



# Experto explicó la importancia del consumo de lácteos para la población mayor

LOS PRODUCTOS DERIVADOS DE LA LECHE, así como esta misma en formato fluido, permiten que los niños y adultos pasen hacia la vejez en un proceso más saludable.

Los nutrientes presentes en los lácteos son bien asimilados por las personas que conforman la tercera edad y aportan elementos esenciales para su nutrición.

Jorge Guzmán B.  
prensa@latribuna.cl

gran cantidad de calorías, pero sí aportan una gran cantidad de nutrientes”, explicó.

Según el experto, “en la medida en que las personas vamos envejeciendo, la eficiencia en el uso de proteínas va disminuyendo”, por lo que se requiere “de un mayor consumo de proteínas de alto valor biológico, particularmente de origen animal. Y las de la leche son muy bien toleradas por las personas mayores”.

El especialista comentó que “nuestro país ha envejecido aceleradamente, y por lo mismo hay una mayor preocupación por las personas mayores. De aquí al final de la década se estima que sobre el 25% de la población tendrá desde 60 años hacia arriba”.

### SALUD DE LAS PERSONAS MAYORES

Sobre las diferencias entre



los productos lácteos diseñados para la tercera edad y otros disponibles sin ese enfoque, indicó que “una leche o un yogurt ya tienen un buen aporte de proteínas. Lo importante es la cantidad de proteína que se debiera consumir”.

“Una porción de leche tiene 6 gramos de proteína, que es una buena cantidad. En el mercado hay lácteos donde a esa leche se

le agrega más proteína”, detalló.

El director de Nutrición en Medicina de la Universidad de Chile observó que con esta moda “si una persona mayor bebe un vaso de leche al día, una rebanada de queso y un yogurt, está consumiendo una buena cantidad de proteína”.

En el caso de las intolerancias alimentarias, alertó que “el gran problema en las personas mayores es la intolerancia a la lactosa, y ahí hay que tener cuidado”.

El experto también se refirió a la proyección del mercado de lácteos enfocados en la tercera edad en Chile, con una población que en promedio es cada día mayor, indicando

que “al envejecer las personas, sabemos que hay mayor riesgo de osteoporosis, de pérdida de masa muscular y de fuerza muscular”.

Valenzuela comentó que “al consumir lácteos, estos tres problemas se enfrentan de mejor manera. El aporte de calcio, proteínas y vitaminas del complejo B o D, de la leche, confluye en que la persona tenga un envejecimiento saludable”.

Rodrigo Valenzuela observó que “los productos lácteos con más proteínas funcionan bastante bien. En Chile el quesillo también es nutricionalmente muy valioso y bien tolerado por las personas mayores”.



“En el caso de las personas mayores, es importante que alcancen el requerimiento de proteínas diario, sumado al de calcio y fósforo”

Rodrigo Valenzuela, profesor director del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile

