



1º de junio

DÍA MUNDIAL DE LA LECHE



KANTAR

Día Mundial de la Leche

Los argentinos y el consumo
de lácteos

Preparado especialmente para
Mastellone Hnos.



Ficha técnica

Universo. Hombres y mujeres de 18 años y más, residentes en todo el país, de niveles ABC1, C2C3, D1D2.

Diseño muestral. Muestra parametrizada según sexo, edad, NSE y zona.

Tamaño muestral. 1001 casos.

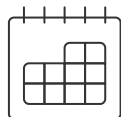
Técnica de recolección. CAWI (computer assisted web interview) a través de panel online.

Campo. 18 al 25 de octubre de 2023.



Género | %

■ Hombres ■ Mujeres



Edad | %

■ 18-24 ■ 25-34 ■ 35-49 ■ 50-64 ■ 65+



NSE | %

■ ABC1 ■ C2C3 ■ D1D2



Zona | %

■ CABA ■ GBA ■ Interior

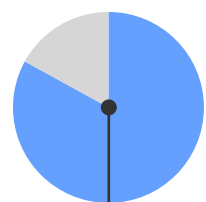


¿Cuánto interés despiertan las temáticas de alimentación y nutrición?

8 de cada 10 argentinos sienten interés por las temáticas sobre alimentación y nutrición.

¿Te interesan las temáticas/noticias de alimentación y nutrición?
%

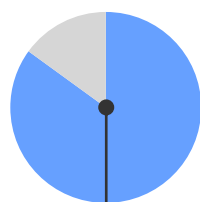
■ Sí
■ No



83

2019

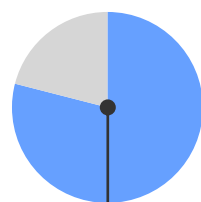
1000



85

2020

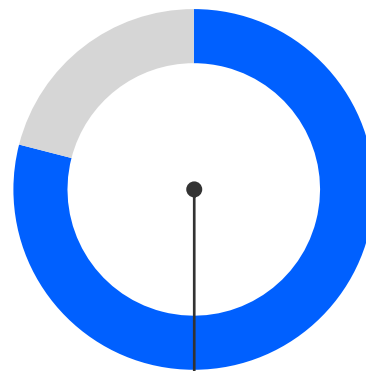
1001



79

2021

1001



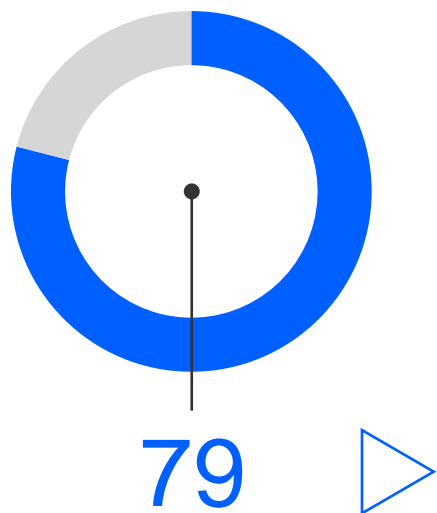
79

2023

1001

El interés es mayor entre las mujeres, el segmento de 35 a 49 años y el nivel D1D2.

