

## INFO LÁCTEOS

Nº 4

Madrid, Febrero 2009

### EDITORIAL

En esta edición de Infolácteos se da cuenta del positivo resultado de la presencia de FeNIL, con el "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010", en el Aula de Cocina Saludable de FISALUD a finales del año pasado.

Asimismo, Palmira Royo Conesa, Vicepresidenta primera de la Federación Unión Cívica Nacional de Consumidores y Amas de Hogar de España (UNAE), hace una excelente reflexión sobre la aportación y repercusión que esta campaña tiene en los consumidores. Divulgar las cualidades saludables y nutricionales de los lácteos y comunicar la diversidad existente de estos productos en el mercado, es la labor que realizamos con empeño desde el inicio del plan para mejorar la alimentación de los ciudadanos.

La opinión de los médicos de atención primaria en relación al consumo de productos lácteos y la siempre interesante y novedosa sesión científica, son algunos de los temas tratados en este primer número de Infolácteos de 2009.

Este año se presenta lleno de hitos gracias al Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos y seguiremos trabajando, con un mayor ímpetu, en demostrar la importancia del consumo de leche y lácteos y sus beneficios nutricionales. Tenemos, casi con doce meses de antelación, los objetivos y las prioridades marcadas de este segundo año de campaña, y nos encargaremos, gracias a este vehículo de comunicación, de informaros de todo cuanto acaezca.

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

### SUMARIO

#### En portada <<1

Editorial D. Luis Calabozo,  
Director General de FeNIL

Dña. Palmira Royo Conesa,  
Vicepresidenta primera de  
la Federación Unión Cívica  
Nacional de Consumidores  
y Amas de Hogar de España  
(UNAE)

#### Eventos << 2 y 3

FeNIL destaca en FISALUD 2008

#### Novedades << 4 y 5

Los médicos de atención primaria  
señalan que el consumo de lácteos  
en España es insuficiente

#### Sección científica << 6 y 7

Por la Dra. Rosa M<sup>a</sup> Ortega

#### Noticias << 8

### "El Plan ha contribuido a mejorar los hábitos de alimentación de los consumidores"

En la actualidad, cada día son mayores los riesgos para los consumidores, que frecuentemente se encuentran en situaciones de inferioridad respecto a las empresas o los comercializadores. La promoción de la salud, la seguridad y la calidad de vida de los consumidores, con especial atención hacia los colectivos menos protegidos, como la infancia, la mujer y la tercera edad, es uno de los principales objetivos desarrollados por la Federación Unión Cívica Nacional de Consumidores y Amas de Hogar de España (UNAE). Por ello, campañas dirigidas a los consumidores, y fomentadas por las Administraciones públicas, como el "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010", plenamente centradas en informar de forma veraz y rigurosa sobre las propiedades nutricionales de la leche y los productos lácteos, cuentan con todo el apoyo de la Federación.

Desde la puesta en marcha de esta iniciativa, los consumidores han podido recibir información, siempre basada en evidencia científica contrastada, sobre las cualidades saludables de la leche y los productos lácteos. Desde UNAE, consideramos que esta labor merece una gran consideración, y especialmente la dirigida a los profesionales de la salud, en el desarrollo de su práctica pediátrica, geriátrica y cardiológica diaria, y en beneficio de estos consumidores.

Esta campaña de promoción, información y formación se aúna a los esfuerzos que la Federación UNAE desempeña, desde hace años, para defender los legítimos intereses de los consumidores y usuarios. Durante el primer año del Plan de Nutrición, Salud y Comunicación, se ha contribuido a mejorar los hábitos de alimentación de los consumidores, y no nos cabe duda que continuará haciéndose, con un mayor nivel de exigencia si cabe, en años sucesivos.

#### Dña. Palmira Royo Conesa,

Vicepresidenta primera de la Federación Unión Cívica Nacional de Consumidores y Amas de Hogar de España (UNAE)

El "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010" llega a los jóvenes

# FeNIL destaca en FISALUD 2008

El pasado mes de noviembre, FeNIL estuvo presente con el "Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010" en el Aula de Cocina Saludable de FISALUD 2008, feria anual en la que se dan cita los principales agentes relacionados con el mundo de la salud y la sanidad. El objetivo principal, por el que estar presente en la feria, era comunicar a los adolescentes la importancia de llevar una dieta equilibrada.

Para ello, Julius, cocinero de Canal Cocina, dirigió el acto y demostró, a un total de 150 alumnos de instituto, la importancia del consumo de leche y lácteos a través de la realización de cuatro recetas saludables con estos productos: brocheta de pollo con yogurt, chapatas de queso semicurado y tomate, copa de yogur y frutos secos y batido de frutas.

