

# Lacticinios

**Los lácteos son salud**

abril-junio 2021

## **1º de junio Día Mundial de la Leche**

**Recomendaciones y beneficios  
de la leche**

**¿Cómo han impulsado la  
demanda y los nuevos  
hábitos de consumo la  
producción sustentable  
de alimentos?**

**Creando el envase del  
futuro**

# NUESTROS PATROCINADORES

## PLATINO



## ORO



## PLATA



## BRONCE



## MEDIOS



Estimados Afiliados y amigos:

Atender los requerimientos de los consumidores cada vez más informados, no sólo sobre las características de los alimentos, sino también de la forma en que se producen y su impacto en el medio ambiente a lo largo de toda la cadena de valor, así como la necesidad de que la actual producción no comprometa la producción futura, nos lleva necesariamente a mejorar la sustentabilidad en las cadenas agroalimentarias. En este número incluimos un interesante artículo que nos hace reflexionar al respecto.

El envase de los alimentos es uno de los principales aspectos a tener en cuenta para llegar a una producción sustentable en toda la cadena productiva, siendo los materiales del mismo la clave para que pueda cumplir la función de contener el producto en condiciones ideales de calidad e inocuidad, pero también para que pueda biodegradarse fácilmente una vez que cumple con esta función. Con la colaboración de Tetra Pak aquí te dejamos ver lo que será el envase de leche del futuro.

Finalmente, con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Leche (1 de junio), aprovechamos para resaltar algunos beneficios al cuerpo humano de la ingesta de leche en sus distintas formas, así como una serie de recomendaciones para su consumo, como parte regular de una dieta saludable.

**Ing. Mariano Salceda Servín de la Mora**



# Lacticinios

Es una edición trimestral, editada por la Cámara Nacional de Industriales de la Leche, ubicada en Av. Benjamín Franklin, número 134, Alcaldía Escandón, c.p. 11800, Ciudad de México.

Número de certificado de Licitud de contenido 7161.

Número de la Revista al título en Derechos de Autor (002382/97), Distribuido gratuitamente por Canilec.

Contacto al Tel. 55 5271-2100 correo-e [ilopez@canilec.org.mx](mailto:ilopez@canilec.org.mx) visítanos en: [www.canilec.org.mx](http://www.canilec.org.mx)

## Consejo Directivo Nacional 2021-2022

Presidente	Mariano Salceda Servín de la Mora
Primer Vicepresidente	Ricardo Villavicencio Contreras
Segundo Vicepresidente	Alfonso C. Gutiérrez Vega
Tercer Vicepresidente	Roberto C. Martínez Vázquez
Tesorero	Héctor Octavio Vilches Landín
Secretario	Mauricio García Perera

## Consejeros Propietarios Consejeros Suplentes

Xóchitl Morales Macedo	Eduardo Ruíz Galindo Bracho
Ernesto Salinas Gómez-Roel	Carla A. Suárez Flores
Alfonso C. Gutiérrez Vega	Gerardo Carranco Ortíz
Luis Gerardo Navarro	Jorge Van Hoorde Barragán
Alfonso Moncada Jiménez	Alejandro Martínez Riquelme
José Lavín Castañeda	Rosalba Delgado Alvarado
José Carlos Calzada Ortega	Galya Montiel Ríos

## Comisiones de Trabajo

Normalización	Alfonso Moncada Jiménez
Aditivos Alimentarios	Galya Montiel Ríos
Comercio Exterior	Eugenio Salinas Morales
Campo	Ramón Eduardo González García
Enlace Legislativo	Jacqueline Vallejo Bustillo/Roberto Carlos Martínez Vázquez
Fórmulas Infantiles	Javier Luna Carrasco
Nutrición y Salud	Ernesto Salinas Gómez-Roel/Laura Concha Cantú
Políticas Públicas	Ricardo Villavicencio Contreras

## Director General

René Fonseca Medina

## Contenido

- Creando al envase del futuro
- ¿Como han impulsado la demanda y los nuevos hábitos de consumo la producción sustentable de alimentos?
- Día Mundial de la Leche: Recomendaciones y beneficios de la leche

## Diseño Editorial

V. Isabel López Salgado

DANONE  
CADA  
YOGHURT  
CUENTA UNA  
HISTORIA

de Proyecto Margarita

Historias de amor, unión, frescura y progreso...

