

INTERNATIONAL

Food Technology Summit & Expo

México 2011

21 y 22 de Septiembre, Centro Banamex, Ciudad de México

• LÁCTEOS

Beneficios nutricionales y la importancia de la segmentación del producto

Valeria Rubio

Nutrióloga y Consultora de Empresas

Nutrición | Innovación | Tendencias en Nuevos Productos | Mercadotecnia | Comunicación | Panorama Económico | Obesidad



LOS LÁCTEOS EN UNA BUENA NUTRICION

LDN. Valeria Rubio Márquez
Nutrióloga



Importancia de la nutrición

- La nutrición determina el estado de salud de las personas
- Las enfermedades que ocupan las primeras causas de enfermedad y muerte son las crónico degenerativas y están relacionadas con el estilo de vida: la nutrición y la actividad física



Enfermedades crónicas – degenerativas ...

- Diabetes, Cáncer, Obesidad, enfermedades cardiovasculares, entre otras.
- Ocupan las primeras causas de muerte
- Son asintomáticas
- Dejan secuelas a largo plazo
- Si no se tratan al tiempo pueden ser terminales
- Son prevenibles con una **vida saludable** que incluya una buena alimentación y actividad física constante



Otros padecimientos asociados a la mala alimentación

- Estreñimiento
- Fatiga, sueño, cansancio, apatía
- Colitis y gastritis
- Mal humor
- Dolores de cabeza
- Caída de cabello
- Uñas quebradizas
- Piel pálida
- Infertilidad



Dieta correcta...

- Equilibrada: Que incluya de **TODOS** los grupos de alimentos en cada plato
- Suficiente: Que incluya las cantidades necesarias de nutrimentos para la edad, estatura, género, estado de salud
- Variada: Que se alternen los alimentos de manera que no sea una dieta monótona