Los diversos platos fueron realizados con ayuda de los jóvenes allí presentes, quienes recibieron material con información nutricional y disfrutaron de una degustación al finalizar el acto. Por su parte, Julius pudo transmitir de forma divertida y entretenida la multitud de beneficios nutricionales que comporta el consumo de los productos lácteos, así como la importancia de llevar una dieta equilibrada.

La finalidad del acto fue que los jóvenes aprendieran que deben tomar lácteos porque:

- 💧 Tomar 3-4 raciones al día durante la adolescencia es necesario para mantener una dieta equilibrada.
- 💧 Por la variedad, calidad y cantidad de nutrientes que proporcionan.
- 💧 Porque contienen proteínas y calcio que nuestro organismo puede asimilar con facilidad; porque las proteínas que contienen los lácteos son de alta calidad, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales.
- 💧 Porque la grasa de la leche tiene ácidos grasos de cadena corta y media que se digieren con facilidad.
- 💧 Porque aportan el calcio necesario para tener un crecimiento óptimo.
- 💧 Porque con su contenido en calcio y vitamina D ayuda a conseguir unos huesos resistentes.
- 💧 Porque ayudan a mantener el peso corporal.
- 💧 Y porque hay tantos donde elegir que siempre hay un lácteo que se adapta a gustos y necesidades.



## Recetas FISALUD 2008

### ■ BROCHETA DE POLLO CON YOGUR

- Ingredientes:**
- 50 gr de pechugas de pollo
  - 1\2 yogur
  - Una cucharada sopera de soja
  - Dos cucharadas de miel
  - 80 gr de kikos

**Elaboración:** Preparar una salsa con el yogur, la soja y la miel, en un bol. Separar la mitad como acompañamiento de plato. Meter la pechuga cortada en tacos, de unos 2x2 cm, en la salsa de yogur. Rebozar la pechuga de pollo previamente escurrida del yogur en el polvo de kikos y hornear durante unos 15 min a 180°. Sacar del horno y acompañar con la salsa.



### ■ BATIDO DE FRUTAS

- Ingredientes:**
- Un vaso de leche 250 ml aprox.
  - Dos cucharitas de postre de azúcar de caña (moreno)
  - Frutas al gusto (pera, manzana, plátano, fresas, etc... )

**Elaboración:** Pelar y trocear la fruta, meter en el vaso de la batidora con el azúcar y la leche y triturar hasta conseguir la textura deseada, se le puede añadir más leche si el batido quedase muy espeso. Pasar por el chino si quisiéramos dejarlo sin grumos.



### ■ COPA DE YOGUR Y FRUTOS SECOS

- Ingredientes:**
- Dos yogures griegos
  - Frutas al gusto (frutas del bosque)
  - Unas onzas de chocolate
  - Un par de cucharadas de azúcar de caña
  - Frutos secos variados
  - Unas hojitas de hierbabuena

**Elaboración:** En un bol mezclar los frutos secos y la fruta que más nos guste con unas cucharadas de azúcar, dependiendo de lo que nos guste el dulce. Mezclar con el yogur, meter la mezcla en una copa bonita y espolvorear unas virutas de chocolate por encima, decorar con una hoja de hierbabuena.



### ■ CHAPATAS DE TOMATE Y QUESO

- Ingredientes:**
- Una chapata o pan de pueblo en tostas
  - Un bote de aceitunas sin hueso negras
  - Un tomate raf
  - Queso Semicurado
  - Unas hojas de albahaca fresca
  - Aceite de oliva virgen
  - Unas lonchitas de jamón

**Elaboración:** Tostamos un poco el pan en el horno, mientras hacemos un puré (tapenade) con las aceitunas y un poco de aceite de oliva en el vaso de la batidora. Cortar el tomate en rodajas y el queso en cuñas. Sobre el pan tostado poner un poco de tapenade, encima el tomate y el queso. Coronar con el jamón y la albahaca picada. Este pincho se puede tomar frío aunque es mucho más rico si se le da un calentón en el horno.



## LOS MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA SEÑALAN QUE EL CONSUMO DE LÁCTEOS EN ESPAÑA ES INSUFICIENTE

El Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos aprovechó su presencia en los congresos de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) y la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC) para tratar de conocer mejor cómo es la práctica clínica en relación con los lácteos en las consultas de los médicos de atención primaria.

