentos de gran utilidad para cubrir los requerimientos de nutrientes muy importantes como las proteínas y calcio, sin que se adicione con su consumo la grasa. **Calcio:** Se demostró que en individuos obesos que recibieron dietas hipocalóricas con un aporte de calcio 1200 a 1300 mg/día tuvieron una mayor pérdida de peso, de grasa corporal total y de grasa abdominal en comparación con los obesos tratados con dieta hipocalórica pero con un consumo de calcio más bajo (400-500 mg/día).

Péptidos bioactivos: en la investigación del Dr Zemel (2004), se evidenció que los obesos que recibieron una dieta hipocalórica con alto contenido en calcio a partir de productos lácteos descremados tuvieron mayor pérdida de peso y grasa corporal total en comparación con los que recibieron el calcio a partir de un suplemento de carbonato de calcio.

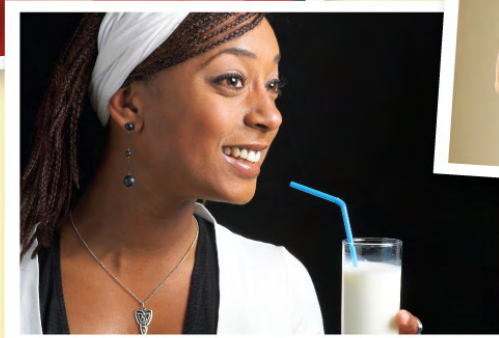
Proteínas: la leche es fuente de proteínas de alto valor biológico, las cuales en el contexto de un plan de adelgazamiento favorecen la pérdida de peso por varios mecanismos: aumento de la termogénesis, aumento de saciedad, disminución del consumo de carbohidratos por desplazamiento. Por otro lado, un adecuado consumo de proteínas durante el adelgazamiento reduce la pérdida de masa magra.

En resumen, la leche es un alimento fuente de varios nutrientes que tienen importancia en la prevención y el tratamiento de la obesidad. Las dietas hipocalóricas altas en calcio aumentan significativamente la pérdida de peso en comparación con dietas hipocalóricas bajas en calcio. La pérdida de peso es mayor si las dietas hipocalóricas son altas en productos lácteos descremados, debido a la acción de otros péptidos bioactivos y aminoácidos en la leche que actúan en forma sinérgica con el calcio para lograr este efecto anti-obesidad.

Art.Completo en: www.sialaleche.org/articulos.php

Dr. Mauricio Barahona - Costa Rica

Médico-Cirujano
 Máster en Nutrición Humana. Presidente Asociación Costarricense para el Estudio de la Obesidad (A.C.E.O.), Presidente de la Federación Centroamericana y del Caribe de Obesidad y Metabolismo (F.E.C.C.O.M.). San José, Costa Rica.



“Por la Salud de Nuestros Niños”

La Leche: un Aliado de los Huesos y los Dientes

Una alimentación correcta contribuye al buen desarrollo y mantenimiento de las piezas dentarias, así como también de los tejidos gingivo-periodontales.

Calcio y Masa Ósea

A partir de los 24 años aproximadamente las mujeres (los hombres más tardíamente) comienzan a perder progresivamente su masa ósea, pero este proceso se da en forma asintomática y lentamente. La pérdida de densidad mineral ósea afecta también la dentadura. El calcio es un mineral que se encuentra naturalmente en ciertos alimentos y que ayuda a que los huesos y los dientes sean fuertes. Todos necesitamos calcio, pero los niños lo necesitan más porque están en la etapa de crecimiento. Además de formar y fortalecer los huesos el calcio reduce el riesgo de Osteoporosis, una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se fracturen con cierta facilidad. Una ingesta adecuada de calcio, proveniente de los lácteos, es **imprescindible para lograr un buen pico de masa ósea a los 25 años**, como anteriormente lo había comentado.