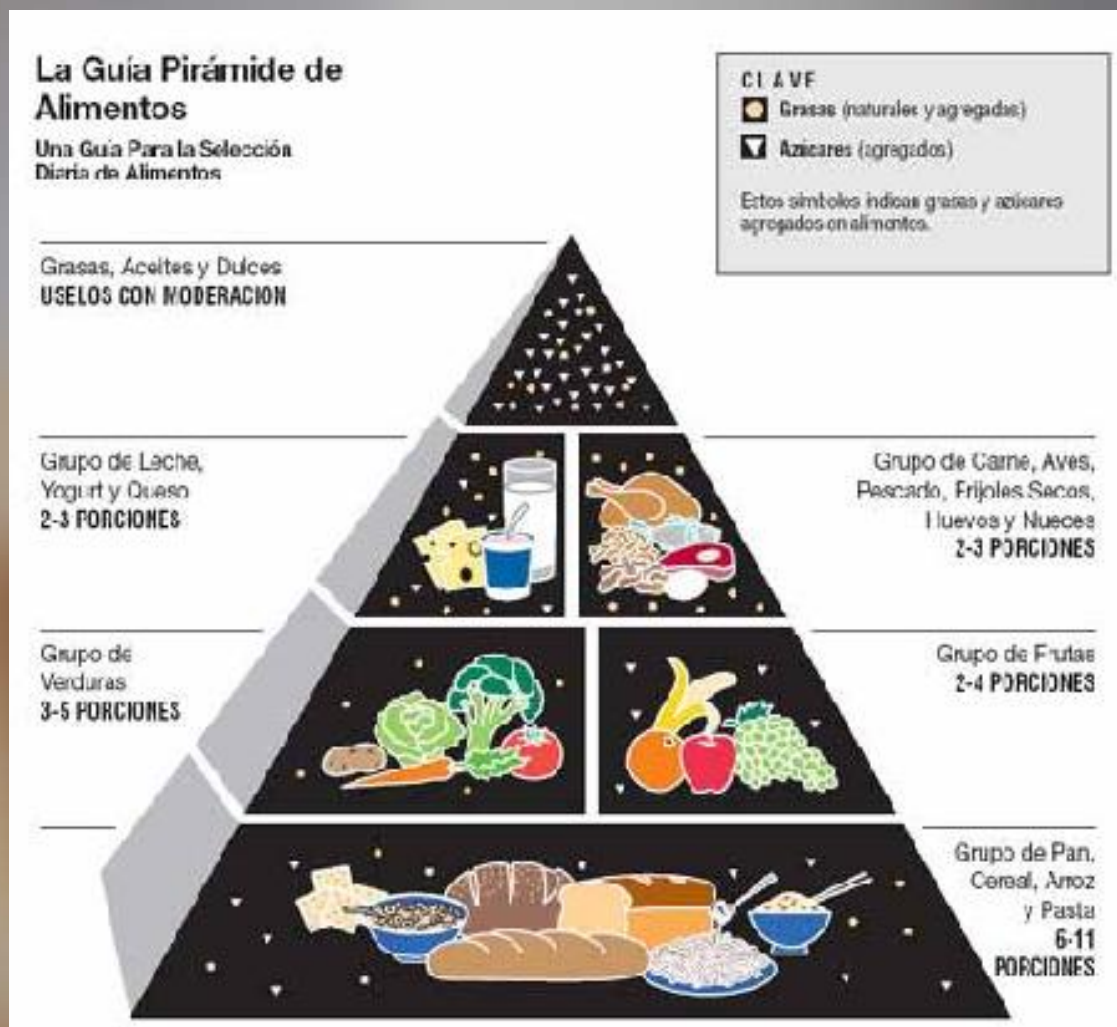


Historia de los grupos de alimentos..

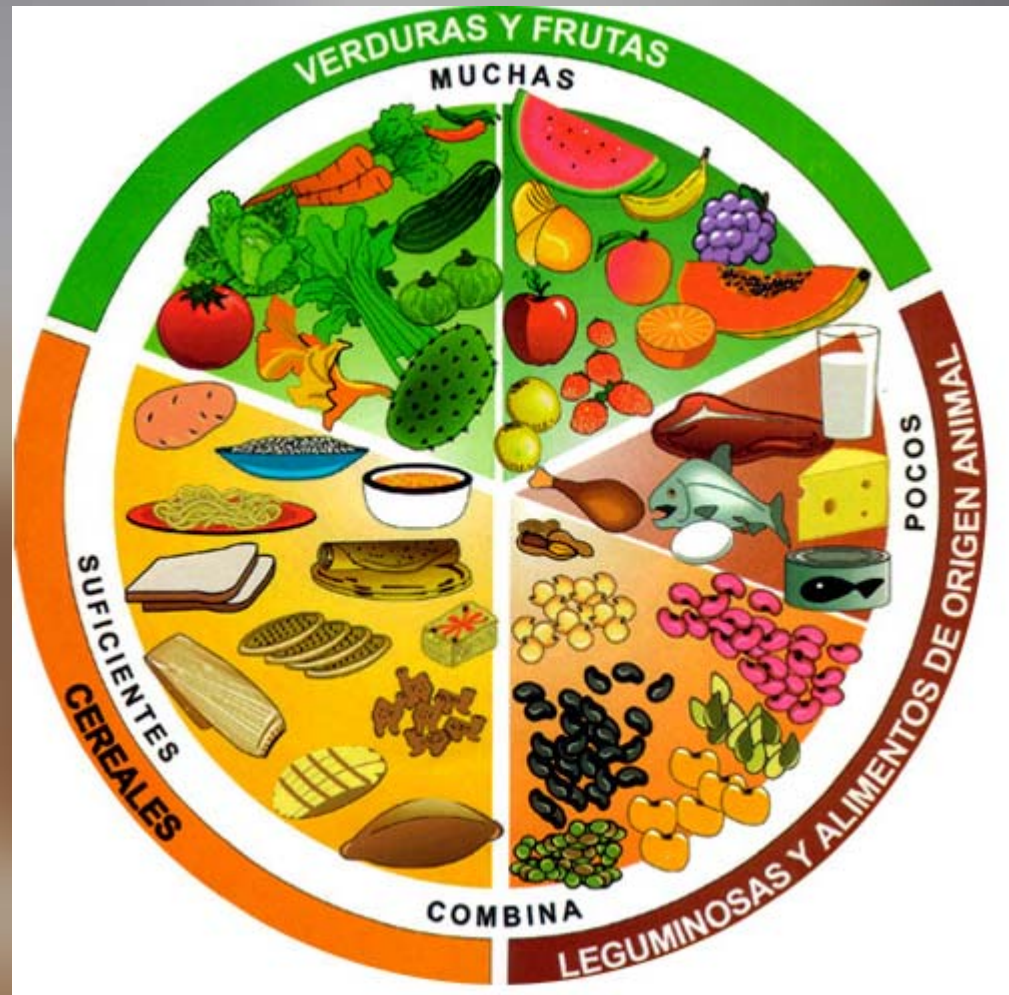
- Pirámide nutricional, USA (1992)
- Plato del bien comer
- Esquema nutricional My pyramid, USDA (2005)
- Son guías alimentarias que dan las recomendaciones para lograr una alimentación correcta entre la población



