

CONSUMO DE LÁCTEOS

UNA ESTRATEGIA EFICAZ PARA MEJORAR EL NIVEL DE MICRONUTRIENTES EN EL SER HUMANO.

La malnutrición es un problema de salud pública mundial con alto impacto en la calidad de vida de las personas. La malnutrición puede ser por exceso (sobrepeso/obesidad) o por déficit (desnutrición aguda/crónica).

Adicionalmente, el hambre oculta (deficiencia de micronutrientes esenciales como hierro, calcio, zinc, vitamina A, D, B6, B12 y el ácido fólico, entre otras) hace parte de la malnutrición y es cada vez más prevalente en la población de diferentes grupos de edad.

Con-
Ciencia
láctea



¿Por qué se genera el hambre oculta en el mundo?

- Bajo poder adquisitivo.
- Desinformación sobre el consumo de algunos alimentos con un importante aporte de nutrientes.
- Dietas de moda que prohíben el consumo de ciertos grupos de alimentos.
- Baja producción de ciertos alimentos en temporadas definidas del año.



Los lácteos como fuente de consumo de micronutrientes

La leche y los productos lácteos son una fuente importante de macronutrientes y micronutrientes, dentro de los que se destaca el calcio, zinc y vitaminas como la A y el complejo B.

- Investigaciones indican (Cifelli CJ, et al, 2022) que el consumo de lácteos se asocia con un menor riesgo de deficiencias de ácido fólico, vitamina B6 y B12, Calcio, entre otros.
- Es importante acompañar el consumo de lácteos con una estrategia educativa que resalte el consumo de este grupo de alimentos y una dieta balanceada que incluya los demás grupos de alimentos.



Conclusión

Dentro de las estrategias para enfrentar la deficiencia de micronutrientes, se debe fomentar el consumo de alimentos de los diferentes grupos en porciones adecuadas, donde se destacan los lácteos como fuentes claves de vitaminas y minerales. De igual forma, se deben dar pautas de manejo integrado por diversas especialidades de la salud, para fomentar el consumo de varios grupos de alimentos, acompañada de educación alimentaria y nutricional.

Referencias

1. Cifelli CJ, Agarwal S, Fulgoni VL. Association between Intake of Total Dairy and Individual Dairy Foods and Markers of Folate, Vitamin B6 and Vitamin B12 Status in the U.S. Population. *Nutrients*. 2022;14(12).
2. Pop OL, Vulturar R, Fodor A, Adina C. Nutritional Deficiency & Impact on Health Micronutrients Deficiencies in Early Life and Impact on Long-term Health. 2020;(November).