Para ello, se prepararon dos cuestionarios: el primero de ellos, distribuido en el congreso de SEMERGEN, se orientó a la relación de los lácteos con la salud cardiovascular (a cambio de rellenarlo, los médicos recibían la Guía de Lácteos en Cardiología); mientras que el segundo, distribuido en la semFYC, se orientó a las recomendaciones que los médicos de atención primaria hacen a sus pacientes ancianos en relación con los lácteos (a cambio de contestar estas preguntas, los asistentes al congreso recibían la Guía de Lácteos en Geriatría).

En total, se recogieron respuestas de cerca de 800 médicos de atención primaria.

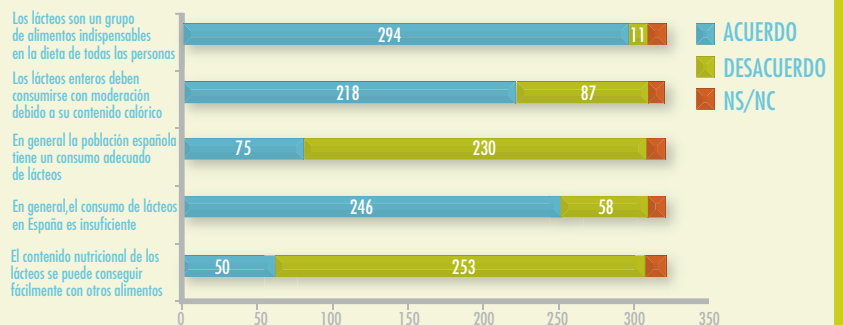
### Indispensables e insustituibles

En el congreso de SEMERGEN se recogieron 311 cuestionarios válidos de los que se deducen algunas conclusiones de interés.

El **80%** de los encuestados considera que el **consumo de lácteos en España es insuficiente**. El **81%** **no cree que el contenido nutricional de los lácteos se pueda conseguir fácilmente con otros**

**alimentos**, mientras que el **95%** está de acuerdo con la afirmación de que **los lácteos son indispensables en la dieta**.

### DE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES, INDIQUE SI ESTÁ DE ACUERDO O EN DESACUERDO (SEMERGEN)



El **48%** de los médicos que respondieron a la encuesta recomienda a sus pacientes el consumo de **2-3 raciones de lácteos al día**, el 39% recomienda ingestas mayores (3-4 raciones al día).

Con respecto al tipo de lácteos recomendados, el 70% considera que los lácteos enteros deben consumirse con moderación debido a su contenido calórico. De hecho, **un 35% de los encuestados recomienda a todos sus pacientes consumir lácteos desnatados** en lugar de enteros, mientras que un 45% solo hace esta recomendación a pacientes que padezcan alguna enfermedad cardiovascular.

Se aprecia cierto desconocimiento de algunas cuestiones muy vinculadas al contenido nutricional de los lácteos. Sólo la mitad de los encuestados (51%) respondió correctamente a la pregunta ¿sabe cómo se establece el concepto ración de lácteos?.

## NOVEDADES

Preguntados con respecto a los beneficios para la salud que asocian al consumo de lácteos: el 31% mencionó la reducción de los niveles de colesterol total (porcentaje que llega al 50% si tenemos en cuenta los que identificaron varios beneficios). Un tercio mencionó el papel beneficioso de los lácteos como ayuda al control del peso, mientras que sólo 1 de cada 5 reconoció los beneficios para la disminución del riesgo de padecer hipertensión arterial.

### Consumo insuficiente entre los ancianos

En el Congreso de la semFYC se recogieron 482 cuestionarios válidos. En este caso, las preguntas se orientaron más hacia las recomendaciones y beneficios para los pacientes ancianos. El **87% de los médicos de atención primaria hacen recomendaciones nutricionales** a sus pacientes ancianos, entre ellas, sobre el consumo de lácteos.

En este sentido, **el 80% de los médicos encuestados creen que los ancianos consumen una cantidad insuficiente de lácteos**. Sólo un 14% cree que consumen suficientes lácteos. Ello puede obedecer a que los médicos de atención primaria no incentivan lo suficiente el consumo de lácteos entre la población mayor, dado que, a pesar de que los expertos recomiendan que los ancianos consuman de 3 a 4 raciones de lácteos al día, la mayoría de los médicos (53,5%) les recomiendan consumir entre 2 y 3 raciones.

Existe un gran **desconocimiento del aporte de calcio real** que proporcionan la leche y los lácteos entre los médicos de AP encuestados. Menos de un 10% de ellos saben que los lácteos proporcionan más de 65% de la Cantidad Diario Recomendada (CDR) de calcio. Más del 86 % atribuye a los lácteos un aporte de calcio menor que el que realmente tienen.