Lácteos y su propiedad anticariogénica

Las proteínas y los minerales (calcio y fósforo) poseen propiedades anticariogénicas. Las vitaminas, las grasas y la lactosa brindan efectos protectores. Las grasas reducen la cariogenicidad de los alimentos no se sabe con exactitud como, se cree que forman una película protectora sobre la superficie del diente lo que limitaría el contacto de los microorganismos de la placa bacteriana, o rodeando a los hidratos de carbono para que hagan su paso más rápido por la cavidad bucal. La presencia de fosfatos y calcio en el ambiente bucal, previene la pérdida de estos del esmalte dentario, debido al efecto iónico. El calcio ha sido considerado un elemento protector, de efecto local.

Art.Completo en: www.sialaleche.org/articulos.php

Dr. Daniel Mailand - Argentina

Médico, Universidad de Rosario, Argentina. Postgrado en Alimentación y Salud. Subespecialista en Menopausia y Metabolismo Óseo, formación en la Universidad de Módena, Italia y en el Helen Hays Hospital, NY, USA. Ex docente de la Universidad de Rosario. Director Médico del Grupo "dm I+D Alimentación y Salud" y Asesor Médico para la Industria Alimentaria.



Acido Linoleico Conjugado (CLA), sus Efectos Benéficos como un Alimento Funcional

El ácido linoleico conjugado, conocido como CLA, es un ácido graso derivado del ácido linoleico, otro ácido graso muy común en nuestra alimentación y que es aportado en abundancia por numerosos aceites vegetales y algunos productos animales. El CLA es un producto natural que se encuentra contenido en alimentos, principalmente en aquellos derivados de animales ruminantes, esto es en la carne y **la leche y sus derivados**, que se obtiene de estos animales.

Este ácido graso se forma principalmente en el rumen de estos animales y se deposita en la grasa muscular y también está contenido en las secreciones como la leche. La investigación científica y biomédica ha demostrado que el CLA tiene efectos benéficos en la salud humana y animal. En efecto, **el CLA mejora la respuesta del sistema inmunológico** de nuestro organismo, previniendo el desarrollo de procesos infecciosos. Ejerce **efectos cardioprotectores** con acciones muy similares a las producidas por los ácidos grasos omega-3. También se ha demostrado que **puede prevenir el desarrollo de ciertos tipos de cáncer**, entre otros efectos benéficos. Sin embargo, su acción más notoria se refiere a su **efecto moderador del peso corporal**.

Se ha demostrado que el consumo diario de 1.5 a 3 g de CLA ayuda, por ejemplo, a mantener el peso corporal si es consumido después de un programa de reducción de ingesta de alimentos en conjunto con ejercicio físico moderado. Se ha demostrado que incluso en personas que no realizan ejercicio físico pero que reducen su ingesta de alimentos, el consumo de CLA mejora y mantiene el efecto reductor de peso derivado del menor consumo de alimentos. El consumo de CLA disminuye la acumulación de grasa en el tejido adiposo y acelera la movilización de esta grasa desde las células adiposas, con lo cual su acción metabólica resulta en una disminución de la masa grasa sin afectar el tejido magro.

Por estas razones actualmente se considera al CLA como un producto funcional. Las mejores fuentes nutricionales de CLA son aquellas que provienen de los productos **Lácteos** (leche y sus derivados). El consumo de CLA como parte de la dieta es muy variable ya que depende de los hábitos alimentarios de cada país o región.

Art.Completo en: www.sialaleche.org/articulos.php

Dr. Alfonso Valenzuela - Chile

Bioquímico, U. de Chile. Doctorado en Ciencias Mención Bioquímica. Fac. Ciencias Universidad de Chile; Post-doc: Dept. Biochemical Pharmacology, Rutgers University, New Jersey, USA. Actualmente Profesor Titular, U de Chile y Fac. Medicina, U de los Andes y Director Centro de Lípidos, Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos (INTA), Universidad de Chile, Santiago.