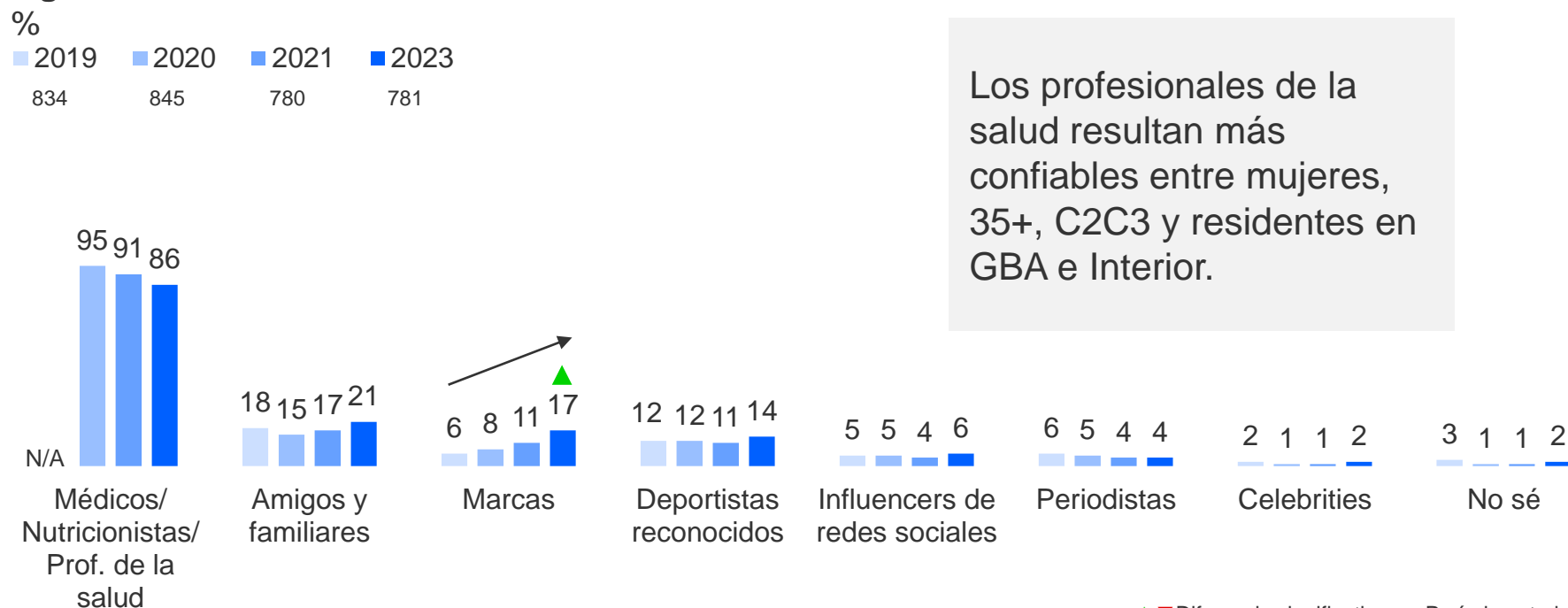
Y los profesionales de la salud son percibidos como la fuente de información más creíble.



2023

1001

Pensando en la recomendación en temas de alimentación y nutrición, ¿cuál o cuáles de las siguientes fuentes te resultan las más creíbles?



Los profesionales de la salud resultan más confiables entre mujeres, 35+, C2C3 y residentes en GBA e Interior.

Base interesados en las temáticas/noticias de alimentación y nutrición (781)

▲ ▼ Diferencia significativa vs. Período anterior

¿Cuántos argentinos identifican
correctamente mitos y
propiedades sobre los lácteos?

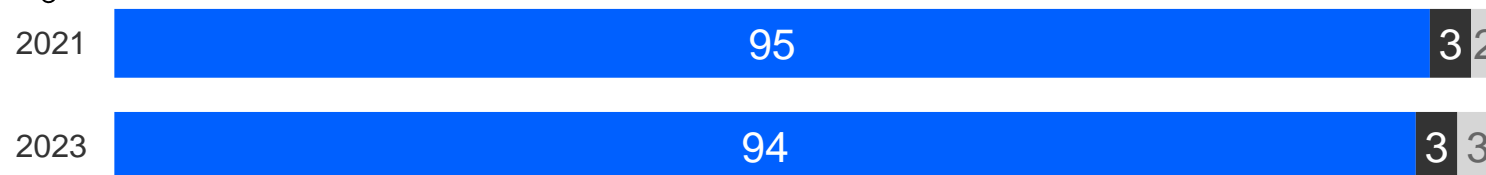
El desayuno es considerado un hábito saludable por el 94% de la población y el 76% indica que la leche no es sólo necesaria en la infancia.

Clasificá las siguientes afirmaciones como verdaderas o falsas

%



El desayuno forma parte de los hábitos saludables



La leche sólo es necesaria en la infancia



Indica que la opinión más mencionada es correcta



Indica que la opinión más mencionada es incorrecta

■ Verdadero ■ Falso ■ Ns/Nc

Base total (2021: 1000 casos/ 2023: 1001 casos)

▲ ▼ Diferencia significativa vs. Período anterior

El 41% cree que ‘los productos a base de semilla, almendra y soja aportan los mismos nutrientes que los lácteos’ mientras que el 74% considera que ‘los lácteos son la mejor fuente de calcio para prevenir la osteoporosis’.

