

III FORO NACIONAL DE LA LECHE

Caracas, 29 de Septiembre de 2005

CONSUMO DE LACTEOS Y LA DIETA DE LOS VENEZOLANOS

Dr. José Félix Chávez Pérez

Instituto Nacional de Nutrición (Jubilado)
Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, UCV. (Jubilado)

Introducción.

De los alimentos de origen animal la leche ocupa una posición destacada ya que entre sus componentes encierra substancias representativas de los 3 macronutrientes: proteínas, lípidos y carbohidratos. La historia refiere que las razas mas fuertes y duraderas han sido siempre y aun lo son, aquellas que han subsistido principalmente de lacticios. Pero donde la leche desempeña importancia capital es en la alimentación infantil : “Cuando la leche es poca al niño le toca”. No se limita sin embargo a la temprana edad la importancia de la leche, todo régimen dietético adecuado debe contener una proporción razonable de leche sana. Así, la leche y los lácteos son los alimentos principales y mas importantes como aportadores de calcio y de riboflavina para la población en general y representan una porción destacada en la nutrición proteínica, no tanto por la cantidad consumida, sino por la excelente calidad de sus proteínas. En esta presentación se informa y comenta el aporte de calcio y de riboflavina (vitamina B2), calculado de las disponibilidades alimentarias (Hojas de Balance de Alimentos) y de las encuestas de consumo. Estas encuestas forman parte de recientes estudios llevados a cabo por FUNDACREDESA sobre las condiciones de vida en el Area Metropolitana, en el Estado Vargas y en Eje Norte de los Llanos. Así mismo, se calcula el aporte total de estos nutrientes entregado por el consumo total de lácteos, en cifras de CAVILAC.

Composición de la leche.

La Tabla 1 muestra el contenido promedio de algunos nutrientes en la leche según su presentación. El contenido de humedad (agua) de la leche líquida y de la leche en polvo explica las diferencias entre sus constituyentes. Al reconstituir la leche en polvo al 13,5 % se equiparan en general, estos valores. La leche en polvo descremada tiene menos de 1 % de grasa y su contenido proteínico se incrementa. De igual manera, disminuye el contenido de vitamina A (Equivalentes de Retinol), razón por la cual para su consumo directo, debe ser enriquecida con vitamina A, según Norma COVENIN de obligatorio cumplimiento.

Disponibilidades de calcio. Hojas de Balance de Alimentos.

La Tabla 2 ilustra sobre las disponibilidades de calcio, en mg por persona por día, entregadas por la Hoja de Balance de Alimentos 2002 y por las estimaciones hasta 2004, de acuerdo al Instituto Nacional de Nutrición. En estos 5 años se aprecia que más del 50 % de las disponibilidades de calcio provienen de la leche y de los lácteos, por otra parte, el total de estas disponibilidades solo cubre entre el 44 % y el 53 % de los requerimientos de calcio para la población venezolana. La Tabla 3 hace ver las disponibilidades de riboflavina (vitamina B2) para estos mismos años, igualmente en mg / persona / día, aquí la situación es diferente ya que la leche y los lácteos son responsables entre un 23 % y un 28 % , en cambio los cereales entregan entre un 36 % y un 40 % de estas disponibilidades. Ello se explica por el programa de enriquecimiento principalmente de la harina de maíz precocida, con 5 nutrientes, entre ellos la riboflavina. El porcentaje de adecuación sobre los requerimientos de esta vitamina es satisfactorio gracias a este programa, de lo contrario tendríamos posiblemente, una situación deficitaria para esta vitamina.

Consumo de alimentos. Calcio y riboflavina.

La Tabla 4 informa sobre el aporte de calcio entregado por el consumo de alimentos por Estrato Social en el Área Metropolitana de Caracas, según estudios llevados a cabo por FUNDACREDESA . Este aporte proveniente del consumo de leche y de lácteos es de 460, 402 y 345 mg./persona /día para los Estratos Sociales III, IV y V, respectivamente, lo cual representa mas del 60 % del total del calcio consumido por esas poblaciones. Sin embargo, el total del calcio proporcionado por todos los alimentos para los correspondientes Estratos Sociales, es de 736, 653 y 585 mg. / persona / día, lo cual cubre solo entre el 59 % y el 74 % de los requerimientos de calcio (Tabla 5).

