

## INFO LÁCTEOS

Madrid, MAYO 2008



### EDITORIAL

Los consumidores han manifestado no disponer de la información suficiente sobre los beneficios nutricionales de la leche y los lácteos. Los datos aportados por el estudio "Actitudes ante los lácteos" nos reafirman aún más en la necesidad de desarrollar cada una de las acciones del "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación", para cumplir nuestro objetivo de dar a conocer las cualidades saludables de los productos más consumidos por los españoles.

Otras de las informaciones relevantes recogidas en este número de Infolácteos son la presentación del plan en Alimentaria' 08, además, iniciamos una serie de comentarios de artículos científicos de especial relevancia para el sector lácteo realizados por expertos en la materia y avanzamos algunas de las próximas iniciativas a realizar, como la presencia en el Congreso de la Asociación Española de Pediatría y la celebración del Día Internacional Lácteo.

Asimismo, no quiero dejar de resaltar las palabras de D. Tomás Pascual, actual presidente de FeNIL, cuyas reflexiones sobre la campaña merecen ser leídas con atención.

■ **D. Luis Calabozo**  
Director General de FeNIL

### SUMARIO

#### En portada <<1

Editorial D. Luis Calabozo,  
Director General de FeNIL  
Tomás Pascual,  
nuevo Presidente de FeNIL

#### Eventos <<2 a 3

FeNIL acude a Alimentaria '08

#### Novedades <<4

Estudio "Actitudes ante  
los lácteos"

#### Sección científica <<5 a 7

Por la Dra. Lucrecia Suárez y  
la Dra. Manuela Juárez

#### Noticias <<8

### "El Plan de Nutrición, Salud y Comunicación es ya una realidad necesaria para el presente y el futuro de la industria láctea"

En un contexto en el que la preocupación por la salud y los nuevos hábitos alimentarios está muy presente en todos los sectores de la sociedad (administración, industria, consumidores, etc), es nuestra responsabilidad hacer llegar a los consumidores la importancia que desde el punto de vista científico tienen los lácteos para una adecuada nutrición.

FeNIL, tomando la iniciativa en favor de todo el sector, ha desarrollado una completa estrategia de comunicación, que incluye diversas herramientas como el **boletín Infolácteos**, la web **lacteosinsustituibles.com** o las Guías de Lácteos. Todas ellas, con el apoyo de expertos en cada uno de los campos, aportan argumentos sólidos y evidencia científica para asentar la imagen y el consumo de la leche y los productos lácteos. Esta estrategia se ha plasmado en este plan a tres años, que cuenta con el apoyo financiero del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino y la Unión Europea.

Así, el "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010", presentado hace pocas fechas, se convierte en un proyecto prioritario para FeNIL, ya que estamos convencidos, no sólo de estar trabajando por el sector lácteo, sino de contribuir de esta manera a mejorar los hábitos de alimentación de los ciudadanos.

El Plan es ya una realidad, y nos alegra ver crecer el proyecto. Igualmente, es una gran satisfacción comprobar cómo una industria tan potente trabaja, unida, en la misma dirección y con un objetivo común: transmitir las bondades de la leche y los productos lácteos a un consumidor cada vez más exigente y en un entorno día a día más competitivo.

■ **Tomás Pascual Gómez-Cuéstara**,  
Presidente de FeNIL

FeNIL presenta en Alimentaria'08 las diversas acciones del

# "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010"



Luis Calabozo, Josep Puxeu, Javier Robles y Almudena López durante la rueda de prensa

**FeNIL, la Federación Nacional de Industrias Lácteas, reunió en Alimentaria '08 a representantes del sector lácteo y medios de comunicación para presentar las acciones que se están realizando dentro del "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010". Esta campaña, cofinanciada por el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino y la Unión Europea, pretende ser uno de los pilares fundamentales para el sector lácteo.**

D. Josep Puxeu, actual Secretario de Estado de Medio Rural y Agua del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, presidió el acto de esta campaña que ha sido puesta en marcha para aumentar y fomentar el consumo de leche y productos lácteos, comunicar la diversidad de lácteos existentes en el mercado y reforzar el conocimiento que tiene el público de estos alimentos. El evento también contó con la presencia de D. Luis Calabozo, Director General de FeNIL; D<sup>a</sup> Almudena López Matallana, Responsable del Plan de Nutrición, Salud y Comunicación; y de D. Javier Robles, Presidente del Salón Interlact de Alimentaria, quien clausuró el acto.

Durante el evento, se dio a conocer el lanzamiento del primer número del nuevo boletín Infolácteos, el microsite [www.lacteosinsutituibles.es](http://www.lacteosinsutituibles.es), así como el estudio "Actitudes ante los lácteos", que muestra que los consumidores aún no conocen bien los beneficios nutricionales de estos alimentos. Estas iniciativas han contado con el respaldado de un Comité de Expertos que colabora en el desarrollo de documentos divulgativos sobre los beneficios nutricionales y para la salud del consumo de lácteos.

D. Luis Calabozo indicó que se prevé incrementar el consumo de leche líquida en España un 9,2%, hasta 90 litros per cápita y 35 kilos de productos lácteos, de aquí a

# d y Comunicación”

Plan de Nutrición, Salud y Comunicación



Todas las iniciativas basan sus mensajes en evidencia científica contrastada gracias al respaldo del Comité de Expertos

2010, fecha de finalización de la campaña, para acercar las cifras a la media comunitaria.

Según el Panel de Consumo Alimentario y el Observatorio del Consumo y la Distribución Alimentaria del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, el consumo actual de leche líquida en España es de 82,5 litros por persona y año, frente a los 97,7 litros de leche líquida de 2001. Mientras, la media europea se sitúa en torno a los 88 litros.

Por su parte, el consumo de queso en España es de los más bajos de Europa, con 7,1 kilos por persona y año. Aunque su consumo ha aumentado desde 1984, en que era de 4,4 kilos por persona y año, acercándose a la media europea.

Además de la mencionada presentación, dirigida a medios de comunicación, socios e instituciones, FeNIL estuvo presente en Alimentaria' 08 con un stand en la zona de exposición del Recinto Gran Vía. Gracias a ello, se distribuyeron entre los asistentes a la Feria un total de 5.000 bolígrafos, 6.000 imanes, 3.500 dípticos y 500 Infolácteos con información de la campaña.



Los asistentes pudieron disfrutar de una cata de quesos



Stand con el que FeNIL estuvo presente en el Recinto Gran Vía de Alimentaria' 08

## LOS BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LOS LÁCTEOS NO SON SUFICIENTEMENTE CONOCIDOS POR LA POBLACIÓN

FeNIL ha elaborado el estudio de **“Actitudes ante los lácteos”** para medir las percepciones de los consumidores ante la leche y los productos lácteos. El objetivo es conocer la situación actual, de manera que pueda compararse con los datos que se obtengan dentro de tres años tras finalizar el **“Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010”**.

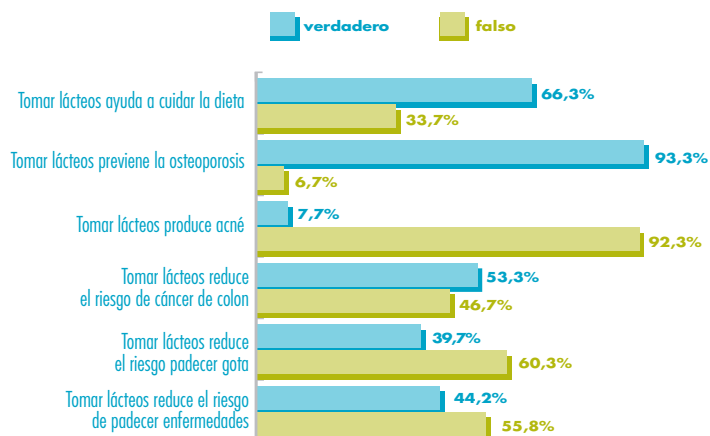
Los resultados del estudio muestran que el público no conoce suficientemente los beneficios nutricionales de estos alimentos. Las percepciones son bastante homogéneas y la mayoría de los encuestados perciben la leche y los productos lácteos como equilibrados, nutritivos, saludables, beneficiosos e importantes. La confusión comienza cuando se evalúan las creencias concretas sobre los valores nutricionales.

Existe consenso generalizado en cuanto a su papel en la prevención de la osteoporosis (93,3%) o en que no producen acné (92,3%), pero aún queda mucho por hacer en la comunicación de sus beneficios nutricionales. Esta labor resulta necesaria dado que la leche y los productos lácteos son los productos más consumidos por los españoles, según datos recientes del Foro Interalimentario. Casi toda la población (95,8%) consume leche o productos lácteos habitualmente y los españoles incluyen en su dieta este tipo de productos una media de 6,6 veces a la semana.

... aún queda mucho por hacer en la comunicación de sus beneficios nutricionales

### Sobre el estudio

El estudio ha sido realizado por Dialogga Marketing, bajo la coordinación de Ogilvy Healthworld para FeNIL. De un universo muy amplio definido como población general y parejas con hijos de 7 a 17 años, se ha establecido una muestra de 430 entrevistas, distribuidas por cuotas. Este tamaño muestral permite trabajar con un error de muestreo del +/- 4.9%, para un Nivel de Confianza del 95% y en el caso menos favorable de la varianza en que  $p=q=50\%$ . La técnica de investigación empleada ha sido CAWI (Computer Aided Web Interview).





## INGESTIÓN DE LÁCTEOS EN NIÑOS EN ESTADOS UNIDOS: ¿DEMASIADO POCO, DEMASIADA GRASA?

Por la **Dra. Lucrecia Suárez Cortina**,

Unidad de Gastroenterología y Nutrición Infantil del Hospital Ramón y Cajal

### Children's Dairy Intake in the United States: Too Little, Too Fat?

(J Pediatr 2007; 151:642-6)

El trabajo compara la ingesta lácteos y calcio con las recomendaciones y fuentes de alimentos y grasas lácteas proporcionadas por el Servicio Nacional de Salud 1999-2002.

Se valoraron: la dieta y los datos antropométricos y sociodemográficos de 7.716 niños de 2 a 18 años. Las ingestas diarias recomendadas de lácteos se compararon con MyPyramid y las de calcio con las Adequate Intake (AI). Los alimentos lácteos fueron identificados con los códigos de alimentos del Departamento de Agricultura. Se usó la t de Student para determinar las diferencias estadísticamente significativas de ingesta en cuatro grupos de edad y entre las ingestas reales y las recomendadas.

El consumo de lácteos no era significativamente diferente entre los distintos grupos de edad, pero los niños de dos a tres años cumplían las recomendaciones de MyPyramid. La ingesta de calcio era significativamente diferente según la edad, y los niños entre dos y ocho años, cumplían las recomendaciones AI.

La ingesta de leche enriquecida (condimentada) era del 9% al 18%. Más de la mitad de la leche consumida por los niños de dos a tres años era leche entera, y con excepción del consumo de yogures en el grupo de dos a tres años, los niños elegían especialmente las variedades más grasas de queso, yogur, helado, y productos lácteos.

**El estudio mostró que la ingesta de lácteos y calcio eran inadecuadas en los niños de cuatro a 18 años.** La mayor parte de niños consumen leche y lácteos en las formas que contienen más grasa. Una de las limitaciones del estudio es que solo recoge un día de encuesta dietética.

Ante los resultados obtenidos, es necesario recomendar la ingesta de lácteos más bajos en grasa, enfatizando en la necesidad de aumentar la ingesta de calcio, especialmente en los niños en edad escolar y en los adolescentes, a través de productos lácteos enriquecidos.

Está demostrado que la ingesta de leche y lácteos es importante para garantizar un adecuado aporte de calcio en los niños. Además, **la ingesta de leche se asocia con un incremento**

**de la densidad y masa ósea tanto en niños como en adultos, lo que favorece la reducción del riesgo de fracturas.**

Aunque hasta el día de hoy no hay evidencia que demuestre la utilidad de sustituir los lácteos ricos en grasa por lácteos no grasos para prevenir la obesidad, los mensajes que se están enviando recomiendan el consumo de lácteos bajos en grasa. Con ellos, en EEUU se ha conseguido una mayor ingesta de calcio en niños, estimulando el consumo de lácteos con poca grasa.

Está demostrado que la ingesta de leche y lácteos es importante para garantizar un adecuado aporte de calcio en los niños.



# SUPLEMENTACIÓN CON ESTEROLES VEGETALES. INTERÉS NUTRICIONAL

Por la **Dra. Manuela Juárez**,  
Profesora de Investigación, Instituto del Frío (CSIC).

