

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Ludmila Petorrosi

**CONSUMO DE LÁCTEOS A PARTIR DE LOS MITOS Y
VERDADES EN LIC. EN NUTRICIÓN Y ESTUDIANTES DE
LA LIC. EN NUTRICIÓN, EN ÁREA METROPOLITANA DE
BUENOS AIRES (AMBA) DURANTE ABRIL DEL AÑO 2022.**

2022

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

Citar como: Petorrosi L. Consumo de lácteos a partir de los mitos y verdades en Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición, en Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA) durante abril del año 2022. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2022. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/684>

Agradecimientos

A mi familia y a mi pareja, por acompañarme en todos mis proyectos y por su apoyo incondicional a lo largo de toda la carrera.

A mi profesora y tutora de tesis Vanesa Rodríguez por su ayuda y guía en cada paso de la investigación.

A mis amigos, por siempre incentivarme a seguir adelante, por escucharme y brindarme siempre sus mejores consejos.

A mis compañeras de la carrera por hacer todos estos años más lindos y llevaderos.

Resumen

Introducción: Los lácteos son alimentos muy importantes desde el punto de vista nutricional, aportan una gran variedad de nutrientes de elevada calidad. En la actualidad, diversos sitios de Internet, y medios de comunicación adjudican diferentes mitos relacionados con el consumo de leche. Por este motivo el consumo de leche de vaca disminuyó, dando lugar a las bebidas vegetales.

Objetivo: Identificar el consumo de lácteos teniendo en cuenta los mitos y verdades de los mismos, en Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición, en AMBA durante abril del año 2022. **Material y Métodos:** Enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, diseño no experimental descriptivo transversal. Muestreo no probabilístico. La recolección de datos se evaluó mediante un cuestionario de elaboración propia y se analizaron los datos recolectados en Excel.

Resultados: Se evaluaron 117 personas de ambos sexos. El 69% de los mismos fueron estudiantes de la Lic. en nutrición, y el 31% restante Lic. en nutrición. El consumo de lácteos demostró ser más elevado en los estudiantes de la Lic. En nutrición que en los Lic. en nutrición.

Conclusión: Se pudo observar que el consumo de lácteos fue mayor en los estudiantes de la Lic. en nutrición que en los Lic. en nutrición, sin embargo, un 65% eligió el consumo de leche de vaca frente a las bebidas vegetales, aunque en ocasiones optan por el consumo de bebidas vegetales por su sabor.

Palabras clave: Consumo, productos lácteos, Bebidas vegetales.

Índice

Tema	6
Subtema	6
Problema	6
Introducción	7
Marco teórico	10
Marco conceptual	10
Lácteos	10
1.1 Leche	10
1.2 Yogurt	10
1.3 Queso	11
2. Aspectos nutricionales de los lácteos	11
2.1 Proteínas	12
2.2 Lípidos	12
- 2.3 Hidratos de carbono	13
2.4 Minerales	13
2.5 Vitaminas	13
3. Beneficios del consumo de lácteos	14
4. Mitos y verdades relacionados al consumo de lácteos	15
4.1 La leche no es para humanos y los intolerantes a la lactosa no pueden consumir lácteos	16
4.2 La leche es sustituible por otros alimentos	16
4.3 Los lácteos aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares	17
4.4 Aumento en la producción de moco y asma	18
4.5 Lácteos y obesidad	18
Estado del arte	19

Metodología	24
Objetivo general	24
Objetivos Específicos	24
Enfoque	25
Alcance	25
Diseño de investigación	25
Población accesible	25
Criterios de Inclusión	25
Criterios de Exclusión	25
Criterios de Eliminación	26
Muestra	26
Hipótesis	26
Operacionalización de variables	27
Variables Sociodemográficas	27
Variables en Estudio	28
Recolección de datos	38
Prueba Piloto	38
Aspectos Éticos	38
Análisis estadístico de los datos	39
Resultados	40
Discusión	48
Conclusión	51
Bibliografía	52
Anexos	57
Anexo 1: Consentimiento Informado	57
Anexo 2: Cuestionario	59

Tema

Consumo de productos lácteos

Subtema

Consumo de lácteos a partir de los mitos y verdades en Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición, en AMBA durante abril del año 2022.

Problema

¿Cómo es el consumo de lácteos teniendo en cuenta los mitos y verdades de los mismos, en Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición, en AMBA durante abril del año 2022?

Introducción

Según el Codex Alimentarius, por producto lácteo se entiende un “producto obtenido mediante cualquier elaboración de la leche, que puede contener aditivos alimentarios y otros ingredientes funcionalmente necesarios para la elaboración”(1)

Los lácteos son alimentos muy importantes desde el punto de vista nutricional, aportan una gran variedad de nutrientes de elevada calidad. Se consideran a los lácteos como principal fuente de calcio y riboflavina de la dieta. Además, forman parte de las 3 principales fuentes de proteínas, vitamina A, vitamina B12, magnesio y zinc (2). Las Guías alimentarias para la población argentina (GAPA) recomiendan el consumo de leche, yogur y queso descremados debido a que el contenido de grasa de los mismos es mayormente grasa saturada, la cual puede producir un aumento del colesterol LDL, y a su vez, una disminución del colesterol HDL. En Argentina, cubrir la ingesta recomendada de calcio de 1000 mg es muy difícil ya que el consumo de lácteos normalmente es insuficiente por diversos motivos, siendo uno de ellos el rechazo hacia los mismos por diversos mitos (3).

Hoy en día es frecuente encontrar en diversos sitios de Internet, en los medios de comunicación e incluso en el boca en boca de la población diversos mitos relacionados con el consumo de leche. También se les adjudican a los lácteos efectos perjudiciales para la salud, relacionados a la aparición de distintas enfermedades. Hasta tal punto, que se ha puesto de moda no consumirla. Esto ha provocado que el consumo de leche disminuya notoriamente, aumentando el consumo de otras bebidas vegetales (4).

En el año 2018. Se realizó un estudio en Madrid, donde se evaluó la relación entre el consumo de lácteos y las enfermedades cardiovasculares (ECV). Una de las conclusiones que se destacan fue que se encontró una asociación inversa entre la ingesta total de lácteos, las ECV y el accidente cerebrovascular. (5)

En el 2019, en Madrid, se llevó a cabo también un estudio sobre la asociación de la ingesta de lácteos con las enfermedades cardiovasculares. Los productos

lácteos son una fuente importante de grasas saturadas, que podrían afectar negativamente a los lípidos en la sangre y aumentar el riesgo cardiovascular y la mortalidad (6).

Según un estudio realizado en el año 2019, en Madrid. Se estudió acerca de la importancia de los lácteos en la dieta. En el cual se demostró que el consumo de lácteos se asocia a un riesgo disminuido de obesidad y a un efecto entre neutro y beneficioso sobre el riesgo cardio metabólico. Previamente se realizó en el año 2016 otro estudio en Madrid, en el cual se relaciona a la obesidad y al consumo de lácteos, encontrando también una relación inversa (7).