10 años apoyando ganaderos mexicanos

+500 familias de ganaderos beneficiadas

x3 ingresos en un periodo de 5 años

#LoHacemosLocal

Conoce estas historias en:

-  DanoneMx
-  danonemx
-  DanoneMexico





## Creando el envase del futuro

Actualmente, el mundo enfrenta una crisis al garantizar el acceso a los alimentos para una población en crecimiento, pues se prevé que para el año 2050 habiten 9,100 millones de personas en el planeta, lo que requerirá un aumento de 70% de la disponibilidad de alimentos, mientras que hoy día, 33% se pierde o desperdicia cada año. Y al mismo tiempo, es necesario mitigar con urgencia el impacto que genera esta situación en el clima y los recursos naturales.

Frente a este escenario, los envases de cartón se presentan como un aliado para afrontar estos grandes retos, ya que cumplen una función esencial que va más allá de almacenar nuestros alimentos y bebidas. Estos recipientes garantizan la seguridad alimentaria y la disponibilidad de la comida, a la vez que ayudan a reducir el desperdicio.

### Ampliando la visión de la sostenibilidad

De acuerdo con el más reciente informe global [Índice Tetra Pak](#), la seguridad alimentaria ha ascendido rápidamente en la lista de prioridades de los consumidores, al mismo tiempo, la preocupación por el medio ambiente sigue siendo sorprendentemente poderosa, ya que más de dos tercios de los consumidores creen que debemos cambiar nuestros hábitos rápidamente para mitigar el impacto ambiental. En este contexto, el envase sostenible sigue siendo clave y más de la mitad de los encuestados lo califica como una de las principales expectativas.



No obstante, en la actualidad algunos modelos pueden suponer un problema para el medio ambiente al dejar una importante huella a su paso. Ciertos materiales, como los que provienen de origen fósil, favorecen el agotamiento de recursos finitos, contribuyen al cambio climático y contaminan el medio ambiente si no se realiza una correcta gestión cuando se transforman en residuos.

Sin embargo, la investigación en este ámbito ha dado grandes pasos, ya que las últimas innovaciones se orientan a crear envases que garanticen la seguridad alimentaria y la disponibilidad de alimentos, pero que también protejan el planeta. Por ello, Tetra Pak, empresa líder en sistemas de envasado de alimentos, da voz a su propósito de poner en el mercado el envase del futuro, fabricado en su totalidad con materiales reciclados y/o de fuentes renovables bien gestionadas; totalmente reciclable y neutro en carbono.

Por el momento, los envases de Tetra Pak cuentan con un 70% de cartón, el cual proviene de una fuente renovable, es decir, bosques gestionados responsablemente. Además de otras delgadas capas de aluminio y plástico que juegan un papel esencial para proteger el alimento de la luz, el aire y otros agentes externos, y así conservar sus nutrientes, consistencia y sabor.

## El envase de alimentos del futuro

Con un enfoque de cadena de valor completo, Tetra Pak lidera el trabajo de la industria para crear el envase de alimentos ideal para el futuro, el cual debe cumplir con cinco áreas clave:

- Utilizar materiales renovables, para no agotar los recursos del planeta, además de contar con certificados que garanticen la obtención responsable de materias primas, como es el caso del sello FSC® (Forest Stewardship Council®), el cual es posible encontrar en la totalidad de los envases de Tetra Pak, ya que están fabricados con cartón que proviene de bosques gestionados de forma responsable y que permite la protección de áreas de altos valores naturales.
- Optar por materiales reciclados, minimizando la dependencia de los recursos fósiles a la vez que contribuye a aumentar las tasas de reciclaje y hace que sea más sostenible económicamente. Asimismo, Tetra Pak ya está trabajando en los primeros tests con polímeros reciclados.