El colesterol es un esteroide de origen animal, indispensable para la vida y fundamental para las hormonas esteroideas y las paredes celulares. No obstante, se ha establecido que se deben controlar los niveles en sangre, más específicamente del colesterol ligado a lipoproteínas de baja densidad (LDL-colesterol), a fin de minimizar el riesgo de padecer enfermedades coronarias.

Por lo general, para mejorar la hipercolesterolemia se aconseja la realización de actividad física y el consumo de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol. Pese a estas medidas, en ocasiones son necesarias otras alternativas. Se ha descubierto que los esteroles de plantas en la dieta, tanto en ensayos en animales como en ensayos clínicos, reducen la absorción de colesterol, pero no de forma significativa a los niveles que se encuentran naturalmente presentes en los alimentos. Es necesario aumentarlo, como parte de una dieta saludable, hasta un consumo diario de 1,5 a 3 g para obtener reducciones en LDL-colesterol, sin que ello conlleve consecuencias adversas.

## **Los esteroles vegetales más comunes son sitosterol, estigmasterol y campesterol**

Los esteroles vegetales más comunes son sitosterol, estigmasterol y campesterol, presentes en pequeñas concentraciones en aceites vegetales. Fuentes menos importantes de esteroles vegetales son los cereales, frutos secos y vegetales. Los estanoles vegetales, son esteroles sin el doble enlace del carbono 5, que se presentan en cantidades mucho más pequeñas aún, en muchas de las mismas fuentes citadas. Además de forma libre se encuentran los esteroles y estanoles también con el grupo hidroxilo esterificado sobre todo con ácidos grasos.

**El interés nutricional de los esteroles vegetales radica en el hecho de que estos compuestos**

**tienen una estructura similar al colesterol** (solo con un grupo metilo o etilo en el carbono 24) y **la capacidad de disminuir el colesterol del plasma y del LDL-colesterol**. Su consumo puede ser útil en individuos hipercolesterolémicos, en asociación con fármacos reductores de colesterol, ya que interfieren la absorción del mismo.

## **El aporte de esteroles vegetales en los productos lácteos pueden dar lugar a una reducción del 5 al 15 % en los niveles de colesterol LDL**

En cuanto al mecanismo de acción, aunque hay distintas alternativas, su habilidad para desplazar el colesterol de las micelas formadas para su absorción, refuerza la vía que explica la inhibición de la absorción y conduce a reducciones significativas en sangre. Aunque el potencial de estos componentes para disminuir el colesterol es un hecho que se conoce desde hace años, **las cantidades que se consumen en una dieta convencional no son suficientes para tener un efecto significativo de disminución del colesterol**. Esto constituye el punto de partida para el desarrollo de los alimentos funcionales comercializados, para la prevención de la enfermedad cardiovascular.

Hay distintos alimentos enriquecidos en esteroles vegetales; las margarinas fueron las primeras comercializadas, pero en productos tipo queso y crema de queso y bebidas a base de leche, también se incorporan esteroles vegetales. La efectividad en otros productos con niveles más bajos de grasa como yogures y leche baja en grasa también se ha constatado. **El aporte de 1,5-3g de esteroles vegetales en estos productos pueden dar lugar a una reducción del 5-15% de los niveles de colesterol LDL, sin modificar el HDL ni los triglicéridos** y se ha comprobado que mayores aumentos en la ingesta no conllevan correspondientes descensos en los niveles de colesterol.

# “LA LECHE ENRIQUECIDA CON ESTEROLES VEGETALES REDUCE LOS NIVELES DE COLESTEROL PLASMÁTICOS EN INDIVIDUOS SANOS E HIPERCOLESTEROLÉMICOS”

Por la **Dra. Manuela Juárez**,  
Profesora de Investigación, Instituto del Frío (CSIC).

*Milk enriched with phytosterols reduces plasma cholesterol levels in healthy and hypercholesterolemic subjects*

Goncalves S, Maria AV, Silva-Herdade AS, Silva JME, Saldanha.  
Nutrition Research, 27, 200-205 (2007)

La suplementación de diversos productos lácteos con esteroides y estanoles vegetales es uno de los desarrollos en alimentos funcionales más recientes, que tiene como objetivo la disminución de los niveles de colesterol.

Además, este tipo de suplementación resulta más atractiva para el paciente al ir incorporada de forma imperceptible en el alimento, que suele mantener las características del mismo.