PIRAMIDE NUTRICIONAL 1992



PLATO DEL BIEN COMER





MyPyramid

STEPS TO A HEALTHIER YOU

MyPyramid.gov



GRAINS VEGETABLES FRUITS MILK MEAT & BEANS



Clasificación de los alimentos..

- Cereales
- Origen animal (lácteos)
- Verduras
- Frutas
- Grasas y azúcares



LACTEOS ...



- Fuentes: Leche, yogurt y quesos
- Forman un grupo separado de los alimentos de origen animal por su importante aporte de calcio, fósforo, vitaminas del complejo B, vitaminas A y D (fortificados)
- Clasificación: Enteros, semidescremados, light, deslactosados, adicionados, etc.



QUESO



- Es una buena fuente de proteínas
- Las proteínas forman tejidos, transportan grasas y oxígeno, forman enzimas, inmunoglobulinas, etc
- Las proteínas están formadas por aminoácidos
- Las proteínas del queso contienen aminoácidos esenciales por lo que son de alto valor biológico
- El queso es una muy buena fuente de Calcio



YOGHURT



- Es buena fuente de Proteína
- Es buena fuente de Calcio
- Contiene probióticos: microorganismos vivos (Lacto bacilos) que ayudan a mantener la flora intestinal, evitan el desarrollo de bacterias nocivas (mejoran el sistema inmunológico), y previenen y tratan el estreñimiento



LECHE

- La leche es uno de los ALIMENTOS más completos ya que un solo vaso aporta:
 1. Hidratos de carbono
 2. Proteínas
 3. Lípidos (grasa)
 4. Vitaminas A, B, D y E
 5. Calcio, Fósforo y Potasio



LAS PROTEÍNAS DE LA LECHE

- Las proteínas de la leche están formadas principalmente por caseína y proteínas del suero como inmunoglobulinas, lactoferrinas y albúmina sérica que son de alto valor biológico
- Un litro de leche aporta 30 gr de proteína a diferencia de una fórmula láctea que aporta 22 gr.



LOS HIDRATOS DE CARBONO DE LA LECHE

- Aportan energía por lo que la leche debe ser consumida en cualquier etapa de la vida
- Por su contenido de hidratos de carbono y proteínas es un ALIMENTO muy completo que tiende a controlar el índice glucémico
- El consumo de leche es adecuado en dietas para pérdida de peso, pacientes con diabetes, durante el ejercicio, etc.



LA GRASA DE LA LECHE

- Las grasas son indispensables en una dieta completa
- Aportan energía
- Forman hormonas
- Son vehículos de proteínas como las vitaminas A, D y E.
- La leche es una de las fuentes principales de vitamina D que ayuda a la fijación del calcio



LA GRASA DE LA LECHE

- 100 ml de leche entera (3% grasa) aportan 50 kcals
- Las proteínas y lactosa aportan el 54% de estas kcals
- La grasa aporta solo el 46% de estas kcals



LA GRASA DE LA LECHE

- La leche contiene un 60% de ácidos grasos saturados (AGS)
- Los estudios que relacionan a los AGS con complicaciones cardiovasculares han demostrado que solamente los ácidos láurico, mirístico y palmítico elevan el colesterol cuando se consumen a través de suplementos más no cuando se consumen a través de la leche



EL CALCIO DE LA LECHE

- El Calcio es indispensable para la mineralización de los huesos
- En niños para la formación de dientes definitivos y los importantes brotes de crecimiento
- En adolescentes para el último brote de crecimiento
- En adultos para la prevención de osteoporosis
- El Calcio de la leche es el que mejor se aprovecha por su contenido de fósforo y vitamina D



