

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Día mundial leche

REFERENCIA: Rivera, R. (1 de junio de 2020) Día Mundial de la Leche, momento de conmemorar. *Milenio*. Recuperado de <https://bit.ly/3gSpax1>

NOTA:

Día Mundial de la Leche, momento de conmemorar

Para incentivar el consumo de los productos lácteos, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), instauró el 1 de junio de 2001, como el Día Mundial de la Leche. Y es que los productos lácteos ofrecen varios beneficios a la salud: la leche y sus derivados ayudan a producir energía; contribuyen al crecimiento de los músculos y tejidos del cuerpo; mejora la función cerebral y visual; tiene propiedades antioxidantes y en la etapa adulta, ayuda a la reducción del riesgo de sufrir osteoporosis al contribuir a la absorción de otros minerales y aminoácidos que evitan el desgaste de huesos y órganos, así lo afirma la investigación multidisciplinaria “Importancia nutricional y metabólica de la leche”.

Como parte de las acciones para conmemorar el Día Mundial de la Leche, la Fundación Alpura entregará leche a los trabajadores de la salud que se encuentran trabajando de forma ardua contra la pandemia en el país, con el objetivo de apoyarlos, agradecerles y reconocer su labor. Como otra acción más, la fundación Alpura entregará leche a casas hogar que atienden a niños y adultos mayores, así como entre la población más que ha sido afectada por el impacto económico provocado por la emergencia sanitaria. Es importante mencionar que los especialistas recomiendan incluir los productos

lácteos en la dieta diaria de los mexicanos, debido a que esta bebida de origen animal proporciona nutrientes que favorecen el fortalecimiento del sistema inmunológico.

COMENTARIO:

La leche se encuentra presente en la dieta de la mayoría de los mexicanos, pues cuenta con un gran valor nutricional y diversos beneficios para la salud. En medio de la pandemia que atravesamos, es de vital importancia el fortalecimiento del sistema inmunológico, instituciones como la FAO hacen invitación al consumo de este producto con la finalidad de fortalecer las defensas de toda la población, pero en especial de adultos mayores y niños.

La crisis económica derivada de la pandemia podría reducir el consumo de alimentos que sean benéficos para la salud como lo es la leche, acciones como la de Fundación Alpura son elementales para preservar la buena alimentación de las poblaciones vulnerables.

Cabe destacar que, en México, se ha considerado la leche como un producto fundamental para una dieta balanceada y, dentro de las medidas para propiciar su consumo está el programa de Abasto Social de Leche, a cargo de Liconsa, que tienen por objetivo llevar este producto a la población en situación de riesgo.

RESPONSABLE

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas