

LÁCTEOS:

su papel en la prevención de enfermedades no transmisibles



Las investigaciones de los últimos años muestran que no se encuentra una relación entre el consumo lácteos y el desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT) como el sobrepeso, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares o la diabetes, todo lo contrario, el consumo habitual de leche, yogurt y queso pueden ser un factor protector contra estas enfermedades, independiente de su contenido de grasa, ya que precisamente la grasa láctea ha sido motivo de discusión por la comunidad científica, pero gracias a la evidencia reciente es claro que no hay razón para reducir el consumo de lácteos para prevenir estas enfermedades y que éstos hacen parte de una alimentación balanceada¹².



El consumo de leche y productos lácteos de manera regular dentro de una alimentación balanceada se ha asociado con **un menor peso corporal y ganancia de peso**, tanto en niños como en adultos, por lo que puede ser una medida nutricional útil para la prevención de la obesidad¹.



El consumo de yogurt se ha asociado con efectos positivos en la **regulación de la presión arterial, el control del colesterol y triglicéridos en sangre, el metabolismo de la glucosa**, y el control de peso, todos factores importantes en el desarrollo de ENT³.



La leche contiene nutrientes como **el calcio**, las proteínas y ciertas grasas saludables que pueden ayudar a cuidar tu peso y **reducir el riesgo de obesidad¹**.



Productos lácteos como la leche y el queso, tienen un **bajo contenido de carbohidratos**, por lo que su consumo es promovido en personas con diabetes mellitus tipo 2, al igual que derivados lácteos como el yogurt sin azúcar añadido, además, estudios indican que los nutrientes en la leche pueden contribuir a mejorar el control metabólico y reducir el riesgo de la aparición de esta enfermedad¹.

RECUERDA: UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA ES LA CLAVE



La leche y sus derivados han sido reconocidos como una parte importante de una alimentación equilibrada, puesto que proporcionan una amplia gama de nutrientes, por lo que es importante consumirlos todos los días⁴, junto con todos los demás grupos de alimentos, como frutas y vegetales.

La actividad física también es un factor clave para la prevención de estas enfermedades, así que no olvides mantenerte activo.

Referencias:

- 1) Valenzuela R, et al. Leche: nutrición y salud. Corporación Consorcio Lechero; 2020.
- 2) Shi N, et al. J Acad Nutr Diet. 2021;121(7):1284-97.
- 3) Khoramimezhad L, et al. . Curr Nutr Rep. 2021;10:1-10.
- 4) Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. 2015.



Por un mundo delicioso