Clasificá las siguientes afirmaciones como verdaderas o falsas

%



Los productos a base de semilla, almendra y soja aportan los mismos nutrientes que los lácteos

2023



Los lácteos son considerados como la mejor fuente de calcio para prevenir la osteoporosis

2023



Indica que la opinión más mencionada es correcta



Indica que la opinión más mencionada es incorrecta

■ Verdadero ■ Falso ■ Ns/Nc

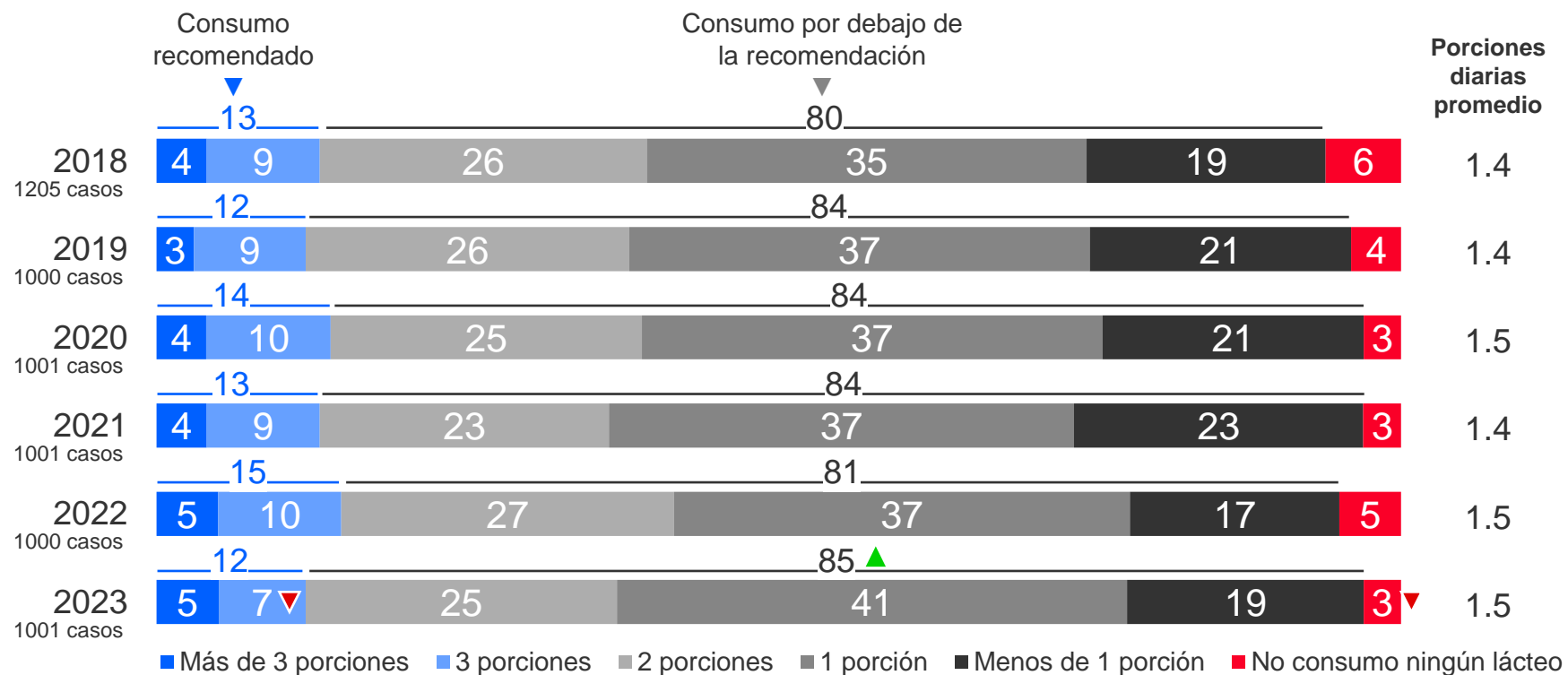
Base total (2021: 1000 casos/ 2023: 1001 casos)

¿Cuántos argentinos consumen lácteos y qué porcentaje conoce la porción recomendada?

El promedio diario de consumo de lácteos se mantiene estable en 1,5 porciones, es decir, la mitad de lo recomendado, aumentando en 2023 la proporción de los que consumen solo 1 porción.