En el año 2017, en Madrid. Se realizó un estudio en el cual se comparó a las bebidas vegetales con la leche de vaca. Se llegó a una conclusión, en la cual la leche de vaca presentó efectos beneficiosos sobre la salud ósea, la osteoporosis y el cáncer colorrectal con evidencia científica demostrada. De lo contrario, no se puede decir lo mismo de las bebidas vegetales, ya que no se han realizado suficientes estudios sobre la misma (8).

Por otro lado, un estudio realizado en México del presente año, realizó una comparación de la composición nutricional de las bebidas vegetales y la leche de vaca. Finalmente se llegó a la conclusión de que la leche de vaca es fundamental en la dieta debido a su composición nutricional, mientras que las bebidas vegetales son una muy buena opción para diferentes grupos de la población. (9)

Un estudio realizado en Argentina en el año 2019, tuvo como objetivo analizar los cambios en el consumo y las percepciones relacionadas a la leche de vaca y las bebidas vegetales. Los resultados muestran que los consumidores optan principalmente por la leche de vaca, pero en ocasiones también eligen las bebidas vegetales(10).

En el año 2020, en Buenos Aires se realizó un estudio sobre las impresiones de los consumidores respecto a la leche de vaca y las bebidas vegetales. Se observó que las personas que consumen leche de vaca lo hacen por hábitos o por su sabor. En cuanto a las percepciones que las bebidas vegetales traen a la mente de los consumidores, se las asocia con un estilo de vida saludable. (11)

En el presente año, la FAO realizó un estudio donde se observó que el consumo de leche y productos lácteos es mayor en los países desarrollados. Siendo la leche líquida el lácteo más consumido en todo el mundo en desarrollo (1)

Hasta el momento, en Argentina no hay estudios que avalen que el consumo de lácteos pueda repercutir negativamente en la salud. Por todo ello, el presente estudio tendrá como objetivo conocer el consumo de productos lácteos, teniendo en cuenta los mitos y verdades sobre los mismos en Lic. en nutrición y estudiantes de la Lic. en nutrición. Derribando algunos de los mitos con argumentos científicos.

Marco teórico

Marco conceptual

1. Lácteos

Según el Codex Alimentarius, por producto lácteo se entiende un “producto obtenido mediante cualquier elaboración de la leche, que puede contener aditivos alimentarios y otros ingredientes funcionalmente necesarios para la elaboración”. (1)

- 1.1 Leche

Según el Código Alimentario Argentino (CAA) "Con la denominación de Leche sin calificativo alguno, se entiende el producto obtenido por el ordeño total e ininterrumpido, en condiciones de higiene, de la vaca lechera en buen estado de salud y alimentación, proveniente de tambos inscriptos y habilitados por la Autoridad Sanitaria Bromatológica Jurisdiccional y sin aditivos de ninguna especie. (12)

- 1.2 Yogurt

Según el Código Alimentario Argentino (CAA) “Se entiende por Leches Fermentadas los productos, adicionados o no de otras sustancias alimenticias, obtenidos por coagulación y disminución del pH de la leche o leche reconstituida, adicionada o no de otros productos lácteos, por fermentación láctica mediante la acción de cultivos de microorganismos específicos. Estos microorganismos específicos deben ser viables, activos y abundantes en el producto final durante su período de validez. Se entiende por Yogur el producto incluido en la anterior definición cuya fermentación se realiza con cultivos proto simbióticos de *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* y *Streptococcus salivarius* subsp. *thermophilus* a los que en forma complementaria pueden acompañar otras bacterias ácido lácticas que,

por su actividad, contribuyen a la determinación de las características del producto terminado”. (12)

- 1.3 Queso

Según el Código Alimentario Argentino (CAA) “Se entiende por Queso el producto fresco o madurado que se obtiene por separación parcial del suero de la leche o leche reconstituida (entera, parcial o totalmente descremada), o de sueros lácteos, coagulados por la acción física, del cuajo, de enzimas específicas, de bacterias específicas, de ácidos orgánicos, solos o combinados, todos de calidad apta para uso alimentario; con o sin el agregado de sustancias alimenticias y/o especias y/o condimentos, aditivos específicamente indicados, sustancias aromatizantes y materiales colorantes.

Se entiende por **Queso Fresco** el que está listo para el consumo poco después de su fabricación.

Se entiende por **Queso Madurado** el que ha experimentado los cambios bioquímicos y físicos necesarios y característicos de la variedad de queso. (12)

2. Aspectos nutricionales de los lácteos

Los lácteos son alimentos muy importantes desde el punto de vista nutricional, aportan una gran variedad de nutrientes de elevada calidad. Se consideran a los lácteos como principal fuente de calcio y riboflavina de la dieta. Además, forman parte de las 3 principales fuentes de proteínas, vitamina A, vitamina B12, magnesio y zinc. (2)

Los lácteos son alimentos básicos en la alimentación humana en todas las etapas de la vida. Desde el punto de vista de su composición, la leche es un alimento completo y equilibrado, que proporciona un elevado contenido de

nutrientes en relación con su contenido calórico, por lo que su consumo debe considerarse necesario desde la infancia a la tercera edad. (13)

- 2.1 Proteínas

Aportan proteínas de alto valor biológico. La proteína que predomina en la leche en un 80% es la caseína. Está se encuentra en suspensión formando micelas. El 20% restante son las proteínas del suero, lactoalbúminas y lactoglobulinas, que tienen importantes funciones inmunológicas. (14)

- 2.2 Lípidos

Los lípidos tienen funciones muy importantes en el organismo. Son elementos estructurales e indispensables que forman parte de las membranas celulares. En la leche, vehiculizan las vitaminas liposolubles (A, E y K) y se absorben conjuntamente. Algunos de estos lípidos incluyen ácidos grasos que el ser humano no puede sintetizar, como los ácidos linoleico y linolénico. Estos ácidos grasos se consideran nutrientes esenciales y tienen un papel fundamental en el sistema nervioso. La grasa, además contribuye a la palatabilidad de los alimentos. En los productos lácteos hay diversos componentes bioactivos dentro de su materia grasa, como la esfingomielina y el ácido linoleico conjugado, este último con efectos beneficiosos para la salud: cardioprotector y antitumoral. Además, dentro de los ácidos grasos de la leche hay una proporción de ácidos grasos trans de origen natural. (13)

La cantidad de grasa en los productos lácteos varía según el producto:

- El yogur, las leches fermentadas o la cuajada contienen del 1 al 5% de grasa.
- Los quesos contienen del 10-30% de grasa.
- La leche, en función de su contenido graso, se clasifica en:
 - Entera: contenido en grasa mayor o igual al 3,5%.
 - Semidesnatada: entre el 1,5 y el 1,8% de materia grasa.
 - Desnatada: contenido en grasa menor o igual al 0,5%.(8)(15)

- 2.3 Hidratos de carbono

El azúcar mayoritario de la leche es la lactosa, disacárido formado por galactosa y glucosa. Al ser un azúcar exclusivo de la leche, los mamíferos (principalmente los neonatos) cuentan con la enzima β -galactosidasa, capaz de hidrolizar la lactosa para poder ser metabolizada. Sin embargo, con la edad se pueden observar deficiencias en la producción de β -galactosidasa. Por este motivo la intolerancia a la lactosa ha motivado el desarrollo de diversos procesos para obtener productos deslactosados o aptos para personas intolerantes a la misma. (16)

