

La magia de la matriz láctea.

El alimento vs sus nutrientes



Los hábitos de vida y la dieta afectan significativamente la salud, abarcando aspectos como la salud cardiometabólica, ósea y la neurocognición. Anteriormente, se estudiaban los nutrientes individuales, pero ahora se valora más el enfoque en la **matriz alimentaria**, en la cual se reconoce la interacción de los nutrientes dentro del alimento y su efecto en la salud.

La matriz alimentaria se refiere a los componentes nutritivos y no nutritivos de los alimentos y sus relaciones moleculares. La estructura física de un alimento influye en la liberación y absorción de los nutrientes en el tracto gastrointestinal al ser consumidos.

Conoce la matriz láctea y sus beneficios en la salud

Los productos lácteos son una fuente rica en nutrientes esenciales, como **proteínas de alta calidad, calcio, vitamina D y potasio**, y también contienen **compuestos bioactivos como ácidos grasos derivados de lácteos, fosfolípidos, péptidos y la membrana del glóbulo de grasa de la leche (MFGM)**. Durante el procesamiento de la leche hasta convertirse en yogurt o queso, la composición bioactiva y de nutrientes, así como la estructura física, cambian, lo cual en el marco de una alimentación balanceada puede tener diversos efectos en la salud y puede influir en la liberación y absorción de los nutrientes.



Conclusiones

El consumo de productos lácteos se asocia con efectos protectores en la salud cardiometabólica. Además, estudios sugieren que las variedades de alimentos lácteos enteros y fermentados pueden tener un beneficio sobre el riesgo de enfermedad de cada individuo. Se necesita más investigación para entender completamente cómo los lácteos pueden contribuir la salud en diferentes contextos.

Referencias:

Unger AL, Astrup A, Feeney EL, Holscher HD, Gerstein DE, Torres-Gonzalez M, et al. Harnessing the Magic of the Dairy Matrix for Next-Level Health Solutions: A Summary of a Symposium Presented at Nutrition 2022. Curr Dev Nutr [Internet]. 2023;7(7):100105. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2023.100105>