El aporte de riboflavina también por Estrato Social y para el Área Metropolitana (Tabla 6), es satisfactorio, gracias como queda dicho, al programa de enriquecimiento de los cereales. Aquí se aprecia que éstos aportan un 43 % de riboflavina y la leche y los lácteos solo un 23 % de la entrega total.

La Tabla 7 ilustra sobre el aporte de calcio por grupos de alimentos, por Estrato Social y por Parroquias para el Estado Vargas, datos igualmente obtenidos de los estudios efectuados por FUNDACRERDESA en 2002. A los fines de simplificar la información y debido a la similitud entre los valores de las encuestas de consumo, se presentan solo los promedios. Nuevamente se comprueba que en todos los Estratos Sociales IV y V estudiados, la leche y lácteos es responsable por más del 55 % del consumo de calcio en la población. En cuanto a la adecuación sobre el requerimiento, la Tabla 8 hace saber que para el Estrato IV, el promedio de consumo de calcio para las 4 Parroquias solo por los lácteos, es de 350 mg / persona / día y para el V, de 306 mg / persona día, lo cual representa un 39 % y un 34 % respectivamente sobre los requerimientos. Si se toma el promedio total del calcio consumido, 625 y 553 mg / persona / día para los Estratos Sociales IV y V, tenemos una adecuación apenas del 69 % y del 61 % respectivamente.

El aporte de calcio por grupos de alimentos y por Estrato Social para el Eje Norte de los Llanos en 2004, (FUNDACREDESA), es entregado por la Tabla 9. Expresado igualmente el consumo en mg / persona / día, se tiene que la leche y los lácteos aportan entre el 59 % y el 63 % del calcio consumido. El consumo total de calcio aportado por todos los alimentos, es de 707 mg, 607 mg y de 514 mg, para los Estratos Sociales III, IV y V, respectivamente. La adecuación de estos valores sobre el requerimiento de calcio se presenta en la Tabla 10. A medida que cae el Estrato Social, la adecuación disminuye, tanto en el calcio entregado solo por la leche y los lácteos como por el proveniente de todos los alimentos.

De acuerdo a la información suministrada por CAVILAC y a la composición de la leche contenida en la Tabla de Composición de Alimentos del I.N.N., se ofrece la Tabla 11, en la cual se ha calculado el consumo total de leche en ml / persona / día entre los años 2000 y 2004 y su correspondiente aporte de calcio y riboflavina. Estos aportes aunque no basados en encuestas de consumo directas, como en los casos comentados antes, hacen resaltar una situación igualmente preocupante. En efecto, los porcentajes de adecuación para el calcio y para la riboflavina obtenidos de sus respectivos promedios, informan de una adecuación de 31 % y de 38 % respectivamente. Ya se ha dicho antes que en el caso de la riboflavina, esta situación queda al presente, subsanada por el consumo variable de la harina de maíz precocida por parte de todos los Estratos Sociales, pero no así sucede con el calcio.

Comentarios finales.

La situación con respecto al calcio es preocupante. El requerimiento ponderado de calcio para la población venezolana es de 1.000 mg / persona / día. La adecuación sobre este requerimiento está lejos de ser satisfactoria, lo cual se evidencia palmariamente no solo en las disponibilidades alimentarias sino en las encuestas de consumo de alimentos efectuadas en diversas regiones del país. Si alguien objetara que dicho requerimiento es muy elevado y se accediera bajarlo en una situación hipotética a 900 ó a 850 mg persona / día (cifras inferiores estarían en abierta contradicción con los valores encontrados en la literatura actual y vigente sobre la materia), los porcentajes de adecuación aún serían inferiores a un 85 %.

En el caso de la riboflavina, el porcentaje de adecuación sobre el requerimiento ponderado es hasta el momento y en general, satisfactorio. Aunque no es tema de esta presentación, viene al caso destacar que un consumo aparentemente adecuado de esta vitamina es debido al programa de enriquecimiento de la harina de maíz precocida y de la harina de trigo panadera.

JFCH/
29-11-2005