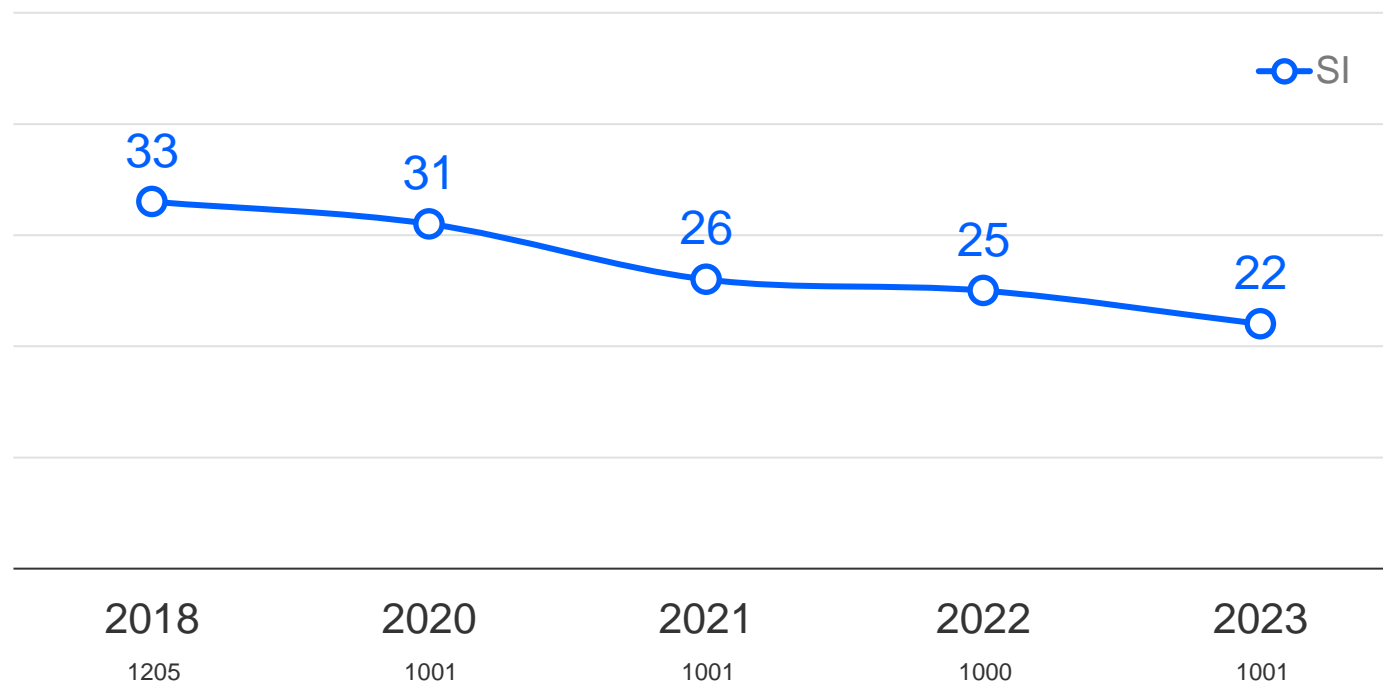
¿Cuántas porciones de lácteos consumís diariamente, si es que lo hacés?

%



Paralelamente, continúa cayendo el conocimiento de la recomendación de las 3 porciones de lácteos al día (-11 pp vs. 2018).