- 2.4 Minerales

Aportan diversos minerales como fósforo, magnesio, potasio, zinc. Siendo el calcio el principal mineral aportado por los lácteos ya que no es aportado por otros alimentos en la misma proporción. (14)

- 2.5 Vitaminas

La leche es una fuente importante de vitaminas. Las cantidades de vitaminas A y D son proporcionales a la cantidad de grasa presente en la leche. Por este motivo, las leches semidesnatadas y desnatadas son alimentos ideales para enriquecer con dichas vitaminas. Con respecto a los yogures y a otras leches fermentadas, los niveles de vitaminas son superiores a los de la leche. La vitamina A presente en la leche y derivados, es muy importante, ya que contribuye a mantener las mucosas, la piel y la visión en condiciones normales. Por otra parte, la vitamina D, contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y fósforo además de mantener los niveles normales de calcio en sangre. La vitamina D también contribuye al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales. (13)

3. Beneficios del consumo de lácteos

Los beneficios de la leche de vaca no se limitan únicamente a su valor nutricional, sino que constituyen un factor de prevención en determinadas patologías como son la enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, la hipertensión arterial o patología como la ósea o dental. También puede contribuir en el sobrepeso y la obesidad infantil. (17)

Las Guías alimentarias para la población argentina (GAPA) recomiendan el consumo de leche, yogur y queso descremados debido a que el contenido de grasa de los mismos es mayormente grasa saturada, la cual puede producir un aumento del colesterol LDL (colesterol malo), y a su vez, una disminución del colesterol HDL (colesterol bueno). En Argentina, cubrir la ingesta recomendada de calcio es muy difícil ya que el consumo de lácteos normalmente es insuficiente por diversos motivos. Por lo cual la ingesta insuficiente de estos alimentos, considerados como la principal fuente de calcio se asocia al aumento de riesgo de padecer enfermedades relacionadas al déficit de calcio, como la osteoporosis. (3)

Los lácteos, además, son fuente de proteínas de alto valor biológico, calcio, vitamina A y D, entre otros micronutrientes.

Los beneficios proporcionados al consumo de calcio están relacionados a diferentes funciones en nuestro organismo, como: la formación de huesos y dientes, el mantenimiento de la presión arterial, participa en la coagulación y en la regulación nerviosa y neuromuscular, regula la frecuencia cardiaca, la función intestinal y la liberación de hormonas. La carencia de calcio puede provocar palpitaciones, calambres musculares, osteoporosis, y uñas y dientes defectuosos. (3)

Los niveles de calcio en los productos lácteos no dependen de su contenido graso, por lo cual el contenido en calcio no disminuye si se trata de productos lácteos desnatados o enteros. (18)

En cuanto al aporte de proteínas son fundamentales para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel. Los lácteos contienen proteínas de alto valor

biológico, es decir que aportan todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo no puede producir por sí mismo, por lo cual deben ser aportados por los alimentos. (19)

La Vitamina A aportada por los lácteos, ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, membranas mucosas y piel sanos. Se la conoce también como retinol, ya que produce los pigmentos en la retina del ojo y favorece la buena vista. (20)

La Vitamina D es una vitamina liposoluble, cuya función principal es la regulación del metabolismo calcio - fósforo en el cuerpo. A si mismo contribuye a prevenir la osteoporosis y las fracturas. Las principales fuentes de vitamina D son la dieta, la radiación solar ultravioleta y los suplementos. La piel a través de la radiación solar aporta el 90% de las necesidades de vitamina D del organismo (21). La leche y sus derivados son alimentos insustituibles ya que aportan micronutrientes como la vitamina D, que no se encuentran presentes en otros alimentos en las cantidades y biodisponibilidad para satisfacer los requerimientos nutricionales. (22)

4. Mitos y verdades relacionados al consumo de lácteos

El consumo de lácteos ha disminuido en los últimos años, lo cual podría deberse a los diferentes mitos relacionados a estos alimentos. Hoy en día es frecuente encontrar en diversos sitios de Internet, en los medios de comunicación e incluso en el boca en boca de la población diversos mitos relacionados con el consumo de leche, como que no es imprescindible y se puede sustituir fácilmente por otros alimentos, que la leche de vaca no es para los humanos. Diversos mitos también le adjudican a los lácteos efectos perjudiciales para la salud, relacionados a la aparición de distintas enfermedades, como el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, el aumento en la producción de moco y asma, etc. Hasta tal punto, que se ha puesto de moda no consumirla. Esto ha provocado que el consumo de leche disminuya, aumentando el consumo de otras bebidas vegetales.

Los lácteos son alimentos básicos que deben consumirse a diario, sin embargo, la restricción o eliminación de los mismos puede repercutir negativamente en la salud. Por lo que es necesario derribar diversos mitos en relación a estos alimentos. (4)

A continuación, se destacan los mitos relacionados al consumo de lácteos.

4.1 La leche no es para humanos y los intolerantes a la lactosa no pueden consumir lácteos

Hoy en día se dice que la leche no es para los humanos, que el ser humano es el único que toma leche después de la lactancia o que la leche solo es necesaria en la infancia. La lactosa es el azúcar presente en la leche, si bien muchas personas son intolerantes a la misma esto se debe a la disminución normal de la actividad de la lactasa, la enzima que convierte la lactosa en glucosa y galactosa, dos azúcares simples que el cuerpo utiliza como fuente de energía. Lácteos como el queso, el yogur y otras leches fermentadas pueden ser consumidos por personas intolerantes a la lactosa, ya que generalmente son bien tolerados por las mismas debido a su escaso o nulo contenido de lactosa. Además, hoy en día es cada vez más habitual encontrar productos sin lactosa como en el caso de la leche. Por lo cual estas personas podrían consumir lácteos sin dificultad alguna. (23)

4.2 La leche es sustituible por otros alimentos

Otras de las creencias que existe es que hay alimentos distintos a los lácteos que son ricos en calcio, por lo cual los mismos no son fundamentales en la alimentación diaria. Si bien, el calcio se encuentra en otros alimentos, para considerar que un alimento es fuente de un nutriente, se debe tener en cuenta su contenido, su biodisponibilidad, el tamaño de la ración de consumo y su frecuencia de consumo. Los alimentos más ricos en calcio son condimentos y especias, pero al usarse los mismos en mínimas cantidades aportan muy poco calcio a la dieta. Si bien, hay alimentos con un contenido superior o similar en calcio al de la leche, los mismos son de origen vegetal y contienen compuestos como los oxalatos, que interfieren en su absorción y la disminuyen. En cambio,

los lácteos contienen lactosa, vitamina D, arginina, y otros péptidos bioactivos que facilitan la absorción del calcio y aportan otros nutrientes, mejorando la calidad nutricional de la dieta. Por lo cual, la sustitución de la leche y de los productos lácteos dificulta cubrir las necesidades de calcio. Además, una gran cantidad de la población opta por las bebidas vegetales, ya que creen que desde el punto nutricional se asemejan a la leche. Sin embargo, estas últimas aportan menos proteínas, y de menor valor biológico, menos calcio, y más azúcares. (4)

