

DAIRY INDEX CHILE

CONSUMO DE LÁCTEOS EN CHILE

El consumo de lácteos líquidos (*) en Chile alcanzó los 1012 millones de litros en 2014, según un estudio realizado por la consultora Euromonitor en conjunto con Tetra Pak. De los 1012 millones de litros, 532 millones de litros (53%) corresponden a leche blanca, de los cuales el 55% corresponde a leche líquida y el restante 45% a polvo. El segundo lácteo líquido con mayor consumo es la leche saborizada, alcanzando un consumo de 325 millones de litros en 2014 (32%), de los cuales 210 millones corresponden a leches sociales líquida y en polvo. Muy lejos del consumo de la leche blanca y saborizada, y en tercer lugar con un 7%, se ubica el consumo de yogures bebibles logrando un mercado de 68 millones de litros. En cuarto lugar, se ubican las leches infantiles, con 37 millones de litros. Luego continúa la crema líquida con 26 millones de litros, la leche cultivada con 16 millones de litros, y por último, la leche condensada y evaporada con 8 millones de litros anuales.

(*) Productos lácteos líquidos incluye: leche blanca líquida y leche blanca en polvo convertida a litros (comercial y social), leches saborizadas, leches infantiles líquidas y leches infantiles en polvo convertidas a litros, yogures y leches cultivadas bebibles, crema líquida, leche condensada y leche evaporada.

LECHES FUNCIONALES

La leche, al contrario de otras bebidas derivadas de vegetales, presenta una variedad nutricional muy rica porque contiene calcio, fósforo, magnesio, zinc, yodo, selenio y vitaminas A, D y del complejo B; presenta una cantidad muy alta de vitamina B12.

Una encuesta global de Datamonitor realizada en 2014, destaca la importante preocupación que tienen los consumidores sobre algunas deficiencias en los alimentos. Dicha encuesta destaca que el 50% de los consumidores están extremadamente preocupados por la deficiencia de vitaminas. En segundo lugar, lo siguen los consumidores que están preocupados por la deficiencia en calcio y minerales.

Otro de los puntos que se ha destacado en el último tiempo, es el contenido de azúcar.

La industria láctea chilena, en los últimos años ha incrementado su oferta de productos, según las distintas necesidades del consumidor, agregando beneficios a las leches, convirtiéndolas así en alimentos funcionales.

Es sumamente importante entender los beneficios de cada tipo de leche funcional. Es por ello que la Licenciada Viviana Viviant⁽¹⁾ detalla los beneficios nutricionales de las principales variedades funcionales que se encuentran disponibles alrededor del mundo:

- ✓ **Leche con más Calcio.** En las góndolas se las exhibe como leches “Extra Calcio”. Poseen 140 mg de Calcio cada 100 cm³ frente a los 120 mg que contiene la leche común. Las leches “fortificadas” incrementan su contenido, aportan 185 mg cada 100 cm³. Son ideales para aquellas personas a las que no les agrada dicho alimento, por lo que no llegan a incorporar el número de porciones diarias recomendadas. En estos casos, con menor cantidad se puede llegar a cubrir más fácilmente lo aconsejado según la edad. Se recomiendan para aquellas mujeres que necesitan reforzar su consumo de calcio debido a una historia familiar de osteoporosis.