¿Sabías que se recomienda consumir 3 porciones de lácteos al día?
%

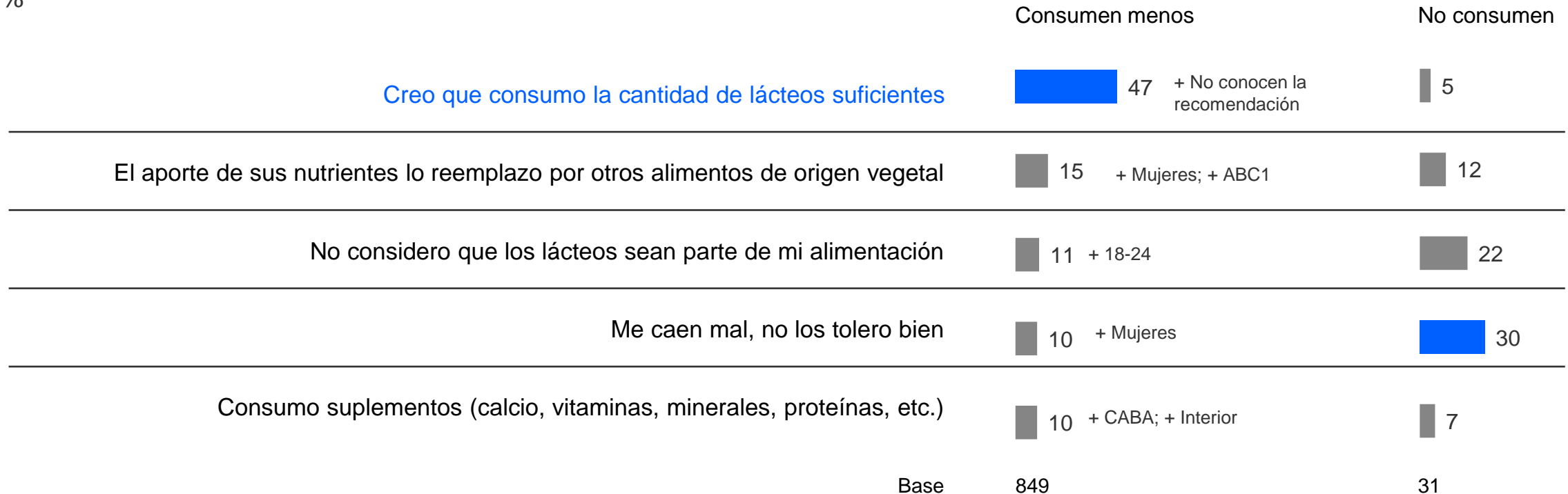


El conocimiento de esta recomendación es mayor entre las mujeres y en la base de la pirámide.

▲ ▼ Diferencia significativa vs. Período anterior

Esto explica en gran medida (47%) la razón por la cual los argentinos no consumen la porción recomendada por las Guías Alimentarias.

¿Por qué no consumís ningún lácteo o consumís menos de 3 porciones diarias?
%



Entonces...

- El 76% de los argentinos considera que la leche es necesaria en todas las etapas de la vida, no solamente en la infancia.
- El 94% cree que desayunar es un hábito saludable.
- El 74% considera que los lácteos son la mejor fuente de calcio para prevenir la osteoporosis
- El 41% cree que los productos a base de semillas, almendra y soja aportan los mismos nutrientes que los lácteos.
- Al 79% le interesan los temas de alimentación y nutrición.



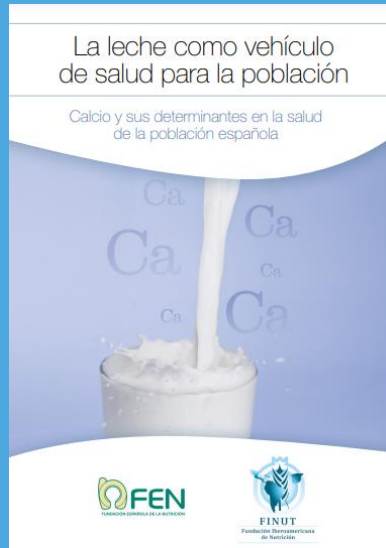


- El 88% de los argentinos adultos no cumple con la recomendación diaria de 3LD: en promedio se consumen 1,5 porciones vs. las 3 recomendadas por las Guías Alimentarias Argentinas del Ministerio de Salud de la Nación.
- Este incumplimiento se debe principalmente a que los consumidores creen erróneamente que ingieren una cantidad suficiente.
- En paralelo observamos que solamente el 22% conoce la recomendación de las 3 porciones diarias, porcentaje que viene cayendo de manera sostenida desde 2018 (-11 pp).

La importancia de la leche

Lic. Silvina Tasat- Nutricionista
MN 1495

EVIDENCIA CIENTÍFICA



ISSN (electrónico): 1699-5198 - ISSN (papel): 0212-1611 - CODEN NUHOEQ S.V.R. 318

Nutrición Hospitalaria

Revisión

Leche y productos lácteos como vehículos de calcio y vitamina D: papel de las leches enriquecidas
Milk and dairy products as vehicle for calcium and vitamin D: role of calcium enriched milks

Jesús Rodríguez Huertas, Avilene Rodríguez Lara, Olivia González Acevedo y María Dolores Mesa
Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos "José Mataix", Centro de Investigación Biomédica, Universidad de Granada, Granada

Nutrición Hospitalaria

Revisión

Documento de Consenso: importancia nutricional y metabólica de la leche

Elena Fernández Fernández¹, José Alfredo Martínez Hernández², Venancio Martínez Suárez³, José Manuel Moreno Villares⁴, Luis Rodolfo Collado Yurrita⁵, Marta Hernández Cabria⁶ y Francisco Javier Morán Rey⁷

¹Médico de Familia del Área VII (Asturias). Vicepresidente III^o de la SEMERGEN Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria de Asturias. ²Catedrático de Nutrición. Departamento de Ciencias de la Alimentación, Fisiología y Toxicología. Universidad de Navarra. Director del Centro de Investigación en Nutrición de la Universidad de Navarra. ³Pediatra del Centro de Salud El Llano de Gijón (Asturias). Presidente de la SEPEAP Sociedad de Pediatría Extrahospitalaria y de Atención Primaria. ⁴Unidad de Nutrición del Hospital 12 de Octubre (Madrid). ⁵Director de la Cátedra extraordinaria UCM/CLAS en Investigación y Formación en Nutrición y Educación para la Salud. Universidad Complutense de Madrid. ⁶Jefe de Calidad y Nutrición. CAPSA FOOD. ⁷Director del Instituto Universitario de Innovación Alimentaria. Universidad Católica San Antonio de Murcia, España.