4.3 Los lácteos aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son aquellas que afectan al corazón y a todas las arterias del organismo. Su principal causa es la aterosclerosis (el depósito de placas de colesterol en el interior de las paredes de las arterias), provocando su obstrucción y comprometiendo la llegada de la sangre a órganos vitales como el corazón, el cerebro y el riñón (24). La dieta, junto con el tabaquismo, la actividad física y la obesidad, constituyen uno de los principales factores para prevenir la aparición de estas enfermedades. En cuanto a la dieta, una elevada ingesta de grasa saturada (AGS) aumenta el riesgo cardiovascular; los lácteos contienen una gran cantidad de grasa saturada (65% del contenido de grasa de la leche). Asimismo, los AGS que la leche tiene en su composición, los ácidos láurico, mirístico y palmítico tienen un efecto negativo desde el punto de vista cardiovascular, siempre y cuando se consuman en exceso, lo que no sucede en el caso de la leche. Por su lado, la leche contiene ácido esteárico que, junto con el oleico, disminuye el colesterol sanguíneo y de ácido linoleico conjugado con efecto protector frente a las ECV. Además, lácteos contienen calcio, proteínas y otros componentes bioactivos, que tienen efectos beneficiosos para la salud, y ayudan a modular el efecto de los AGS en la salud cardiovascular. Por lo cual, la evidencia científica actual sugiere que el efecto del consumo de productos lácteos sobre la ECV es neutro, e incluso positivo. (25)

4.4 Aumento en la producción de moco y asma

Existe una creencia social que relaciona el consumo de productos lácteos con el aumento de la producción de moco, y que las personas con asma deben evitarlos. Muchas personas eliminan los lácteos de la dieta para prevenir lo mencionado anteriormente. Sin embargo, los lácteos juegan un papel muy importante en la dieta, ya que aportan vitamina A, calcio, riboflavina, proteínas, vitamina B12. Al restringir o eliminar por completo estos productos se elimina una fuente muy importante de calcio, lo cual puede ocasionar un importante déficit nutricional.

Diversas investigaciones no encontraron relación entre el consumo de leche y el asma, hasta incluso observan un factor protector en su consumo. Por lo tanto, su consumo diario tiene menos incidencia de asma o dificultad respiratoria, hasta incluso protege el epitelio respiratorio. Que el consumo de leche aumente la viscosidad o el espesor del moco puede deberse a que el aumento de la concentración de calcio en la mucosa respiratoria, inhibe la hidratación de la mucina, por lo cual aumenta la viscosidad del moco. Este aumento de viscosidad es lo que podría confundirse con la sensación de moco.

Pero la evidencia científica no apoya la asociación entre el consumo de lácteos y la producción de moco, ni tampoco con la aparición o exacerbación de asma.
(26)

4.5 Lácteos y obesidad

Los lácteos son percibidos negativamente por los consumidores, simplemente por una asociación entre el aporte energético que contiene la grasa, y el incremento de peso. Según la evidencia científica actual afirma que el consumo de productos lácteos en general y de yogur en particular, independientemente de su contenido en grasa, no se asocia a ganancia de peso, ni a un aumento del riesgo de padecer sobrepeso u obesidad. La reducción de peso está asociada al consumo de fruta, verdura, cereales enteros, frutos secos y lácteos, siendo la asociación superior con estos dos últimos grupos de alimentos. La evidencia

científica actual no apoya que el consumo de lácteos se asocia a un mayor riesgo de padecer un aumento del peso corporal u obesidad. (5)

Estado del arte

En el año 2018. Se realizó un estudio en Madrid, donde se evaluó la relación entre el consumo de lácteos y las enfermedades cardiovasculares (ECV). Una de las conclusiones que se destacan fue que se encontró una asociación inversa entre la ingesta total de lácteos y las ECV y accidente cerebrovascular. Las enfermedades cardiovasculares, siguen siendo la principal causa de morbimortalidad en el mundo, La dieta y el estilo de vida son los principales factores de riesgos. Se dice que la ingesta de ácidos grasos saturados (AGS) incrementa el riesgo de padecer ECV. A partir de esto se consideró como negativo para la salud los alimentos ricos en AGS, dentro de los cuales se encuentran los productos lácteos. Durante mucho tiempo se ha recomendado evitar la grasa saturada y el colesterol con el objetivo de reducir el riesgo cardiovascular. Como se mencionó anteriormente, uno de los principales alimentos fuente de grasa saturada es la leche y los productos lácteos. Por este motivo, las diferentes organizaciones científicas y de salud pública han estado recomendando consumir alimentos lácteos con bajo contenido en grasa. Esto fomentó la disminución del consumo de leche y algunos productos lácteos. Sin embargo, la literatura científica de los últimos años pone en duda que exista evidencia para mantener esta recomendación. Las publicaciones más recientes sugieren incluso que el consumo de productos lácteos, se asocia de forma neutra, y hasta beneficiosa con una mejor salud cardiovascular. (5)

Además, en el 2019, en Madrid, se llevó a cabo también un estudio sobre la asociación de la ingesta de lácteos con las enfermedades cardiovasculares. Los productos lácteos son una fuente importante de grasas saturadas, que podrían afectar negativamente a los lípidos en la sangre y aumentar el riesgo cardiovascular y la mortalidad. Las guías clínicas dietéticas recomiendan reducir el consumo de productos lácteos enteros para la prevención de enfermedades cardiovasculares en la población, sin embargo, las pruebas de esta afirmación

son escasas, y hasta el consumo de los mismos podría ser beneficioso. Los productos lácteos son un grupo alimentario heterogéneo, algunos de los cuales son no fermentados, como la leche, y otros son fermentados (yogur, queso), y estas diferencias podrían tener diferentes efectos sobre las enfermedades cardiovasculares y la mortalidad. Los productos que se incluyeron en el estudio fueron leche, yogur, y queso, además, se agruparon en productos lácteos enteros y productos lácteos bajos en grasa. En el mismo se encontraron asociaciones inversas entre el consumo total de lácteos y la mortalidad o las principales enfermedades cardiovasculares. El riesgo de accidente cerebrovascular fue menor con un mayor consumo de lácteos. Y no se encontró ninguna asociación entre un mayor consumo de lácteos y el infarto de miocardio. Por lo este motivo, el estudio sugiere que el consumo de productos lácteos no debería ser desaconsejado. (6)

Según un estudio realizado en el año 2019, en Madrid. Se estudió acerca de la importancia de los lácteos en la dieta. En la cual se demostró que el consumo de lácteos se asocia a un riesgo disminuido de obesidad y un efecto entre neutro y beneficioso sobre el riesgo cardio metabólico (27). Previamente se realizó en el año 2016 un estudio en Madrid, en el cual se relacionó a la obesidad y al consumo de lácteos, encontrando una relación totalmente inversa, ya que los derivados lácteos aportan una gran cantidad de macro y micronutrientes, dentro de ellos se destacan el efecto de las proteínas que gracias a su efecto saciante ayudan a controlar la ingesta de alimentos, enlentecen el vaciamiento gástrico y contribuyen a la regulación del peso corporal. Por otro lado, el calcio, es fundamental para el crecimiento y la masa ósea, y a su vez disminuye la concentración de la hormona paratiroidea (hormona que interviene en la regulación del metabolismo de calcio y fósforo), que en conjunto con la vitamina D disminuyen la acumulación de grasa en el cuerpo, por este motivo, aquellas personas que no consuman o limiten en consumo de productos lácteos, consumen menos calcio en su dieta habitual pudiendo presentar mayor riesgo de padecer obesidad. Por ende, los lácteos no tienen ningún grado de asociación con la obesidad o aumento de peso. (7)

