

 especial

Productos lácteos: consumo, aporte en la dieta y formación de capital humano



Recientes investigaciones han encontrado pruebas de que los humanos consumían productos lácteos hace 6.000 años en la actual Kenia y Sudán (Bleasdale et al. 2021). De acuerdo con la FAO, actualmente la producción mundial de leche (mayoritariamente de vaca) asciende a cerca de 852 millones de toneladas en 2019 y se estima que más de 6.000 millones de personas en el mundo consumen leche y pro-

"La leche y los productos derivados de ésta son una excelente fuente de fósforo, magnesio, riboflavina, niacina, vitamina A, vitamina D y vitamina B12. Esta última, (...) es una vitamina esencial que el cuerpo necesita, ya que tiene muchas funciones como, por ejemplo, apoyar el funcionamiento de las células nerviosas, formación de glóbulos rojos y la síntesis de ADN", explica Aníbal Concha, investigador de la Uach.

ductos lácteos (OECD, 2020).

La leche entera de vaca contiene aproximadamente un 87% de agua y en el 13% restante contiene proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, lo que la convierte en un paquete de nutrientes esenciales que es difícil de obtener a partir de otras fuentes de alimentos. De hecho, los productos lácteos destacan por su aporte en alrededor del 52-65% de la ingesta dietaria de referencia para calcio y del 20-28% del requerimien-

to de proteínas (Rozenberg et al., 2016).

A pesar de los beneficios establecidos para la salud ósea, algunas personas evitan los lácteos en su dieta debido a la creencia de que estos pueden ser perjudiciales para la salud, especialmente, en aquellos con problemas de control de peso, intolerancia a la lactosa, osteoartritis, artritis reumatoide o enfermedades cardiovasculares. En relación con el control de peso y la prevención de algunas de estas enfermedades, las técnicas de procesamiento que utiliza la industria permiten disminuir o eliminar la grasa para producir variedades de productos con menor contenido de esta y es así como nos encontramos con productos "reducido en grasa" con contenidos de 2%, "bajo en grasa" con 1% e incluso "sin grasa" o "descremado" que prácticamente no tienen grasa de leche.

En algunas personas, la ingestión de leche provoca síntomas de hinchazón, dolor abdominal, flatulen-

CAMPO

Sureño

Contacto Comercial: camposureno@australtemuco.cl

facebook [.com/camposureno](https://www.facebook.com/camposureno)

twitter [@camposureno](https://twitter.com/camposureno)

Lea Campo Sureño en:

<http://www.camposureno.cl>

Director: Mauricio Rivas Alvear - Editor: Barchy López Fariás - Representante Legal: Rodrigo Prado Lira - Coordinadora: Leda Gazale
 Diseño: Gina Marchese Serey - Propietario: Sociedad Periodística Araucanía S.A. Antonio Varas 945 - Fono: 2292778 - Temuco www.camposureno.cl
leda.gazale@australtemuco.cl Facebook: Campo Sureño - Contacto Comercial: Fono 2292771.

Diario La Estrella de Chile - El Llanquihue de Puerto Montt - El Austral de Osorno - El Austral de Los Ríos - El Austral de La Araucanía
 cubriendo las provincias de Llanquihue - Osorno - Ranco - Valdivia - Cautín - Malleco

 especial


DR. ANÍBAL CONCHA M.,
académico ICYTAL / Director de la
Planta Piloto de Alimentos/Facultad de
Ciencias Agrarias y Alimentarias/
Universidad Austral de Chile.

cia y diarrea asociados a una deficiencia de la enzima lactasa, lo cual puede ser lo suficientemente grave como para tener que evitar todos los productos lácteos. Es posible que las personas intolerantes a la lactosa no necesiten eliminar por completo los productos lácteos de su dieta, ya que tanto el yogur como el queso madurado pueden ser bien tolerados. Además, la industria láctea ha innovado con procesos que permiten dividir la lactosa en moléculas más pequeñas que son digeribles y de esta manera, se han generado diversos productos "sin lactosa".

También, la leche y los productos derivados de ésta son una excelente fuente de fósforo, magnesio, riboflavina, niacina, vitamina A, vitamina D y vitamina B12. Esta última, también conocida como cobalamina, es una vitamina esencial que el cuerpo necesita ya que tiene muchas funciones como, por ejemplo, apoyar el funcionamiento de las células nerviosas, formación de glóbulos rojos y la síntesis



La leche entera de vaca contiene aproximadamente un 87% de agua y en el 13% restante contiene proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, lo que la convierte en un paquete de nutrientes esenciales para el organismo.

de ADN. Es así que la vitamina B12 puede ayudar a aumentar la energía de las personas, mejorar su memoria y contribuir a prevenir enfermedades cardiovasculares (Gille, D., & Schmid, 2015).

CONSUMO

Según Fedeleche, en Chile el consumo de productos lácteos ha venido presentando un aumento

sostenido en los últimos años incluso siendo más pronunciado durante la pandemia por Covid-19. El consumo promedio per cápita de lácteos en nuestro país es de 160 Kg, lo que supera el promedio mundial e incluso se proyecta a seguir creciendo en los años venideros (DPC Latam, 2019). Por su parte el Consorcio Lechero, destaca que el queso ha presentado un

mayor aumento en su consumo y estiman que este equivale a la mitad de los productos lácteos que consumen los chilenos.

Desde la Facultad de Ciencias Agrarias y Alimentarias de la UACH, diversos proyectos, se han enfocado a potenciar la cadena láctea desde su agregación de valor y también desde la mirada de la ciencia de los alimentos. Histó-

ricamente nuestra Facultad se vinculó al sector lácteo nacional e internacional, en una primera etapa a través del CTL y hoy a través de nuestra Planta Piloto de Alimentos, espacio que no solo forma Ingenieros en Alimentos y Postgraduados, sino también que recibe a productores del área para capacitaciones y el desarrollo de innovaciones en este rubro.



TATTERSALL
Gestión de Activos



tattersallgda.cl
✉ ventacampos@tattersall.cl
☎ +56 (9) 3187 4340

<p>Valdivia 91 ha 64 Ha de Plantaciones EG 900 m de orilla del río Tornagaleones</p> <p style="text-align: right; background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">VENTA DIRECTA</p>	<p>Rupanquito 212 ha Campo Ganadero Campo Plano</p> <p style="text-align: right; background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">VENTA DIRECTA</p>
<p>Fresia 86 ha Potencial Turístico A 11 km de Balneario Llico</p> <p style="text-align: right; background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">VENTA DIRECTA</p>	<p>Yumbel 463 ha Plantaciones Eucaliptus Plantaciones Trufas y Cerezos Tranque de Acumulación</p> <p style="text-align: right; background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">VENTA DIRECTA</p>
<p>Aysén 404 ha Río Vistas Agrícola</p> <p style="text-align: right; background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">VENTA DIRECTA</p>	<p>Lago Solis 900 ha Orilla de lago Conservación y Turismo</p> <p style="text-align: right; background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">VENTA DIRECTA</p>