ISSN (electrónico): 1699-5198 - ISSN (papel): 0212-1611 - CODEN NUHOEQ S.V.R. 318

Nutrición Hospitalaria

Influencia de diversos alimentos y componentes de los alimentos en la salud

Matriz láctea: beneficios nutricionales y sanitarios de la interrelación entre sus nutrientes
Dairy matrix: nutritional and sanitary benefits of the interrelation between its nutrients

Aránzazu Aparicio^{1,2}, Ana M. Lorenzo-Mora¹, Laura M. Bermejo^{1,2}, Elena Rodríguez-Rodríguez^{2,3}, Rosa M. Ortega^{1,2} y Ana M. López-Sobaler^{1,2}

¹Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid, Madrid. ²Grupo de investigación VALORNUT-UCM (920030). Universidad Complutense de Madrid, Madrid. ³Unidad Docente de Química Analítica. Departamento de Química en Ciencias Farmacéuticas. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid, Madrid

Introduction and Executive Summary of the Supplement, Role of Milk and Dairy Products in Health and Prevention of Noncommunicable Chronic Diseases: A Series of Systematic Reviews

Ángel Gil^{1,2,3} and Rosa M Ortega⁴

¹Department of Biochemistry and Molecular Biology II, School of Pharmacy; University of Granada; ²Institute of Nutrition and Food Technology "José Mataix", Biomedical Research Center, University of Granada, Granada, Spain; ³CIBEROBN, Madrid, Spain; and ⁴Department of Nutrition and Food Science, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, Spain

Posibles mecanismos de acción responsables de los efectos sobre las enfermedades crónicas no transmisibles de la matriz láctea. AG: ácidos grasos; CLA: ácido linoleico conjugado; AGCC: ácidos grasos de cadena corta; TG: triglicéridos. Adaptado de Fernández y cols. (9).



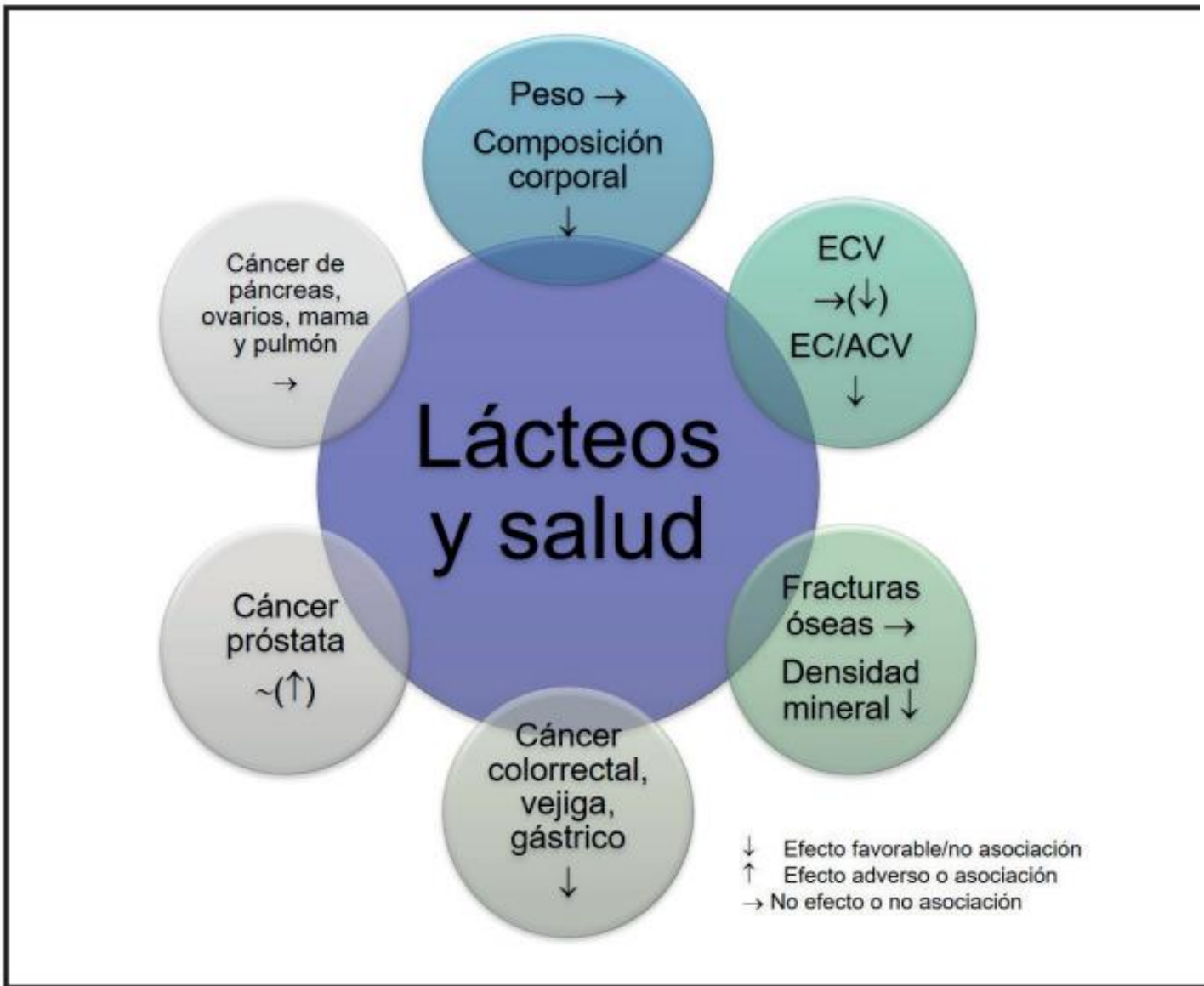
Influencia de diversos alimentos y componentes de los alimentos en la salud