**NUEVA  
LECHE**

SIN REFRIGERAR\*

**LALA**  
100<sup>®</sup>

*sin lactosa*

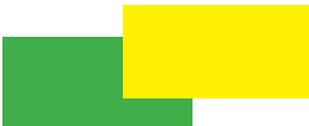
Entera

Deliciosa  
y cremosa<sup>1</sup>

**¡pruébala!**

<sup>1</sup>vs. Lala 100<sup>®</sup> Sin Lactosa parcialmente descremada.

ALIMÉNTATE SANAMENTE Y MANTÉN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- 
- Lograr ser neutros en huella de carbono. Tetra Pak apuesta por sustituir los materiales no renovables por otros que sí lo sean, lo que ayuda a reducir el impacto climático. Además, la compañía reafirma su prioridad estratégica para impulsar una transformación sostenible, al establecer una meta de cero emisiones netas en toda la cadena de valor para 2050, respaldando esto con un objetivo intermedio para el año 2030 de cero emisiones netas de carbono en sus propias operaciones.
  - Diseñar envases con formatos y tamaños prácticos adaptados a las necesidades actuales, que ayuden a reducir el desperdicio de alimentos y el impacto ambiental asociado, a la vez que garanticen el acceso a alimentos de calidad en cualquier lugar.
  - Disponer de un envase más circular, que pueda reciclarse por completo.

En México, durante 2020 se reciclaron 43 mil 676 toneladas de envases postconsumo que se convirtieron en nuevos productos reciclados como papel para impresión, papel higiénico, materiales para construcción, mobiliario urbano y otras aplicaciones. Este resultado ha sido posible a través de alianzas con acopiadores, empresas, gobiernos, asociaciones civiles y recicladores, tal es el caso de Bio Pappel, líder en Latinoamérica y Estados Unidos en la fabricación de diversos productos de papel, con quien en 2019 se invirtió en la instalación de una línea exclusiva de reciclaje que permite aprovechar 24 mil toneladas de envases postconsumo al año, lo cual ha permitido ampliar la demanda que favorece la creación de un mercado para los envases reciclados.

## Liderando el camino

Aunque los envases de Tetra Pak ya son reciclables y siempre han utilizado principalmente materiales de origen vegetal, la compañía está trabajando para reducir y eliminar las finas capas de plástico y aluminio, para aumentar el contenido de papel, y así crear el envase de alimentos más sostenible del mundo, fabricado únicamente con materiales renovables y reciclados de origen responsable que sea totalmente reciclable y sin emisiones de carbono.

Para alcanzar esta meta, se continuará realizando importantes inversiones para desarrollar soluciones más sostenibles, tan sólo en los próximos 5 a 10 años, Tetra Pak invertirá aproximadamente 100 millones de euros al año para el desarrollo de envases sostenibles.



# Nestlé

CUIDA EL BIENESTAR DEL PLANETA

*Fábrica Nestlé Lagos de Moreno, Jalisco.*



Desde 2005 Nestlé ha usado 60% menos agua por tonelada producida.  
La fábrica de Nido es autosuficiente al aprovechar el agua extraída de la leche.

**Nosotros ya elegimos bienestar, elige tú también.**



**Nestlé®**

## Juntos construimos un futuro sostenible.

Crear este futuro envase de alimentos no sucederá de la noche a la mañana. Sin embargo, Tetra Pak mantiene plenamente su compromiso con este objetivo, en línea con su promesa de marca “protege lo bueno”, para así proteger los alimentos, a las personas y el planeta. Y esta labor es una tarea conjunta con clientes, proveedores, minoristas y otros actores de la cadena de valor, en donde a través de una visión completa de la industria de alimentos y bebidas, no sólo se pondrá enfoque en el impacto ambiental, sino también en la producción, fabricación y distribución.