Por otro lado, un estudio realizado en México del presente año, realizó una comparación de la composición nutricional de las bebidas vegetales y la leche de vaca considerando 100 ml de producto. Respecto al contenido calórico la leche de vaca presenta un contenido calórico entre 57 a 62.5 kcal vinculado al contenido de carbohidratos (4 a 5%), el contenido de lípidos, y de proteínas (alrededor de 3% cada una). Las bebidas vegetales presentan un menor contenido calórico que la leche de vaca por su bajo aporte de carbohidratos, proteínas y grasas. En la leche de vaca se presenta un elevado contenido de proteínas de alto valor biológico (3g / 100 ml) mientras que las bebidas vegetales presentaron un bajo aporte de proteínas (0.15 a 0.35g/100 ml), en la bebida de soya el aporte proteico fue similar al de la leche de vaca. El contenido de lípidos de la leche de vaca está constituido por ácidos grasos saturados, triglicéridos y también vitaminas liposolubles como fosfolípidos y esfingomielinas, mientras que las bebidas vegetales presentan un menor contenido de lípido (menor a 1.6g /100 ml), aunque con un buen perfil lipídico ya que provienen de cereales (arroz, avena) o de oleaginosas (almendra, nuez), por lo cual este perfil lipídico aporta vitaminas del complejo B, ácidos grasos mono y poliinsaturados, contribuyendo a la disminución de las lipoproteínas de baja densidad LDL. En cuanto a las vitaminas A y D no hubo diferencias significativas entre ambas. El calcio presente en ambos tipos de leche es de 100 - 171 mg /ml, considerándose buenas fuentes de calcio. Sin embargo la biodisponibilidad de calcio es menor en las bebidas vegetales en comparación al proveniente de la leche de vaca, respecto al sodio ambos productos son considerados bajos en sodio. Finalmente se llegó a la conclusión de que la leche de vaca es importante en la dieta debido a su composición nutricional, mientras que las bebidas vegetales son una muy buena opción para diferentes grupos de la población, se debe considerar que cuentan con una gran cantidad de azúcares, por lo que su consumo debe ser moderado (28). Además, en el año 2017, en Madrid. Se realizó un estudio en el cual se comparó a las bebidas vegetales con la leche de vaca. Se llegó a la conclusión, en la cual la leche de vaca presentó efectos beneficiosos sobre la salud ósea, y la osteoporosis debido a la gran cantidad de nutrientes que posee, como proteínas, calcio, fósforo, magnesio, zinc, potasio, que son necesarios para construir huesos fuertes en la infancia, como para su mantenimiento en la edad

adulta con el objetivo de reducir la osteoporosis. Además, el consumo de leche y su contenido de calcio, también presenta efectos beneficiosos sobre el cáncer colorrectal con evidencia científica demostrada. De lo contrario, no se puede decir lo mismo de las bebidas vegetales, ya que no se han realizado suficientes estudios sobre la misma. Por lo cual, hasta que no exista una evidencia científica sólida, no se debe recomendar las bebidas vegetales como sustitutos de la leche de vaca para la población en general, aunque sí pueden ser una alternativa para aquellas personas que por motivos médicos no puedan consumir leche de vaca (intolerancia a la lactosa (IL) y alergia a las proteínas de la leche de vaca (APLV)). (8)

En el año 2019, en Argentina, se llevó a cabo un estudio cuyo objetivo fue analizar los cambios en el consumo y las percepciones relacionadas a la alimentación saludable de la leche de vaca y las bebidas vegetales. En cuanto a las entrevistas realizadas, los resultados muestran que los consumidores consumen leche, pero no en grandes cantidades. Optan principalmente por la leche de vaca, pero en ocasiones también eligen las bebidas vegetales. Para algunos consumidores, la leche, y otros productos han perdido cierta importancia, con los de diferentes estudios que han difundido información negativa sobre ellos, a diferencia de años atrás cuando los únicos datos eran aquellos que las industrias estaban dispuestas a dar a conocer. Por lo cual el consumo de leche de origen animal está disminuyendo en la mayoría de los países. (10)

Además, se realizó un estudio en Buenos Aires en el año 2020 sobre las percepciones de los consumidores acerca de la leche de vaca y sus alternativas, como son las bebidas vegetales, se pudo concluir que las personas que consumen leche de vaca lo hacen principalmente por hábitos o por preferencias sobre el sabor. Si bien las bebidas vegetales son promocionadas como una opción saludable, no son numerosos los estudios que se han realizado para entender las implicaciones nutricionales de consumir dichas bebidas como sustitutos de la leche tradicional. Como consecuencia, los consumidores asocian a estas bebidas como un sustituto de la leche de vaca que muchas veces no es adecuada. Las principales bebidas vegetales elegidas fueron la de almendra y la

de soja, aunque también se mencionan otras como la de arroz, coco y avena. Entre los motivos por los que deciden consumir dichas bebidas se destaca principalmente su sabor. En cuanto a las percepciones y asociaciones que las bebidas vegetales, se las asocia con un estilo de vida saludable. En este sentido y según las afirmaciones de consumidores veganos, las bebidas vegetales resultan ser más saludables que los productos lácteos. Por su parte, los consumidores vegetarianos presentan percepciones distintas, comparten el consumo de estos productos a su vez con el consumo de leches animales, pueden identificar y resaltar los beneficios que se relacionan con el origen natural de las semillas. (11)

En el presente año, un estudio realizado por la FAO, observó que el consumo de leche y productos lácteos es mayor en los países desarrollados. La demanda de leche y productos lácteos en los países en desarrollo está creciendo debido al aumento de los ingresos, el crecimiento demográfico, la urbanización y los cambios en los regímenes alimentarios. Esta tendencia es mayor en Asia oriental y sudoriental, especialmente en países muy poblados como China, Indonesia y Viet Nam. La leche líquida es el lácteo más consumido en todo el mundo en desarrollo, siendo la demanda de leche líquida mayor en los centros urbanos, Aunque los productos lácteos procesados están adquiriendo una creciente importancia. (1)

Metodología

Objetivo general

Identificar el consumo de lácteos teniendo en cuenta los mitos y verdades de los mismos en comparación con las bebidas vegetales, en Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición, en AMBA durante abril del año 2022

Objetivos Específicos

- Comparar el consumo de lácteos entre los Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición.
- Determinar cuáles son los lácteos más consumidos por los Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición.
- Identificar el motivo de rechazo del consumo de lácteos en Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición.
- Indagar sobre la preferencia de consumo de leche de vaca vs bebidas vegetales en los Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición.
- Identificar los beneficios que perciben acerca del consumo de lácteos los Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición.
- Indagar sobre las creencias de las bebidas vegetales En los Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición.
- Determinar el motivo de elección de las bebidas vegetales en los Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición.