Matriz láctea: beneficios nutricionales y sanitarios de la interrelación entre sus nutrientes

Dairy matrix: nutritional and sanitary benefits of the interrelation between its nutrients

Aránzazu Aparicio^{1,2}, Ana M. Lorenzo-Mora¹, Laura M. Bermejo^{1,2}, Elena Rodríguez-Rodríguez^{2,3}, Rosa M. Ortega^{1,2} y Ana M. López-Sobaler^{1,2}

¹Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. ²Grupo de Investigación VALORNUT-UCM (920030). Universidad Complutense de Madrid. Madrid. ³Unidad Docente de Química Analítica. Departamento de Química en Ciencias Farmacéuticas. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Madrid



CONCLUSIONES

El consumo de leche y otros derivados lácteos contribuye a mejorar nuestro estado nutricional, además de tener importantes efectos beneficiosos sobre las enfermedades crónicas no transmisibles gracias a las interacciones que se producen entre los nutrientes y otros compuestos en la matriz láctea. Aunque en la actualidad numerosas guías en alimentación señalan que hay que tomar de dos a tres raciones al día de lácteos bajos en grasa, la actual evidencia científica indica que más que el contenido en grasa habría que tener en cuenta el tipo de lácteo a consumir y que la eliminación de la leche y otros productos lácteos de la dieta puede tener más efectos negativos que positivos para la salud.



Revisión

Leche y productos lácteos como vehículos de calcio y vitamina D: papel de las leches enriquecidas

Milk and dairy products as vehicle for calcium and vitamin D: role of calcium enriched milks

Jesús Rodríguez Huertas, Avilene Rodríguez Lara, Olivia González Acevedo y María Dolores Mesa

Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos "José Mataix". Centro de Investigación Biomédica. Universidad de Granada. Granada

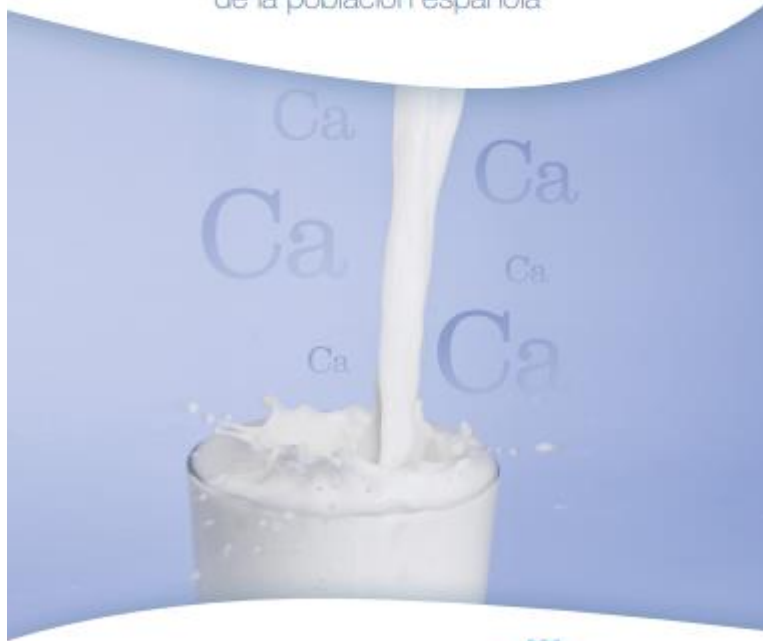
Es necesario insistir en los riesgos asociados a corto y medio plazo que la baja ingesta de calcio y vitamina D tiene para la salud.

