

Opinión

La leche, poderosa arma contra la inseguridad alimentaria

La leche es un alimento esencial para la dieta de los chilenos (se ingieren cerca de 150 litros por persona al año) y representa, además, la principal fuente de nutrientes críticos para miles de familias en el país. Su relevante aporte nutricional en términos de los micronutrientes lo hace un producto fundamental en el desafío de alimentar a una creciente población mundial.

Pese a que el aporte de grasa y colesterol de la leche entera ha sido indiscriminadamente utilizado como un argumento para desincentivar su consumo –en contras-

te con el de productos de origen vegetal que tienden a confundirse como sustitutos–, lo cierto es que el consenso científico y las recomendaciones de las guías alimentarias (un documento de referencia a nivel de los estados y respaldado por la FAO), van en un sentido totalmente contrario.

Recientes estudios sugieren que no existe evidencia científica que justifique mantener tales recomendaciones en individuos sanos. Sin embargo, como siempre, se debe considerar que todo alimento, aunque sea de origen natural y con características bene-

ficiosas a la salud, al ser consumido en exceso puede transformarse en perjudicial. Por otro lado, siempre se deben considerar las características individuales, y otros factores asociados a la salud, para planificar nuestra dieta.

El consumo de leche es fundamental para la implementación de una dieta saludable y variada. Aunque en los últimos años se ha expandido la idea de que la leche con menor contenido graso es más beneficiosa, numerosas investigaciones advierten lo contrario. La evidencia apunta a que ciertos ácidos grasos que se en-

cuentran en los productos lácteos estarían asociados con efectos beneficiosos para la salud humana, traduciéndose incluso en un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

En Chile y los países emergentes en general –en los que se evidenció un deterioro en la calidad de parámetros nutricionales críticos en la población durante la pandemia– la ingesta de lácteos es fundamental para obtener nutrientes básicos como proteínas, calcio, vitaminas con un adecuado contenido calórico. Esto hace que se catalogue a la leche como

un producto clave de la alimentación desde la infancia hasta la adultez mayor.

Además, su elevado valor biológico contribuye a que sus beneficios se expandan a la prevención de patologías a nivel cardiovascular, algunos tipos de cáncer, hipertensión arterial, malnutrición por exceso y en salud ósea o dental. Estos impactos ratifican que la leche es un alimento completo y equilibrado, que proporciona un elevado contenido de nutrientes en relación con su aporte calórico.

El Día Mundial de la Leche es

Evelyn Sánchez
Directora Carrera
Nutrición y Dietética
Universidad de Las Américas



una jornada en la que la comunidad científica y médica debe tomar la posta para reproducir estos mensajes. Los lácteos no son solo uno de los productos de origen agrícola más valiosos en el planeta, sino que poseen una mezcla de nutrientes esenciales que lo convierten en una poderosa arma para combatir la desnutrición y la inseguridad alimentaria.