Enfoque

Alcance

Descriptivo. Se busca Identificar el consumo de lácteos teniendo en cuenta los mitos y verdades de los mismos en comparación con las bebidas vegetales, en Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición. Se busca conocer el comportamiento de las variables de forma individual (50).

Diseño de investigación

No experimental, transversal, descriptivo. No experimental, ya que se realiza sin la manipulación de las variables, se basa en la observación de los fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para luego analizarlos. Es transversal, ya que los datos se recolectan en un momento dado, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Y Descriptivo, ya que se evalúan las variables de forma independiente (50).

Población accesible

Lic. en nutrición y Estudiantes de la Lic. en nutrición

Criterios de Inclusión (50)

- Hombres y mujeres
- Deberán tener título de Lic. en nutrición.
- Ser estudiantes de la Lic. en nutrición.
- Que residan en AMBA.
- Deberán prestar consentimiento para participar

Criterios de Exclusión (50)

- Lic. en nutrición que lleven a cabo una alimentación vegana.
- Estudiantes de la Lic. en nutrición que lleven a cabo una alimentación vegana.

Criterios de Eliminación (50)

- Cuestionarios incompletos.
- No aceptación del consentimiento.
- Individuos que decidan dejar de participar de la investigación.

Muestra

El tipo de muestra fue no probabilístico por bola de nieve. No probabilística, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación. Por bola de nieve, se identifican participantes claves y se agregan a la muestra, se les pregunta si conocen a otras personas que puedan proporcionar datos más amplios, y una vez obtenidos sus datos, se incluyen también a la muestra (50).

Hipótesis

Los estudiantes de la Lic. en nutrición tendrían un mayor consumo de lácteos respecto a los Lic. en nutrición, debido a los mitos y verdades sobre los mismos, en AMBA durante abril del año 2022.

Operacionalización de variables

Variables Sociodemográficas

Variable	Conceptualización	Tipo de variable	Resultados	Obtención del dato
Género	Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico (29)	Cualitativa Nominal	Femenino Masculino	Cuestionario de elaboración propia
Residencia	Lugar donde está establecida la persona en el momento del estudio (30)	Cualitativa Nominal	Provincia de Buenos Aires Ciudad Autónoma de Buenos Aires	Cuestionario de elaboración propia
Nivel	Nivel de educación más alto	Cualitativa	Primario	Cuestionario de

Educativo	que una persona ha terminado (31)	Ordinal	Secundario Terciario Universitario Licenciatura	elaboración propia
------------------	--------------------------------------	---------	--	--------------------

Variables en Estudio

Dimensión	Variable	Conceptualización	Tipo de variable	Categorización	Resultados	Obtención del dato
Consumo de lácteos	Leche	El producto obtenido por el ordeño total e ininterrumpido, en	Cualitativa Nominal	Consume leche.	Si No	Cuestionario de elaboración propia

	condiciones de higiene, de la vaca lechera en buen estado de salud y alimentación (12).	Cualitativa Nominal	Frecuencia de consumo	Todos los días De vez en cuando Nunca	Cuestionario de elaboración propia
Yogur	Producto lácteo obtenido mediante reducción por evaporación y fermentación bacteriana de la leche (32).	Cualitativa Nominal	Consume Yogur.	Si No	Cuestionario de elaboración propia
		Cualitativa Nominal	Frecuencia de consumo	Todos los días De vez en cuando Nunca	Cuestionario de elaboración propia
Quesos	Producto obtenido por maduración de la cuajada de la leche con	Cualitativa Nominal	Consume Quesos.	Si No	Cuestionario de elaboración propia

		características propias para cada uno de los tipos según su origen o método de fabricación (33).	Cualitativa Nominal	Frecuencia de consumo	Todos los días De vez en cuando Nunca	Cuestionario de elaboración propia
	Lácteos más consumidos	Cantidad de comida consumida por cualquier individuo (34).	Cualitativa Nominal	Lácteo que más suele consumir	Leche Yogur Quesos	Cuestionario de elaboración propia
Motivo de rechazo	No es apta para humanos	Alimento que produce efectos inaceptables para la salud de la persona que lo consume o sus descendientes (35).	Cualitativa nominal	El consumo de lácteos no es apto para la alimentación humana	Si No	Cuestionario de elaboración propia
	Intolerancia a la lactosa	Incapacidad de digerir o absorber lactosa, un tipo de azúcar que se	Cualitativa nominal	El consumo de lácteos produce intolerancias	Si No	Cuestionario de elaboración propia

	encuentra en la leche y otros productos lácteos (36).				
Producen enfermedades cardiovasculares	Tipo de enfermedad que afecta el corazón o los vasos sanguíneos (37).	Cualitativa nominal	El consumo de lácteos aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares	Si No	Cuestionario de elaboración propia
Producen moco y asma	El asma es una enfermedad de los bronquios, caracterizada por accesos ordinariamente nocturnos e infebriles, con respiración difícil y anhelante, tos, expectoración escasa y espumosa, y silbidos	Cualitativa nominal	El consumo de lácteos aumenta la producción de moco y asma	Si No	Cuestionario de elaboración propia

		respiratorios (38). El moco es un líquido espeso y resbaladizo producido por las membranas que revisten ciertos órganos del cuerpo; por ejemplo, la nariz (39).				
	Aumentan el riesgo de obesidad	Enfermedad caracterizada por una cantidad de grasa corporal anormalmente alta y poco saludable (40).	Cualitativa nominal	El consumo de lácteos aumenta el riesgo de padecer obesidad	Si No	Cuestionario de elaboración propia
	Atributos de los productos lácteos	Cada una de las cualidades o propiedades (41).	Cualitativa nominal	Confía en los atributos que dicen tener los productos lácteos	Si No	Cuestionario de elaboración propia

	Sobrevaloración de los lácteos	Otorgar mayor valor del que realmente tiene(42).	Cualitativa nominal	Cree que los lácteos están sobrevalorados	Si No	Cuestionario de elaboración propia
Preferencia de consumo	Leche de vaca	Leche, se entiende el producto obtenido por el ordeño total e ininterrumpido, en condiciones de higiene, de la vaca lechera en buen estado de salud y alimentación, proveniente de tambos inscriptos y habilitados por la Autoridad Sanitaria Bromatológica Jurisdiccional y sin aditivos de ninguna especie (43).	Cualitativa nominal	Prefiere consumir leche de vaca.	Si No	Cuestionario de elaboración propia

	Bebidas Vegetales	Bebidas no lácteas, elaboradas con agua e ingredientes vegetales, no contienen proteína animal (44).	Cualitativa nominal	Prefiere consumir bebidas vegetales.	Si No	Cuestionario de elaboración propia
			Cualitativa nominal	Motivos de elección	Gustos Intolerancias Es más saludable	Cuestionario de elaboración propia
	Creencias	Bebidas vegetales	Bebidas no lácteas, elaboradas con agua e ingredientes vegetales, no contienen proteína animal (44)	Cualitativa nominal	Cree que las bebidas vegetales son mejores que la leche de vaca	Si No

