



1º de Junio de 2022



DÍA MUNDIAL DE LA LECHE

Con la leche combatimos la malnutrición y promovemos el desarrollo sustentable

El sector lácteo es un área indispensable para el progreso de las poblaciones rurales, la sostenibilidad ambiental, el bienestar animal, la nutrición humana, y la economía. En el marco del Día Mundial de la leche destacamos los 10 beneficios derivados del consumo de leche:

1. La cadena láctea genera comprobados beneficios para la salud de la población y para el desarrollo productivo de la región. En América Latina, la producción y el consumo de lácteos tienen un rol muy importante en la economía y la alimentación, ya que la leche constituye un componente accesible y económico de la dieta de las poblaciones, y además con un fuerte arraigo en las culturas locales.

2. La comunidad lechera está comprometida con la generación de empleos y la producción de alimentos con un valor nutricional único e indispensable para los seres humanos, de una manera responsable y respetuosa con el medio ambiente.

3. La región cuenta con más de 3 millones de productores de leche, donde la mayoría de las fincas se organizan a partir de una fuerte presencia del productor y su familia en las actividades productivas, proporcionando una fuente regular de alimentos y un flujo periódico de ingresos, poniendo a los productores en una mejor posición para alimentar a sus familias.

4. El sector lácteo contribuye a la creación de empleo para las mujeres, dejando de manifiesto el rol que puede jugar la lechería para achicar las brechas de género en el sector rural latinoamericano, empoderando a la mujer a través de un aumento de sus ingresos y de su influencia sobre los gastos domésticos.

5. Desde el punto de vista nutricional, la matriz alimentaria de los productos lácteos es una de las más completas dentro de los diferentes grupos de alimentos y, además, cuenta con una excelente densidad nutricional.



6. Una porción de lácteos aporta a nuestro organismo un porcentaje considerable de los nueve nutrientes esenciales recomendados en la ingesta diaria, para el adecuado crecimiento y desarrollo del ser humano (proteínas, calcio, fósforo, vitamina A, vitamina D, niacina, riboflavina, ácido pantoténico y vitamina B12).

7. Las proteínas lácteas son denominadas de alto valor biológico, porque presentan la mayor calidad proteica entre los diferentes grupos de alimentos. El calcio lácteo es considerado el de mayor biodisponibilidad en la dieta del ser humano, con un alto porcentaje de absorción y aprovechamiento.

8. Además, los lácteos contienen grasas esenciales que brindan diversos beneficios nutricionales y son consideradas ingredientes bioactivos, como el ácido oleico y el ácido linoleico conjugado (proveniente únicamente de los rumiantes).

9. El consumo regular de productos lácteos dentro de una alimentación balanceada disminuye sustancialmente el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes mellitus tipo 2, ciertos tipos de cáncer como el de colon, enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, y los accidentes cerebrovasculares.

10. El excelente aporte nutritivo de la leche, hace que este sea el alimento esencial e indispensable en los planes de alimentación escolar, ya que la disponibilidad de sus nutrientes y su fácil asimilación por el organismo humano, lo ponen en la cima de estos programas. En tal sentido, la leche mejora la salud de los estudiantes, promueve la asistencia a la escuela y ayuda a mejorar los resultados académicos con buena nutrición. Adicionalmente a esto, los programas de alimentación escolar que incluyen leche, fomentan el hábito de su consumo a largo plazo, lo que beneficia a los individuos y a la sociedad en general.



Actualmente, en el mundo, unos 160 millones de niños se benefician diariamente con la leche en las escuelas, y la evidencia muestra los múltiples beneficios generados a través de los programas de alimentación escolar.

Es vital que los gobiernos y la sociedad civil sigan reconociendo la importancia de los programas de leche escolar para promover la buena salud de nuestros niños y que las organizaciones intergubernamentales los apoyen.

En América Latina existen diversos ejemplos del impacto positivo que ha tenido la implementación de un programa de vaso de leche escolar, donde gracias a estos se ha logrado disminuir la deserción escolar, mejorar el rendimiento académico y favorecer al crecimiento y desarrollo de los niños beneficiados.

Este extraordinario valor nutricional la convierte en un alimento único, que además aporta desarrollo a la sociedad y a la economía en general, poniendo especial cuidado en el medio ambiente y el bienestar animal, y llevando a esta actividad a los máximos niveles de sustentabilidad.

Brindamos con un vaso de leche, deseando a todos un muy feliz **DÍA MUNDIAL DE LA LECHE 2022.**

¡SI A LA LECHE!