#ProtegelobuenofijatequeseaTetraPak



# PROTEGEMOS LO BUENO. AHORA MÁS QUE NUNCA.



Todos los días, personas de todo el mundo confían en fabricantes, distribuidores y tiendas para proporcionar alimentos y bebidas seguras y nutritivas. Con un enfoque creciente en la importancia de la salud y la sostenibilidad, esa expectativa es más fuerte que nunca.

En Tetra Pak, queremos que personas en todo el mundo tengan acceso a alimentos seguros con la máxima calidad. Como pioneros en tecnologías de seguridad alimentaria que extienden la vida útil y reducen el deterioro de los alimentos sin la necesidad de conservantes, desempeñamos un papel clave para abordar uno de los

desafíos más premiantes: proteger los alimentos.

Al trabajar de cerca con nuestros socios en la cadena de valor, estamos continuamente encontrando nuevas formas de ayudar a nuestros clientes a mantener el control de su producción y responder a las desafiantes condiciones de mercado, así como las nuevas demandas de los consumidores en todo el mundo.

Nuestro compromiso para garantizar el acceso global a alimentos seguros y entregar la mejor calidad, son un ejemplo de cómo en Tetra Pak protegemos lo bueno.







**Nutrition & Biosciences**

## **EXPERIENCIA ÚNICA EN PRODUCTOS LÁCTEOS**

DuPont Nutrition & Biosciences cuenta con uno de los portafolios más completos para el desarrollo de todo tipo de productos lácteos. Cualquiera que sea el producto - yogurt, queso, crema, helado, leche o alguna otra aplicación- ofrecemos soluciones únicas enfocadas en desarrollar perfiles diferenciados en textura, sabor, funcionalidad y nutrición. Al confiar en DuPont Nutrition & Biosciences usted podrá comprobar como aplicamos nuestra experiencia junto con una amplia variedad de ingredientes probados en laboratorios piloto de última generación; nuestro objetivo es ayudarle a crear productos que puedan responder las exigencias de sus consumidores. Conozca más de DuPont Nutrition & Biosciences.

[www.food.dupont.com](http://www.food.dupont.com)





En ese sentido, hoy se busca:

- Una agricultura y una producción sustentable de alimentos más amigable con el medio ambiente.
- Donde se utilicen menos pesticidas, fertilizantes y herbicidas químicos.
- Y tengan una alta producción mediante el uso de compuestos orgánicos que se encuentran de manera natural en el suelo o en el ambiente.

Los alimentos sustentables son aquellos cuyo modo de producción y consumo no perjudica al medio ambiente. Una alimentación sustentable privilegia por consiguiente:

- Alimentos orgánicos o agroecológicos (modo de producción sin químicos o pesticidas que no cuentan con la certificación oficial de orgánicos).
- Alimentos de estación o producidos cerca del lugar de compra, ya que su transporte requiere menos energía.

# THE PERFECT PARTNER™

Para un yogur de lujo  
con alto recuento de  
células probióticas  
nu-trish® Premium



Ofrezca a los consumidores una sensación que va más allá de la indulgencia, textura y sabor mediante el uso de un cultivo que incluye los probióticos más documentados del mundo

**CHR HANSEN**

*Improving food & health*

Encuentre más información sobre nuestros cultivos nu-trish® Premium  
en [www.chr-hansen.com](http://www.chr-hansen.com)



## Producción sustentable, la clave para cuidar al medio ambiente

“El dominio de la sustentabilidad fue una de las principales tendencias de Innova Market Insights para 2020, reconociendo que la producción sustentable de alimentos y las expectativas de los consumidores sobre este tema son más altas que nunca”, señala Eduardo Molina, Director Comercial de Etadar by Deiman.

Esta expectativa está impulsando a los fabricantes de alimentos y bebidas a priorizar la ecoeficiencia, especialmente en la reducción de los desechos de alimentos y plásticos.