			Cualitativa nominal	Considera que las bebidas vegetales tienen alto contenido de calcio	Si No	Cuestionario de elaboración propia
Beneficios	Aporte de proteínas	Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan muchas funciones críticas en el cuerpo. Realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo (45).	Cualitativa nominal	Considera que el aporte de proteínas de alto valor biológico es uno de los beneficios de los lácteos	Si No	Cuestionario de elaboración propia
	Fuente de calcio	Mineral que necesitan los dientes, los huesos y otros tejidos del cuerpo	Cualitativa nominal	Considera que el alto contenido de calcio de los	Si No	Cuestionario de elaboración propia

		para mantenerse sanos (46).		lácteos es uno de los beneficios más importantes.		
Aporte de Vit A	Las vitaminas son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse en forma normal. La vitamina A juega un rol importante en la visión, crecimiento de los huesos, aparato reproductivo, funciones celulares, y sistema inmune (47).	Cualitativa nominal	Considera que el aporte Vitamina A es uno de los beneficios de los lácteos	Si No	Cuestionario de elaboración propia	
Aporte de Vit D	Las vitaminas son sustancias que su cuerpo necesita para crecer y funcionar en forma normal. La vitamina D	Cualitativa nominal	Considera que el aporte de Vitamina D es uno de los beneficios de los	Si No	Cuestionario de elaboración propia	

		ayuda al cuerpo a absorber el calcio, uno de los principales elementos que constituyen los huesos, juega un papel importante en el sistema nervioso, muscular e inmunitario (48).		lácteos.		
-	Recomendación de calcio en argentina	El calcio es uno de los minerales más importantes para el cuerpo humano. Ayuda a formar y mantener dientes y huesos sanos. Un nivel adecuado de calcio en el cuerpo durante toda una vida puede ayudar a prevenir la osteoporosis (49).	Cualitativa nominal	Está de acuerdo con la recomendación de calcio de 1000 mg en Argentina	Si No	Cuestionario de elaboración propia

Recolección de datos

Para la recolección de datos se utilizó una encuesta de elaboración propia, elaborada a través de google forms (Anexo 2). El cuestionario se compone de 29 preguntas con opción de respuestas dicotómicas (si/no) y respuestas policotómicas según el caso. Las preguntas estuvieron separadas en 4 secciones, donde en la primera instancia se encontraba el consentimiento de dichos participantes para participar de la encuesta. En la segunda sección se obtuvieron los datos personales de los encuestados. En la tercera sección se les preguntó acerca del consumo de lácteos, y la última sección se les presentó a los participantes posibles mitos y verdades sobre el consumo de lácteos y bebidas vegetales.

Prueba Piloto

Se realizó la prueba piloto, con el objetivo de probar la validez del instrumento, y realizar las modificaciones necesarias en caso correspondiente. Se les envió el cuestionario de Google Form a 5 participantes vía WhatsApp. Los resultados de la misma, fueron útiles para mejorar la formulación de las preguntas, de modo comprensible y disminuir la complejidad de las mismas.

Aspectos Éticos

En el presente estudio de investigación, se han tomado todas las precauciones necesarias para resguardar y respetar la intimidad de los participantes de la muestra. Se les ha informado a los participantes sobre los objetivos, métodos y confidencialidad de los datos brindados, explicándoles que se utilizarían únicamente para evaluar y analizar los resultados de dicho trabajo. Se verificó que cada participante haya comprendido la información y se solicitó aceptación del consentimiento informado para proseguir con las preguntas de investigación (Anexo 1).

Análisis estadístico de los datos

Para el análisis estadístico de los datos obtenidos se elaboraron planillas en Excel 2016. Cada pregunta realizada se dividió en distintas hojas con las respectivas respuestas obtenidas en la encuesta.

La muestra se redujo mínimamente respecto a los participantes que no cumplían con los criterios de inclusión o exclusión, como fue el caso de llevar a cabo una alimentación vegana, dado el hecho que dicha encuesta era sobre el consumo de lácteos.

Dado a que todas las variables fueron cualitativas se calculó la frecuencia absoluta, relativa y porcentual. Luego los resultados de las mismas fueron representados en gráficos de torta y barras para visualizar los datos obtenidos.

Resultados

Se realizó una encuesta en AMBA. La muestra en estudio estuvo constituida por 117 personas de ambos sexos. Del total de encuestados predominó el sexo femenino en un 96%, el porcentaje restante correspondió al sexo masculino.

Según el nivel educativo de las personas encuestadas, el 69% (n=81) de los mismos eran estudiantes universitarios de la Lic. en nutrición, el 31% restante (n=36) eran Lic. en nutrición propiamente dichos.

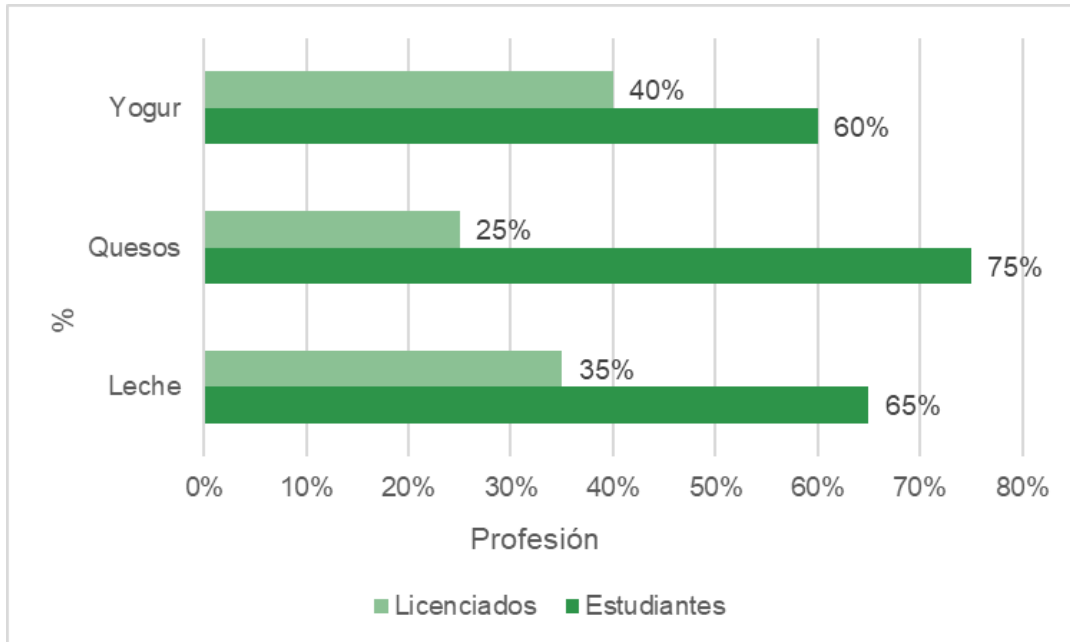
En cuanto al consumo de leche de vaca, según los sujetos de la muestra, el 91% (n=107) consume leche de vaca, mientras que el 9% (n=10) no consume leche de vaca. El 56% (n=66) consume leche de vaca todos los días, el 36% (n=42) la consume de vez en cuando, mientras que el 8% (n=9) restante, no consume leche de vaca.