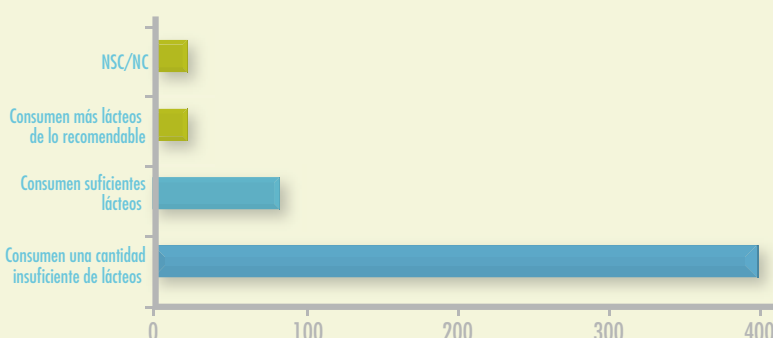
Curiosamente, los efectos sobre el control de la dieta y los relacionados con el colesterol son los más conocidos por los médicos encuestados. **Más del 50% de ellos conocen los efectos saciantes e hipocolesterolémicos de los lácteos.**

El **50%** de los médicos que contestaron a la encuesta recomienda a sus pacientes mayores consumir **lácteos desnatados**, mientras que el 34% recomienda enteros a no ser que el paciente presente niveles elevados de colesterol.

Como conclusiones globales de ambos sondeos es posible afirmar que los médicos de atención primaria consideran que, en general, sus pacientes no consumen suficientes lácteos. Asimismo, los médicos de atención primaria reconocen hacer recomendaciones nutricionales a sus pacientes, por lo que su papel en la creación y mantenimiento de unos hábitos nutricionales saludables es fundamental.

A pesar de ser conscientes de los beneficios nutricionales de los lácteos, aún queda mucho por hacer en la transmisión correcta de estos beneficios. Esta es una labor que el Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos ha asumido como uno de sus principales objetivos y en el que continuará trabajando a lo largo del año 2009.

#### ¿CÓMO CREE QUE ES EL CONSUMO DE LÁCTEOS EN SUS PACIENTES ANCIANOS?



# EL QUESO EN LA NUTRICIÓN Y LA SALUD

Walther B, Schmid A, Sieber R, Wehrmüller K. Cheese in nutrition and health. Dairy Sci. Technol. 88 (2008) 389–405.  
Versión on line: [www.dairy-journal.org](http://www.dairy-journal.org)

Comentado por la **Dra. Rosa M Ortega.**

Catedrática de Nutrición. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid.

El queso es una de las formas más antiguas de alimento manufacturado, pues ya se elaboraba hace unos 10.000 años AC, para poder disponer de un alimento más duradero que la leche. También es reconocido, tradicionalmente, su elevado valor nutricional e importancia gastronómica, sin embargo hay aspectos novedosos, abordados en recientes investigaciones que sirven de base a la realización de esta revisión actualizada y muy bien estructurada, publicada por Walther y col. (2008).

**Desde el punto de vista nutricional** se señala que el queso es una importante fuente de nutrientes esenciales, aportando en concreto proteínas, péptidos bioactivos, aminoácidos, grasa, ácidos grasos, vitaminas, minerales y elementos traza. Destaca como fuente importante de calcio (dado que 50 g de queso semicurado/curado proporcionan entre 1/3 y 1/2 de la ingesta recomendada para este mineral -1200 mg/día), también es destacable su aporte de fósforo, zinc y magnesio. Por otra parte, una porción de queso curado permite cubrir el 15% de las ingestas recomendadas de vitamina A, más del 10% de las de B2, más del 20% de las

marcadas para B6 y casi el 40% del aporte recomendado para B12, en un contenido energético de solo un 10% del aporte diario. Estos datos permiten comprender que se trata de una fuente concentrada de diversas vitaminas y minerales.

**Desde el punto de vista sanitario,** los autores del artículo analizan diversos beneficios del queso en la salud, muchos debidos a su elevado contenido en calcio, pero otros mediados por diversos ingredientes como proteínas, péptidos bioactivos, ácido linoléico conjugado (CLA), esfingolípidos...