### JBT STERIDEAL® COIL STERITWIN-COIL™

Solucion UHT de calentamiento indirecto y de inyección directa de vapor en un mismo equipo.

Sistema UHT tubular y en espiral.

Capacidad de procesar productos de baja y alta viscosidad, con y sin partículas o fibras.

Equipo modular y de alta eficiencia.

Bajo costo de mantenimiento

### STERITANK

Tanque aséptico con capacidad de 10,000 hasta 50,000 litros.

Operaciones versátiles y flexibles.

Bajo costo de mantenimiento.

Equipados con sistemas de CIP& SIP.

### JBT ASEPTEC®

Llenadora aséptica lineal para:

- PET, PP y HDPE
- Pouch

Producción continua de hasta 120 horas

Capacidad de procesar productos de baja y alta viscosidad, con y sin partículas o fibras.

Aprobación FDA para el llenado aséptico de productos de baja acidez.

Exactitud en el llenado y diseño modular.

Los consumidores, apunta Molina, esperan cada vez más que:

- Las empresas inviertan en sustentabilidad, pero ya no se trata sólo de envases reciclables, sino de hacer que todo el ciclo de vida del producto sea sustentable.
- El proceso sustentable empiece desde las prácticas agrícolas hasta las fábricas eficientes en el uso de recursos, pasando por el desperdicio de alimentos y la reducción del desperdicio de envases.

Los consumidores se dan cuenta día tras día que los recursos alimentarios mundiales son más limitados. Una investigación de Mintel revela que cuatro de cada cinco (80%) están de acuerdo en que reducir el desperdicio de alimentos es tan importante como reducir el desperdicio de envases.



# CONTRIBUIMOS A TU SALUD INTESTINAL

El *Lactobacillus casei* Shirota es una bacteria probiótica capaz de llegar viva hasta el intestino, resistiendo el paso por los jugos gástricos y bilis para establecerse temporalmente en la microbiota intestinal.

El consumo diario del *Lactobacillus casei* Shirota ayuda a mantener el equilibrio de la microbiota intestinal y contribuye a:

-  Tener una buena digestión.
-  Mantener el buen funcionamiento del Sistema Inmune a nivel gastrointestinal.
-  Prevenir infecciones gastrointestinales.
-  Disminuir las molestias del estreñimiento.



[www.yakult.com.mx](http://www.yakult.com.mx)

Alimentos funcionales desarrollados por el Instituto Central de Investigaciones Microbiológicas Yakult y reconocidos por el sistema FOSHU en Japón. FOSHU: Foods for Specified Health Uses.

**Yakult**

# CULTIVOS LACTICOS

DuPont™  
Danisco®



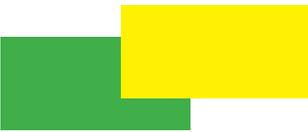
**ALCATRAZ**®

**DISTRIBUIDORA ALCATRAZ, SA DE CV**

Tel.: (55) 6716 4928 / (55) 6716 4910

[alcatraz@distribuidoraalcatraz.com](mailto:alcatraz@distribuidoraalcatraz.com) / [www.distribuidoraalcatraz.com](http://www.distribuidoraalcatraz.com)

Las marcas DuPont™ Danisco® son marcas y/o marcas registradas de E.I. du Pont de Nemours and Company y sus filiales.



## Estrategias para la obtención de alimentos sustentables

Actualmente, el cambio climático supone un daño ambiental generado por la producción de gases de efecto invernadero, originados a su vez por prácticas agrícolas y/o de producción.

Por ello, para poder desarrollar alimentos sustentables se debe evaluar muy detenidamente la forma en que éstos se producen, comercializan, consumen y se convierten en residuos.