Grasa Beneficiosa de la Leche: Lípidos Polares y su Efecto Protector contra Enfermedades

La grasa láctea ha contado con muy mala prensa en los últimos años debido a su perfil saturado, asociándose su ingesta con enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, cada vez hay más evidencia científica del efecto beneficioso para la salud de determinados componentes de la grasa de la leche, como el ácido butírico, el ácido linoleico conjugado o los lípidos polares.

Los lípidos polares, que engloban a fosfolípidos y esfingolípidos, son una clase de lípidos (grasas) presentes principalmente en la membrana del glóbulo graso de la leche. En los últimos años, estas moléculas bioactivas han suscitado un gran interés por sus múltiples beneficios para la salud. **La prevención del cáncer de colon, la disminución de los niveles de colesterol, su efecto bactericida y la mejora de la función cerebral** son algunas de las propiedades atribuidas a esta fracción lipídica de la leche. Desde el punto de vista tecnológico, destacan sus propiedades emulsionantes, de gran utilidad en la industria alimentaria. A pesar de su presencia minoritaria en la leche, mediante la utilización de técnicas de concentración se pueden obtener concentrados de estos componentes, siendo de gran utilidad para el desarrollo de nuevos ingredientes o alimentos funcionales.

Art.Completo en: www.sialaleche.org/articulos.php

Lic. Lucía Gayoso - España

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos. Universidad Autónoma de Madrid. Investigadora en el área de I+D en Innolact S.L. Colaboradora en el área de Nutrición y Alimentos Funcionales en el Centro Tecnológico Lácteo CT LACTEO), Galicia, España.



Leche: Deporte y Ejercicio

La leche es un nutriente que contiene agua, carbohidratos, proteína, electrólitos y otros componentes que pueden resultar benéficos para individuos que practican deportes y ejercicio. En años recientes varios estudios se han realizado con el fin de investigar si hay beneficios en consumir leche como una "bebida deportiva".

Estos estudios apuntaban a examinar la aplicación de la leche al deportista. En particular se han examinado los efectos de la leche en la capacidad de ejercicio y la recuperación post ejercicio.

En conclusión, los resultados de este estudio sugieren que, aunque los fluidos lácteos bajos en grasa no aumentaron la capacidad de ejercicio, comparado con el agua, el efecto es comparable con lo observado en "bebidas deportivas" que contienen carbohidratos y electrólitos.

Durante el ejercicio la pérdida por sudor generalmente excede la ingesta de líquido, en consecuencia un estado de hipohidratación es normal. Cuando se lleva a cabo una rutina de ejercicio normal, cualquier déficit hídrico puede comprometer la próxima sesión de ejercicio si la pérdida de líquido no es reemplazada. Deshidratación por sudor puede tener efectos perjudiciales en el funcionamiento psicológico, y el balance de líquidos post ejercicio puede ayudar a minimizar estos efectos.

Art.Completo en: www.sialaleche.org/articulos.php

Dra. Susan Shirreff - Inglaterra

Catedrática de la Escuela de Deportes y Ciencias del Ejercicio
Universidad de Loughborough, Inglaterra
Email: s.shirreffs@lboro.ac.uk



La Importancia de la Leche en las Escuelas

La leche es la indiscutida ganadora cuando se trata de la dieta de niños comparada con la de las bebidas carbonadas. En términos de su estatus en las escuelas y en la nutrición infantil, la leche también tiene una ventaja significativa al ser vista de manera positiva tanto por los responsables sobre las políticas como por los padres. En más de la mitad de los países donde la leche se sirve en las escuelas, esto es reafirmado por guías nutricionales nacionales que especifican los valores de consumo diarios recomendados para niños.