La leche y los productos lácteos contienen cantidades de calcio biodisponible adecuadas para satisfacer las IDR de este mineral. No existe otro alimento que proporcione estas cantidades.

.....

La leche como vehículo de salud para la población

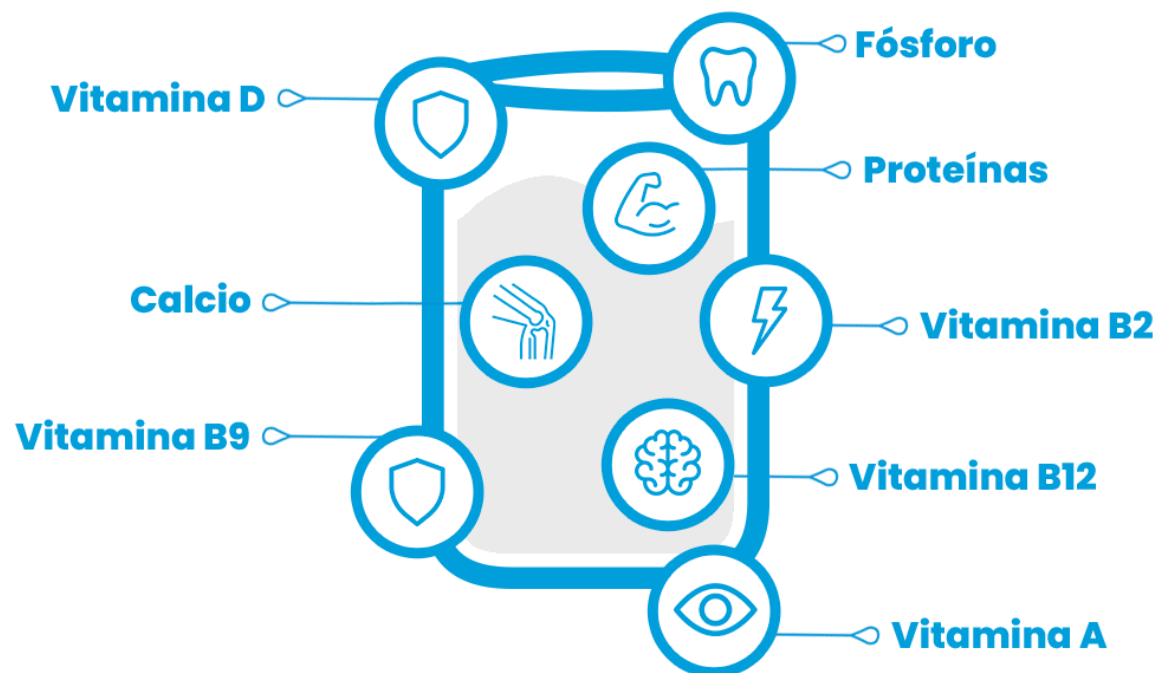
Calcio y sus determinantes en la salud de la población española



FEN
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN

FINUT
Fundación Iberoamericana de Nutrición

La evidencia científica disponible indica que la ingesta adecuada de calcio, obtenida fundamentalmente a través del consumo de leche y de productos lácteos, conjuntamente con un status adecuado de vitamina D, se asocia a una mayor densidad ósea, a un menor riesgo de fracturas en la población adulta y a una menor pérdida de hueso en las mujeres postmenopáusicas. Al contrario, los suplementos farmacológicos de calcio tienen efectos secundarios, principalmente dispepsia, estreñimiento y formación de cálculos renales, además de elevar el riesgo de enfermedad cardiovascular, especialmente si se superan valores diarios de ingesta de 2 g/día.



DESTACADOS DE LA LECHE



Alimento natural



Sin conservantes ni aditivos

Práctica y versátil

Un alimento, muchas posibilidades

COMUNICACIÓN



»» Las temáticas sobre **alimentación y nutrición** siguen siendo de interés para una enorme proporción de argentinos

»» Los médicos y nutricionistas se mantienen como la **fuentes de información** más creíble para informarse sobre dichas temáticas

KANTAR

MUCHAS GRACIAS

Lic. Silvina Tasat- Nutricionista
MN 1495

silvinatasat@gmail.com

@lic.silvinatasat