No hay una solución única que pueda aplicarse a todas las situaciones, pero la estrategia de la Unión Europea en relación a la gestión de residuos se fundamenta en los siguientes cuatro principios:

- Prevención: La producción de residuos tiene que reducirse y, cuando sea posible, evitarse.
- La responsabilidad del productor y quien contamina paga: Los que producen residuos o contaminan el medio ambiente deben pagar todos los costos de sus acciones.
- Precaución: Tienen que anticiparse todos los problemas potenciales.
- Proximidad: Los residuos deben eliminarse lo más cerca posible de su origen.

Estos principios se concretan en una estrategia general que establece una jerarquía de operaciones de gestión de residuos:

- Prevención de los residuos
- Reciclado y reutilización
- Eliminación definitiva

Bajo esos principios han surgido iniciativas como Save Food con el objetivo de influir en los siguientes actores:

- Industria de alimentos
- Fabricantes de embalajes



En **SIG** continuamos trabajando incansablemente alrededor del mundo, nuestras plantas trabajan día y noche para asegurar que nuestros socios puedan suministrar alimentos y bebidas a los consumidores de manera ininterrumpida y siempre bajo los más altos estándares de calidad.

Queremos expresar el profundo agradecimiento y respeto que sentimos por cada miembro de nuestro equipo y nuestros socios, que han ido mucho más allá en estos tiempos sin precedentes.

**SIGamos** llevando juntos alimentos y bebidas seguros, asequibles y sostenibles a los consumidores de nuestro país y del mundo.



EXCELLENCE • ENGINEERED. SOLUTIONS • DELIVERED

Encuentre más acerca de las soluciones que ponemos a su alcance en [www.sig.biz/mx](http://www.sig.biz/mx)

- Creadores de políticas
- Investigadores

La finalidad es reducir las pérdidas y desperdicio de alimentos a lo largo de las cadenas de suministro.

Otros estudios van encaminados a la recuperación de la biodiversidad de los cultivos, pues existe evidencia de que:

- 75% de la diversidad agrícola se perdió entre 1900 y 2000.
- Sólo cinco variedades de arroz suministran hoy el 95% del total de la cosecha en los principales países productores de arroz del mundo.

La iniciativa *Save Food* es una campaña a nivel mundial cuyo objetivo es evitar las pérdidas de alimentos que ascienden, según informa la FAO, a 1, 300 millones de toneladas anuales.





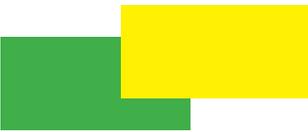
## ¿Qué acciones pueden realizar las empresas para una producción sustentable de alimentos?

De acuerdo con Noelia Sánchez, Profesora del Área de Medio Ambiente en Bureau Veritas Centro Universitario, las empresas pueden optar por:

- Desarrollar productos y técnicas de producción que reduzcan la generación de residuos. De esta manera no sólo se reducirá el volumen de residuos y se consumirá menos energía y materiales, sino que también se puede ahorrar dinero.
- Limitar la cantidad de envases en que se ofrecen los productos y planificar con las autoridades locales la manera de aprovecharlos para que puedan volver a usarse.
- Animar a los proveedores a que reduzcan la cantidad de envases con que entregan sus productos.

Según los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) con metas al 2030, el objetivo número 12 establece que se deben “Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles”, donde:

- El consumo y la producción sustentable deben fomentar el uso eficiente de los recursos y la eficiencia energética.

- 
- Para ello se deben desarrollar infraestructuras sostenibles y facilitar el acceso a los servicios básicos, con el objeto de promover planes de desarrollo orientados a reducir los costos económicos, ambientales y sociales, de las presentes y futuras generaciones.

El modelo de producción permitirá:

- Reducir los riesgos para la salud
- Reducir los impactos al ambiente
- Asegurar el cumplimiento de la normativa legal
- Aumentar la competitividad de la actividad empresarial

## Desarrollo de alimentos sustentables en México y en el mundo

En México los consumidores buscan alimentos orgánicos que estén ajenos a residuos tóxicos procedentes de agroquímicos y en los que, por la naturaleza de los insumos, preserven el valor y la calidad nutricional.