- ✓ **Leche con Prebióticos.** Químicamente el prebiótico es un tipo de hidrato de carbono no digerible, que se presenta como fibra soluble y constituye un ingrediente del alimento funcional, que se obtiene de fuentes vegetales. Posee un efecto favorable sobre la flora intestinal y estimula selectivamente el crecimiento de bacterias benéficas. La inulina y la oligofruktosa, conocidos como FOS (fructo-oligosacáridos), son los prebióticos más experimentados hasta el momento. La leche con fibra activa posee 1 g cada 100 cm³. La ingesta total diaria de fibra recomendada es de alrededor de 25 g, es decir que medio litro de esta leche (5 g de fibra activa) provee un 20% de cobertura. Se aconseja en casos específicos, como problemas intestinales, diabetes, colesterol y triglicéridos elevados, osteoporosis y también para aquellas personas que consumen muy poca fibra a través de alimentos vegetales. Según numerosos estudios, podría ayudar a prevenir el cáncer de colon. Es apta para embarazadas y niños.
- ✓ **Leche Sin Lactosa.** El proceso de deslactosado consiste en degradar gran parte de la Lactosa de la leche en Glucosa y Galactosa, para favorecer su digestibilidad. Esta leche está indicada para personas con diagnóstico de intolerancia a la Lactosa, síndrome de intestino irritable (en su fase de diarrea) y con litiasis biliar (cálculos en la vesícula). Es una manera de evitar dejar de lado el consumo de leche debido a los síntomas que produce, lo cual se da particularmente en los adultos mayores, un grupo poblacional con necesidades especiales.
- ✓ **Leche con Hierro.** La leche fortificada con hierro (1,5 mg cada 100 cm³) fue concebida para ayudar a combatir la deficiencia de este mineral (anemia ferropénica), debido a que esta carencia es la de mayor prevalencia en el mundo. En general la industria láctea incorpora este nutriente bajo la forma de sulfato ferroso. Deben ser ingeridas por aquellas personas que no lleguen a cubrir su requerimiento diario por medio de los alimentos fuente. Es muy útil para las embarazadas cuya necesidad está aumentada.
- ✓ **Leche fermentada con Probióticos.** Los probióticos son microorganismos vivos (bifidobacterias y lactobacilos) que al ser ingeridos estimulan las funciones protectoras del tracto intestinal y contribuyen a mejorar la salud. Entre sus posibles mecanismos se destaca la formación de una barrera de defensa intestinal que incluye la normalización de la permeabilidad y de la microflora protectora. Además, reducen los síntomas de intolerancia a la Lactosa, mejoran el estado inmunológico del aparato digestivo, aceleran el tránsito intestinal, aunque protegen contra diarreas específicas y disminuyen el riesgo de cáncer de colon. Las bacterias probióticas suelen encontrarse en las leches fermentadas con lactobacilos casei, defensis y shirota y en yogures con “probio”, “GG” y “biopuritas”.
- ✓ **Leche con ácidos grasos Omega-3.** Los Omega-3 son ácidos grasos polinsaturados, esenciales para proteger el aparato cardiovascular, el sistema nervioso e inmune. Debido a que nuestro organismo no los puede producir necesitan ser aportados diariamente a través de la alimentación. Las leches con Omega-3 cuentan con 0,05 a 0,08 g cada 100 cm³, mientras que el requerimiento diario promedio es de 1,1 g. Se sugieren en los casos de colesterol alto, hipertensión arterial o procesos inflamatorios (artritis reumatoidea y psoriasis), en especial si estos ácidos no son incluidos a través de los alimentos que los contienen en forma natural. Su target son las personas que no incluyen habitualmente en su dieta pescados de mar, soya, frutas secas ni semillas, que son las fuentes naturales de Omega-3.
- ✓ **Leche con Fitoesteroles.** Los fitoquímicos son sustancias bioactivas que se encuentran principalmente en los aceites vegetales, la soya y las frutas secas. Se comercializan esterificados con un ácido graso para mejorar la solubilidad, lo que permite su incorporación a los productos alimenticios en cantidades suficientes sin cambiar las propiedades

