

Fecha: 07/02/2022

Fuente: La Cuarta

Título: Lácteos siguen siendo alimentos básicos en la dieta de los chilenos

Visitas: 140.149

VPE: 469.499

Favorabilidad: No DefinidaLink: <https://comerciante.lacuarta.com/noticias/tema-central/lacteos-siguen-siendo-alimentos-basicos-en-la-dieta-de-los-chilenos.html>

En Chile se consume un promedio anual de alrededor de 150 litros en los diversos productos, como leche, yogurt y queso. En sus diferentes variedades, formatos y preparaciones, la leche es sin duda uno de los productos más consumidos por los chilenos de todas las edades, aunque sin duda que es en la infancia y adolescencia cuando este consumo se presenta en mayor cantidad. De hecho, tal como apunta la académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad de Las Américas**, Evelyn Sánchez, “según encuestas y productores, en Chile se consume un promedio anual de alrededor de 150 litros de leche por persona, destacándose que los productos lácteos más consumidos son las leches y yogurt en diferentes variedades y el queso”.

¿Cuál es la importancia del consumo de productos lácteos por parte de los niños y adultos mayores?

La leche es un alimento básico en la dieta, con un aporte completo y equilibrado. Proporciona un elevado contenido de nutrientes como proteínas, calcio y vitaminas en relación con su contenido calórico. Por lo anterior, su consumo se ha considerado necesario desde la infancia hasta la tercera edad en las guías alimentarias nacionales.

Y esto se justifica en que la leche es la principal fuente de calcio en la alimentación occidental y fuente de proteínas de elevado valor biológico. “Los beneficios asociados a la ingesta de lácteos no se limitan exclusivamente a su valor nutricional, sino que se extienden más allá.

Se ha demostrado que constituyen un factor de prevención en determinadas patologías a nivel cardiovascular, algunos tipos de cáncer, hipertensión arterial, malnutrición por exceso y en salud ósea o dental”, complementa.

¿Cuáles son las opciones de leche que debería disponer el almacén para una familia promedio?

Con el fin de contribuir a un mayor acceso y respuesta a las diferentes necesidades de las familias, se deberían contar con diversos formatos, en polvo y fluida en sus diferentes tamaños.

Además, en variedades sin lactosa e idealmente aquellas sin azúcares añadidos.

¿El tipo de leche que se toma debería ir cambiando con la edad?

La leche se considera un alimento transversal y las recomendaciones en cuanto a la ingesta se van ajustando según la edad, estado de salud y necesidades específicas o preferencias alimentarias.