De acuerdo con la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER), las regiones con más producción de orgánicos son: Chiapas, Oaxaca, Michoacán, Baja California, Sur, Guerrero, Yucatán, Chihuahua, Sinaloa, Colima y Veracruz.

Entre los principales alimentos orgánicos en México destacan:

- Café, jitomate, chile, calabaza, pepino, cebolla, ajo, chícharo, berenjena, melón, aguacate, mango, plátano, naranja, piña, litchi, papaya, jamaica, ajonjolí.
- Plantas aromáticas y alimenticias.
- Vainilla, cacao, soya, frijol, cártamo, jengibre, nopal, maíces de especialidad, miel.
- Leche y derivados, carnes, huevo.

# México



# clauger

Enfriamiento rápido • Trazabilidad • Servicios y auditorías



**CLAUGER DE MÉXICO**  
Av. Paseo industriales #198 Int. 2 y3  
Fracc. Industrial Parque  
Central Guanajuato  
C.P. 36827-Irapuato, MÉXICO  
Tel. +52 (462) 626 01 23  
comercial@clauger.com.mx  
www.clauger.mx

**Túneles y celdas de enfriamiento  
rápido de yogurt**

En esta tendencia por alimentos orgánicos, se debe saber que para comer de forma similar para 2050, tendría que existir una reducción en un 50% del desperdicio de alimentos y el alto a la expansión de tierras cultivables, según un estudio de The Lancet.

Frente a la necesidad de producción de alimentos sustentables con poco impacto ambiental, la tecnología será un aliado poderoso. Recientemente se ha intentado producir algunos alimentos de manera totalmente diferente a lo convencional. El sitio iLab.net, señala algunos ejemplos:

- “Carne” hecha a base de plantas o producida en laboratorio.
- “Huevos” producidos a partir de frijol mungo.
- La proteína alternativa más popular que salió al mercado, la “hamburguesa imposible”, que se comercializa en Estados Unidos y que tiene un parecido en textura, apariencia visual y sabor que la carne.
- Verduras y frutas ecológicas.

La investigación y desarrollo de nuevos productos continúa, pero el objetivo es claro para los distintos eslabones de la cadena de producción de alimentos: hacer más sustentable el sistema alimentario.





# DONDE HAY UN VASO DE LECHE

alpura®



## HAY UNIÓN FAMILIAR

LA LECHE ES FUENTE DE PROTEÍNA.

# 1º de junio

## Día Mundial de la Leche

### Recomendaciones y beneficios de la leche

CORTESÍA: ALPURA



Hace 20 años la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO por sus siglas en inglés, reconoció la gran importancia que tiene la ingesta diaria de lácteos en la salud de todos los seres humanos del planeta. Este 1º de junio Día Mundial de la Leche, enlistamos los más grandes beneficios que tiene este importante alimento para todos nosotros, conócelos:

## Salud y crecimiento

El calcio de la leche es mejor asimilado que el de otros alimentos gracias a su contenido en vitamina D, fósforo y lactosa, así se absorbe mejor en el cuerpo, por eso se recomienda a los niños consumir de 2 a 4 vasos de leche al día.

Gracias a su contenido de vitaminas B y B12 también promueve el desarrollo sano del sistema nervioso; sin mencionar las proteínas, que se encuentran presentes, en promedio, 8 g por vaso y contribuyen al incremento de la masa muscular.

Es cierto que el consumo de leche está mayormente asociado al calcio que aporta durante las etapas más importantes del crecimiento, como la infancia y la pubertad, pero también previene la aparición de enfermedades y padecimientos por eso es importante que se tome en cualquier etapa de la vida.





## Un cuerpo fuerte

La alimentación es uno de los factores determinantes en enfermedades cardiovasculares o crónico degenerativas como la diabetes. El calcio de la leche y su excelente absorción inhibe la producción de catecolaminas, lo que a su vez evita el aumento de la presión arterial, por lo que llevar una dieta balanceada con lácteos descremados puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas.