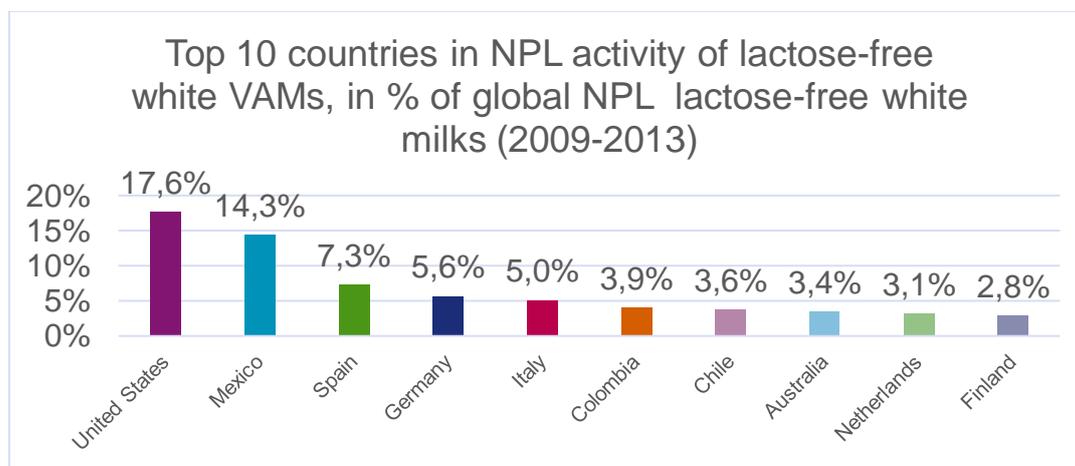
sensoriales o físicas de los mismos. Su consumo está asociado al efecto hipo colesterolémico que reduce el colesterol LDL o “malo” sin modificar el colesterol HDL o “bueno” (protector). La recomendación es de 1,5 a 2,2 g día, vale decir que un vaso de 250 cm³ (1,75 g) cubre el requerimiento. Debe quedar claro que su consumo no suplanta a la medicación, si la hubiere; además se debe respetar la cantidad sugerida en el envase.

- ✓ **Leche con Ácido linoleico conjugado.** El ácido linoleico conjugado (CLA) es un ácido graso esencial que se encuentra en baja concentración en la leche, derivados lácteos y en la carne. Debe ser incorporado a través de la dieta, pues el hombre no posee las enzimas necesarias para su síntesis. Ayuda a reducir el tejido graso y a aumentar la masa muscular, en el marco de una alimentación saludable y de una actividad física regular. La tendencia actual hacia el consumo de productos de bajo contenido graso redujo la cantidad de CLA contenida en los alimentos.

⁽¹⁾ Licenciada en nutrición. Miembro titular de la Asociación Argentina de Nutricionistas. Asesora de empresas de alimentos. Se ha desempeñado como nutricionista de la cátedra de nutrición y diabetes en los consultorios externos del hospital de clínicas. Autora del libro "Leche, Yogur & Queso, sanadores más allá de los huesos".

LECHES FUNCIONALES EN CHILE

Chile se encuentra en el séptimo lugar en cuanto a los países con mayor actividad en leches sin lactosa.



Hoy en día la oferta de leches sin lactosa en Chile es muy amplia, convirtiéndose en uno de los mercados más importantes. Empresas como Soprole, Watt's, Colun, Surlat, y Nestlé ofrecen un variado portafolio de leches sin lactosa en distintas versiones: semidescremadas, descremadas, saborizadas y con agregado de calcio.

La lactosa es el azúcar de la leche y se comporta como un hidrato de carbono que genera energía ejerciendo un efecto beneficioso en la absorción intestinal de calcio y magnesio.

Sin embargo, siempre hay una pequeña parte que no se absorbe y que llega a los últimos tramos del colon, y allí, una vez ha fermentado, se originan las bacterias del ácido láctico que contribuyen a mantener un estado adecuado de la microbiota intestinal.

En el segmento colaciones (formato 200 cc), se ha visto un fuerte crecimiento en las leches light y sin lactosa en el país. En este contexto, las leches sin lactosa han crecido un 64% y las leches light un 20% en el periodo 2014-2015.

CONSIDERACIONES FINALES

La opción por la leche parcial o totalmente descremada puede darse a partir de los 3 ó 4 años de edad. El objetivo es hacer prevención de la obesidad y de las enfermedades cardiovasculares desde la niñez, en especial en niños con antecedentes familiares.

Es muy importante que el consumidor adquiera el producto más conveniente para su afección, pues no todos necesitan una leche “especial”. Las leches funcionales suelen ser más caras que los lácteos de categoría tradicional. Sin embargo, son una alternativa muy valiosa desde lo terapéutico, cuando se los indica y consume adecuadamente. Poner sobre la balanza los costos y los beneficios de estas leches, es una actividad necesaria para evaluar la utilidad y bondades de su consumo.