La experiencia demuestra que aunque la leche sea más nutritiva que las otras bebidas competidoras, eso no ha sido suficiente por sí solo para mantener, y mucho menos para expandir, su rol en la dieta infantil. Programas de leche escolar representan una vía importante para la promoción de la leche. Tales programas están resurgiendo y viviendo una etapa de mayor imaginación y formas más atractivas para la presentación de leche a los niños. Aunque los programas de leche escolar dependen mayormente del apoyo gubernamental, hay ejemplos de programas que no reciben contribución financiera gubernamental. La alimentación que reciben los niños es influenciada por un entorno mucho mayor al solamente el escolar, igualmente, los programas escolares son una excelente oportunidad para promover el consumo de leche en niños, y establecer una costumbre de por vida.

Art.Completo en: www.sialaleche.org/articulos.php

Dr. Michael Griffin F.A.O, Roma

Doctor en el Área de distribución y marketing de alimentos de la Universidad de Aberdeen (Escocia). Integrante de la FAO desde 1990. Responsable por 14 años del trabajo analítico en leche y derivados en FAO. Moderó el Dairy Outlook y redes de mails sobre leche escolar. Inició el Día Mundial de la Leche Escolar en el 2000, evento anual que actualmente se celebra en aproximadamente 30 países.



Beneficio de los Productos Lácteos en el Tratamiento y Prevención de Hipertensión y Diabetes

Lácteos e Hipertensión Arterial

La regularidad del Calcio intracelular ejerce un papel importante sobre la Hipertensión Arterial y Obesidad. El consumo de Calcio por debajo de lo recomendado contribuye al origen de la sensibilidad a la sal y la hipertensión. Dietas ricas en sal ejercen un efecto diurético sobre el calcio, y aumentan las consecuencias fisiológicas de las dietas pobres en calcio. La importancia de esta interacción fue confirmada en los experimentos realizados con la llamada Dieta "DASH" (dietary approaches to stop hypertension), en la cual se demostró que el aumento del consumo de productos lácteos con bajo contenido de grasa y el consumo de frutas y hortalizas ejercen un efecto profundo en la disminución de la presión arterial sanguínea. La magnitud de este efecto entre las personas con hipertensión fue comparable a experimentos farmacológicos.

Fueron realizados también estudios en animales, utilizando proteínas de la leche y se observaron efectos muy beneficiosos sobre la disminución de la presión arterial, adjudicándole importancia fundamental a los péptidos lácteos (partículas de las proteínas de la leche). Estos péptidos inhiben la acción de la denominada enzima "convertidora de angiotensina" (ECA), que es un potente vasoconstrictor, por lo que se mejora así el flujo sanguíneo. La ingesta adecuada de calcio está asociada con la pérdida de peso y aumenta la sensibilidad a la insulina, lo que también contribuye a la mejoría de la presión sanguínea.

El Rol de los Lácteos y la Diabetes

Los alimentos lácteos tienen un bajo índice glicémico. No solamente son alimentos ideales para las personas portadoras de diabetes, sino que los investigadores sugieren que, como parte de un estilo de vida saludable, pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Alimentos lácteos como leche, queso y yogur proporcionan varios tipos de nutrientes esenciales, como Proteínas, Carbohidratos, Vitaminas (A, B12 y riboflavina), Minerales (calcio, fósforo, magnesio, potasio y zinc). Es importante que las personas diabéticas consuman estos nutrientes. Tres porciones por día de lácteos bajos en grasa proporcionan la ingesta adecuada de calcio, y más de 10 nutrientes esenciales que los lácteos contienen. Una porción equivale a 1 vaso (250ml) de leche, un pote (200g) de yogur ó 2 fetas de queso (40g).

Art.Completo en: www.sialaleche.org/articulos.php

Lic. Liciña de Campos - Brasil

Graduada en Nutrición (Universidad de São Judas Tadeu, Brasil). Formación en Gastronomía. Postgrado en Gestión de Negocios de Servicios de Alimentación (SENAC). Especialización en Antropología Alimentaria. Consultora gastronómica - nutricional de sitios web especializados.