En primer lugar es necesario considerar que todos los quesos, excepto el fresco y algunos tipos de queso blando, están libres de lactosa, esto hace que la mayor parte de los quesos madurados sean **adecuados para la alimentación de individuos intolerantes a la lactosa.**

La acción **anticariogénica** del queso se basa en su contenido en calcio y fósforo y a su efecto evitando el descenso en el pH de la placa (que facilita la erosión del esmalte). De hecho, masticar una porción

El queso es una importante fuente de nutrientes esenciales, aportando en concreto proteínas, péptidos bioactivos, aminoácidos, grasa, ácidos grasos, vitaminas, minerales y elementos traza

de queso, después de un alimento dulce, estimula la producción de saliva que contiene iones de calcio y fosfato (remineralizantes del esmalte dental) y neutraliza, rápidamente, el pH de la placa.

Los lácteos son una buena fuente de calcio, potasio y magnesio, lo que puede favorecer su **beneficio en el control de la presión arterial**, pero además algunas evidencias sugieren que dos tripéptidos bioactivos: isoleucil-prolil-prolina (IPP) y valil-prolil-prolina (VPP), encontrados en la leche fermentada con *Lactobacillus helveticus*, contribuyen a disminuir la presión arterial. Estos péptidos se encuentran en algunas variedades de quesos en cantidad significativa.

El papel beneficioso del calcio en la **salud ósea** está bien documentado y reconocido. **El queso contribuye a la protección ósea por su elevado aporte de calcio** (especialmente destacable en individuos intolerantes a la lactosa), pero también por su aporte de otros componentes, como el magnesio, la vitamina D y algunos péptidos bioactivos que se suman favoreciendo el beneficio en el aumento de densidad ósea.

Recientes estudios han abordado la **importancia de los lácteos en el control de peso**, lo que puede ser debido a la formación de complejos de calcio con ácidos grasos en el intestino (disminuyendo la absorción de grasa), al aumento de la lipólisis y menor acumulación de lípidos en

los adipocitos (debido a modificaciones en el calcitriol, mediadas por el aumento en la ingesta de calcio) y al efecto saciante asociado al consumo de un alimento rico en proteínas como el queso. Un componente bioactivo de los lácteos, como el ácido linoleico conjugado (CLA), puede tener un beneficio adicional positivo en el control de peso. Por ello, a igualdad de aporte energético, un consumo adecuado de lácteos puede favorecer notablemente el éxito de un programa de adelgazamiento.

También se menciona en la revisión comentada que el ácido linoleico conjugado y los esfingolípidos, presentes en el queso, pueden tener **propiedades anticarcinogénicas**.

Es evidente que el queso tiene una larga historia en la alimentación humana, a la que ha contribuido aportando cantidades importantes de nutrientes y componentes bioactivos. Pero las investigaciones actuales se concentran en sus posibles beneficios como alimento funcional, ayudando en la mejora de la salud. La alta concentración de calcio en el queso contribuye a muchos de los beneficios sanitarios de este alimento, por una parte contribuye a la formación y mantenimiento de **huesos y dientes**, pero también tiene un efecto positivo en el control de la **presión arterial** y ayuda en la **pérdida de peso**. Aunque son necesarios más estudios en relación con los beneficios sanitarios mencionados, los autores del trabajo destacan que el queso es mucho más que la suma de sus constituyentes.

Son diversos los beneficios del queso en la salud, muchos debidos a su elevado contenido en calcio, pero otros mediados por diversos ingredientes



En el próximo Infolácteos...

## LANZAMIENTO DEL LIBRO BLANCO DE LOS LÁCTEOS

FeNIL se encuentra trabajando en el lanzamiento, en el próximo trimestre, del "**Libro Blanco de los Lácteos**". Miembros del Comité de Expertos del Plan de Nutrición, Salud y Comunicación, asesorarán sobre los contenidos y aportarán sugerencias bibliográficas a esta publicación que contará con una amplia difusión.

Los profesionales de la salud encontrarán en este Libro Blanco de los Lácteos una introducción histórica de los lácteos y su papel en la nutrición; información sobre el valor nutricional de la leche y derivados lácteos, su composición en macro y micronutrientes, así como una relación de los beneficios que comportan los lácteos en los distintos grupos de edad: niños, adultos y ancianos.

## LOS CENTROS EDUCATIVOS, PRÓXIMO OBJETIVO DE LA CAMPAÑA

La **segunda fase** del "*Plan de Nutrición, Salud y Comunicación de Productos Lácteos 2007-2010*" da el pistoletazo de salida a acciones dirigidas a público general, entre ellas, las **actividades en centros educativos**.

A través de juegos pedagógicos, material didáctico e interactivo y talleres prácticos, alumnos de educación infantil, primaria y secundaria, aprenderán jugando la multitud de beneficios nutricionales de la leche y los productos lácteos y la importancia de llevar una dieta equilibrada.

www.lacteosinsustituibles.es

## 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