El mecanismo de acción por el que actúan estos esteroides no se conoce totalmente, se considera que actúan desplazando al colesterol de las micelas de los ácidos biliares y/o precipitando junto con el colesterol en el lumen intestinal, limitando por tanto su reabsorción.

El objetivo de este estudio consistió en investigar el efecto de la adición de esteroides vegetales a la leche sobre los niveles de colesterol total, colesterol LDL y colesterol HDL, tanto en personas con niveles normales de colesterol como con hipercolesterolemia.

En el estudio se incluyeron 2 grupos de participantes, unos con niveles de colesterol normales e individuos hipercolesterolémicos. Se asignaron 2 tipos de tratamientos: leche no suplementada y leche suplementada con esteroides vegetales tanto en los sujetos con niveles de colesterol normales como elevados.

Los resultados del estudio objetivaron una **reducción de los niveles de colesterol total y colesterol LDL tanto en individuos sanos como hipercolesterolémicos que recibieron leche suplementada con esteroides**, sin afectar a los niveles de colesterol HDL. En los individuos sanos, la disminución en el colesterol total fue del 8,3 % y la del colesterol LDL del 11% tras 15 días de tratamiento.

**En los individuos con hipercolesterolemia** se alcanzaron mayores disminuciones en estos parámetros. **El colesterol total disminuyó en un 9,6% y los niveles de colesterol LDL en un 12,2 % después de 15 días.** Además, esta disminución del colesterol no afectó a los niveles del antioxidante liposoluble, b-caroteno, en suero.

Los resultados del trabajo indican que, aunque con un limitado tamaño de la muestra, realizada en 56 sujetos, incluyendo el grupo control, la leche enriquecida en esteroides vegetales es un buen vehículo para reducir los niveles de colesterol en plasma en individuos hipercolesterolémicos. Este estudio confirma los resultados obtenidos previamente con la administración de esteroides vegetales, y cómo la leche es un buen vehículo para realizar la suplementación con esteroides.

Este estudio confirma los resultados obtenidos previamente con la administración de esteroides vegetales, y cómo la leche es un buen vehículo para realizar la suplementación con esteroides.



En el próximo Infolácteos...

## FeNIL acudirá al 57 CONGRESO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

FeNIL estará presente con el "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010" en el Congreso de la Asociación Española de Pediatría, que tendrá lugar en **Santiago de Compostela del 5 al 7 de junio de 2008**.

La presencia en este congreso resulta necesaria debido a la implicación directa de los pediatras de atención primaria en la educación nutricional de los niños. Su conocimiento y capacidad de transmitir unas pautas nutricionales adecuadas son esenciales para potenciar la salud en esta etapa de la vida.

Por ello, se presentará en el marco del congreso el "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación", así

como las acciones desarrolladas hasta el momento orientadas a comunicar las cualidades saludables y nutricionales de los lácteos.

Asimismo, se entregará la Guía de Lácteos en Pediatría, realizada en colaboración con el Comité de Expertos de FeNIL. Esta publicación abordará una serie de recomendaciones nutricionales sobre el consumo de lácteos, los valores nutricionales de los lácteos y los principales beneficios que su consumo comporta para la salud infantil.



## DÍA INTERNACIONAL LÁCTEO

FeNIL celebrará el DIL (Día Internacional Lácteo) el próximo **18 de junio en Madrid**, en colaboración con el Comité Nacional Lechero (CNL) y el patrocinio de Tetra Pak Hispania.

A este acto estarán convocados todos los agentes de un sector lácteo, dinámico y líder en la propuesta de productos imprescindibles en una dieta saludable y equilibrada. Como cada año, el DIL tendrá un componente científico de divulgación, en esta ocasión, se presentará Guía de Lácteos en Pediatría. También se mantendrá el carácter lúdico de la celebración con la tradicional degustación de productos lácteos.

## CONTACTO INFOLÁCTEOS

Boletín informativo trimestral del "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010"

**Edita:** Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL)

**Directora:** Almudena López Matallana

**Redacción:** Ogilvy Healthworld

**Contacto:** 91 451 23 97 o lacteos.insustituibles@ogilvyhealthworld.com



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON AYUDA DE LA UNIÓN  
EUROPEA Y ESPAÑA



MINISTERIO  
DE MEDIO AMBIENTE  
Y MEDIO RURAL Y MARINO  
FEGA



FEDERACIÓN  
NACIONAL  
INDUSTRIAS  
LÁCTEOS