LAS VITAMINAS DE LA LECHE

- Vitaminas A y D
- Disminuyen los niveles de LDL
- Aumentan los niveles de HDL
- Evitan que el colesterol se deposite en las arterias
- Ayudan en la prevención de ciertas enfermedades (Cáncer, Artritis, entre otras)
- Vit D ayuda a la fijación del Calcio



LAS VITAMINAS DE LA LECHE

- Vitaminas del complejo B:
- B1 (Tiamina), B2 (Riboflavina), B12 (cianocobalamina)
- Participan en el crecimiento y mantenimiento de los nervios y tejidos musculares



Raciones diarias recomendadas de lácteos

- Adultos: 2 a 3
- Jóvenes, mujeres embarazadas, mujeres lactando: 3 a 4
- Niños: 2 a 4

*USDA , 2005.



Efecto de los lácteos sobre la salud humana:

■ Cáncer

- El ácido linoléico ha demostrado reducir carcinogénesis (1,2)
- El calcio puede reducir el riesgo de cáncer colorectal (3,4,5)




Efecto de los lácteos sobre la salud humana:

- Diabetes tipo 2
 - Alimentos con bajo índice glucémico mejoran el síndrome de resistencia a la insulina (5,6)



Efectos de los lácteos sobre la salud humana

- Pérdida de peso y obesidad:
 - El consumo de alimentos de bajo índice glucémico ayuda al tratamiento del sobrepeso y la obesidad (1,2)
 - El calcio proveniente de la dieta aumenta la oxidación de grasa a través de la regulación de la hormona paratiroidea (7,8)



Segmentación del mercado (un producto para cada necesidad)

- Leches blancas
- Leches especializadas
- Leches saborizadas
- Yoghurts
- Quesos
- Crema
- Mantequilla





Leches blancas

TIPO LECHE	KCAL	GRASA	PROT	H.C.
Suprema	156	8.5	7.8	11.75
Clásica	142	7.0	7.75	12
Semi	124	4.5	7.75	12
Light	107	2.5	8.3	12.8



Leches especializadas

TIPO LECHE	Características
Cuarenta y tantos	Antioxidantes, Calcio, B12, omega 3 y lactasa
Mujer	Antioxidantes, ácido fólico, calcio, fibra soluble, 0% grasa, lactasa
Sin colesterol	Sustituye grasa animal por vegetal, adicionada con omega 3
Deslactosada y Deslactosada light	Adicionada con lactasa y la light reducida en grasa





**INCLUYE LÁCTEOS DIARIAMENTE
Y CUIDATE PARA SIEMPRE !**

Lic. Valeria Rubio Márquez
nutriologavaleria@gmail.com



Bibliografías

1. Beluri,M. "Dietary conjugated linoleic acid in health. Physiological effects and mechanisms of action. Ann: Rev. Nutr. 2002.22:501-531
2. Guangming L. Barnes D, Bjorling D,Cook.M.E. "10 t, 12 c conjugated linoleic acid inhibits lipopolisacharide induced cyclooxygenase expresion in vitro and in vivo". J. Lipid Res. 46:2134-2142. 2005
3. Cho,E., Smith S. A et al. "Dairy foods, calcium and colorectal cancer: a pooled analysis of 10 cohort studies. J Nat Cancer Inst 96 No. 13, 2004
4. Glinghammar B, Venturi MRowland I. R.,Rafter J J. "Shift from a dairy product rich to a dairy product free diet: influence on cytotoxicity and genotoxicity of fecal water potential risk factors for colon cancer.Am J Clin Nut.66:1277- 1282. 1997.



Bibliografías

5. Azadbakht, L. Mirmiran, A. Esmailzadeh A. Dairy consumption is inversely associated with the prevalence of metabolic syndrome in tehranian adults. *Am J Clin Nut*, 82. 2005
6. Davis, C. K. Miller and D.C Mitchell. More favorable dietary patterns are associated with lower glycemic load in older adults. *Journal of the American dietetic association*, 104. 2005
7. Barr S. I., Increased dairy product or calcium intake: is body weight or composition affected in humans?. *J of Clin Nut*. 133.2003
8. Gunther, C. Lyle R. M., Legowsky J., James M., McCabe M., Fat oxidation and its relation to serum parathyroid hormone in young women enrolled in a 1 y dairy calcium intervention. *Am J Clin Nut*. 82.2005.