

Por una nutrición responsable.

Buenos Aires, Noviembre 2018

Las Entidades que reúnen a Profesionales de la Nutrición, miembros de la comunidad científica y académicos, estamos preocupados por la proliferación de información, mensajes y consejos erróneos en relación al consumo de Lácteos (Leche, queso y yogur), fuente importante de calcio y numerosos nutrientes.

Muchas veces esta información proviene de personas que no son profesionales de la nutrición y no reflejan las recomendaciones nutricionales establecidas en las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), elaboradas por el entonces Ministerio de Salud con la colaboración de numerosas Instituciones y expertos en estos temas.

Tales guías alimentarias, están dirigidas a toda la población argentina sana mayor de 2 años y brindan recomendaciones nutricionales para lograr una alimentación saludable. En el caso de los lácteos, recomienda tres porciones al día (entre leche, yogur y queso), preferentemente descremados, en virtud de las deficiencias de nutrientes reflejadas en los últimos estudios epidemiológicos sobre la población argentina.

Sus recomendaciones surgen de un análisis minucioso y experto de la totalidad de la evidencia científica disponible, representativa y de elevada calidad metodológica. De este modo, logran brindar recomendaciones para la toma de decisiones de alta calidad para orientar a la población.

Reconocemos que las decisiones personales con respecto a la alimentación y al estilo de vida en general son una expresión de la libertad individual, por lo tanto respetables. Pero comunicar una decisión o experiencia personal sobre el consumo o no de un determinado alimento, en este caso la leche, no debería realizarse a manera de una recomendación nutricional, más aún cuando proviene de personas ajenas al ámbito de la salud y la nutrición, sin evidencia científica que sustente esa información.

Esto genera confusión en la población y pone en riesgo la posibilidad de lograr adquirir una alimentación saludable y equilibrada.

La leche y sus derivados forman parte de la alimentación humana desde hace más de 10.000 años, y proveen un conjunto de nutrientes esenciales como calcio, potasio, fósforo y proteínas de alta calidad, difíciles de obtener todos juntos, en una misma matriz, en otros alimentos. Por este motivo, están incluidos en las recomendaciones nutricionales actuales de la gran mayoría de los países.

Es por eso que como profesionales científicos del ámbito de la Nutrición y la Salud estamos a disposición para responder inquietudes y para brindar información confiable basada en evidencia científica sobre el rol de la leche, como también de sus derivados, en la nutrición y salud humana.

La Nutrición es una ciencia, no una opinión!



Departamento de Tecnología