Así mismo, la leche es una fuente de vitaminas antioxidantes que evitan que el colesterol se deposite en las arterias, de igual manera al contener aceites omega 3 se disminuye la incidencia de infarto al miocardio, ya que evitan la formación de trombos y concentración de triglicéridos.

Por si fuera poco, se ha demostrado que los antioxidantes de la leche pueden prevenir la artritis, el Alzheimer y algunos tipos de cáncer como el de colon. Sumado a ello, la grasa de la leche contiene ácido linoléico que ha demostrado mejorar la respuesta inmunológica del cuerpo.

¿Cuánta leche debes tomar para obtener todos estos beneficios? Para jóvenes, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia se recomienda consumir de 3 a 4 vasos al día. Mientras que en adultos las raciones recomendadas son de 2 a 3 vasos.



## Balance y felicidad

Un vaso de leche es una gran fuente de energía porque contiene proteínas, grasas y carbohidratos. Por ello, dependiendo del total de calorías requeridas en el día a día de una persona puede aportar del 10 al 20% del gasto energético total. ¿Cuándo deberías consumirlo? En el desayuno es una gran opción, también lo es en la cena y como colaciones. Además, con sus proteínas combinadas con ejercicio y una dieta rica en fibra ayuda perder peso pues aumenta la saciedad y reduce los antojos.



¿Y adivina qué? Si lo tuyo es ejercitarte, tienes que saber que la leche es un excelente rehidratante, porque gracias a su contenido energético, sodio y potasio mantiene el cuerpo hidratado por más tiempo. La leche se encuentra solo una posición por debajo de las soluciones orales diseñadas para rehidratar, como los sueros, por ejemplo. La ventaja de la leche es que puedes combinarla con más ingredientes, tomarla bien fría y no solo rehidratarte sino disfrutar de su delicioso sabor.

Un vaso de leche tibia antes de dormir es excelente para propiciar un buen descanso, ya que contiene aminoácidos que ayudan a nuestro cerebro a segregar melatonina, sustancia que produce sueño. Dormir mejor, nos asegura un mejor humor y por supuesto, una mejor salud, aunque la leche nos da un empujoncito más, porque contiene triptófano un aminoácido esencial que el cuerpo humano no produce pero es excelente para ayudar a producir serotonina encargada de regular de forma positiva el estado de humor. ¡La leche te hace feliz!



## ¿Ya sabes cómo incluir la leche en tu dieta diaria?

Comienza el día... Licuado de leche entera con chía y mamey.	Haz una pausa... Yoghurt sin azúcar con nueces.	A descansar... Una taza de leche tibia con dos galletas de avena.
---	--	--

Por último, cabe destacar que la leche es una excelente representante del efecto Proust.

¿Alguna vez te ha llegado un olor tan particular que te recuerda a alguna etapa de tu infancia y tiene el poder de llevar tu memoria hasta aquellos preciosos momentos? Pues eso hace la leche, un vaso de leche con chocolate puede hacer que tu memoria y corazón se remonten a cuando tu mamá te preparaba un licuado para desayunar o el atole de fresa de tu abuelita para cuando hacía frío. ¿De qué te acuerdas cuando tomas leche?



La leche tiene muchos beneficios nutrimentales, pero también los tiene para el corazón, celebra este Día Mundial de la Leche con tu platillo favorito preparado con alguno de sus derivados como el queso o el yoghurt, o bien, con el clásico vaso de leche.

# ¡Feliz Día Mundial de la Leche!

DE UN MOMENTO COMÚN, A UN  
✦ **SANTO MOMENTO** ✦



  
**SANTA CLARA**  
1924

COME BIEN. **HOLA** 800-704 4400  
llama sin costo INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

SANTA CLARA es una marca registrada de KOLACT, S.A.P.I. de C.V.D.R. © KOLACT, S.A.P.I. de C.V. 2021.