Respecto al consumo de yogur el 83% (n=97) refirió que consume yogur, el 17% (n=20) restante no consume yogur. En cuanto a la frecuencia de consumo del mismo, el 3% (n=3) lo consume todos los días, el 85% (n=99) lo consume de vez en cuando, y el 13% (n=15) no consume.

Por otro lado, se indagó sobre el consumo de quesos, el 98% (n= 115) de los encuestados refirió consumir quesos, y el 2% (n=2) no consume. El 51% (n=60) lo consume todos los días, el 47% (n=55) lo consume de vez en cuando, mientras que el 2% (n=2) no consume quesos.

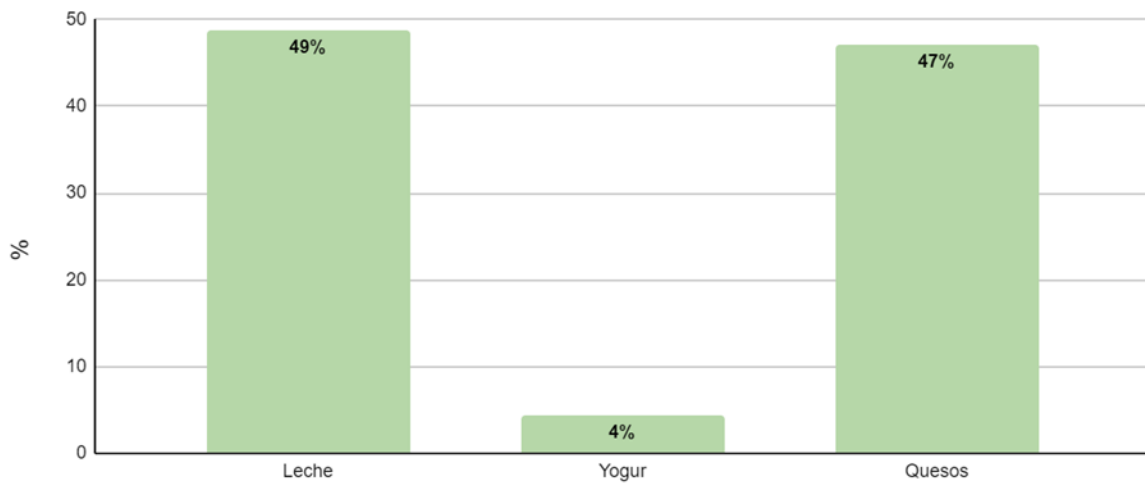
El gráfico 1 Muestra la comparación en el consumo de lácteos entre los Estudiantes de la carrera de nutrición, y los ya Licenciados. Siendo más elevado el consumo de lácteos de los estudiantes de la carrera que en los Licenciados.

Gráfico 1. Comparación de consumo de lácteos entre los Lic. En nutrición y los Estudiantes de la Lic. En nutrición (n 117)



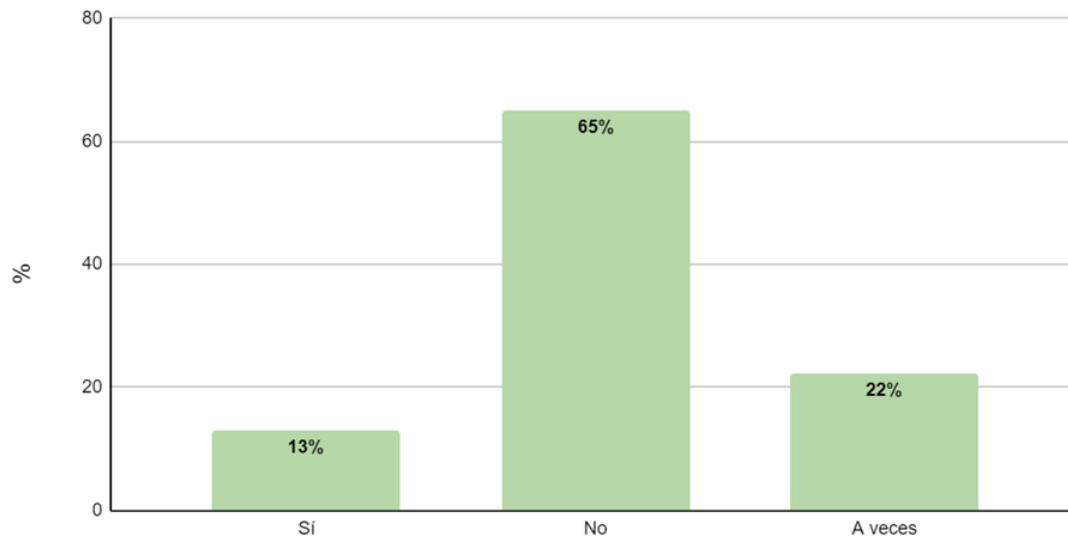
Tal como se ve en el gráfico 2. En cuanto al lácteo consumido con más frecuencia, predominó la leche de vaca en un 49%, seguido por los quesos en una diferencia mínima del 47%.

Gráfico 2. Proporción de personas que eligen diferentes lácteos para su consumo (n 117)



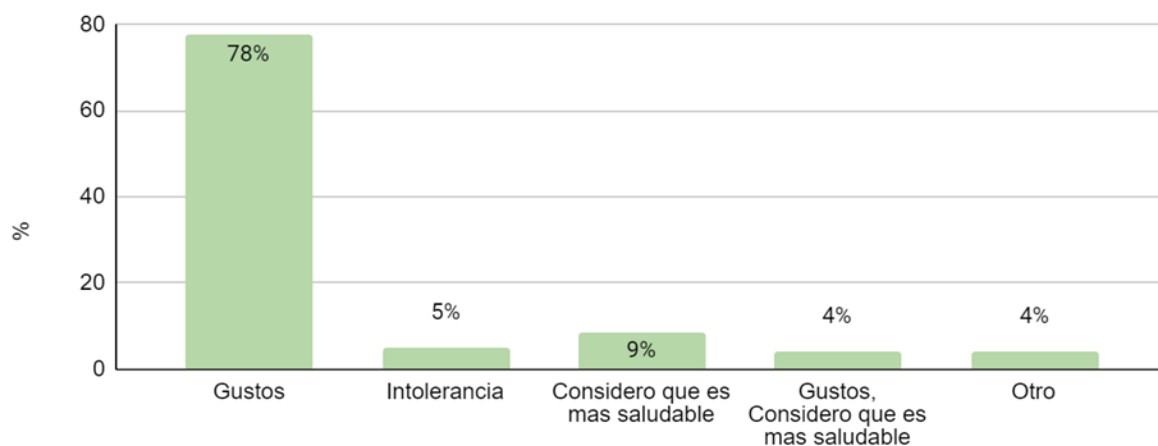
Como se observa en el gráfico 3 que el 65% de los encuestados no prefirió el consumo de bebidas vegetales ante la leche de vaca. Pero sin embargo se optó ocasionalmente por bebidas vegetales.

Gráfico 3. Preferencia de consumo bebidas vegetales antes que leche de vaca (n 117)



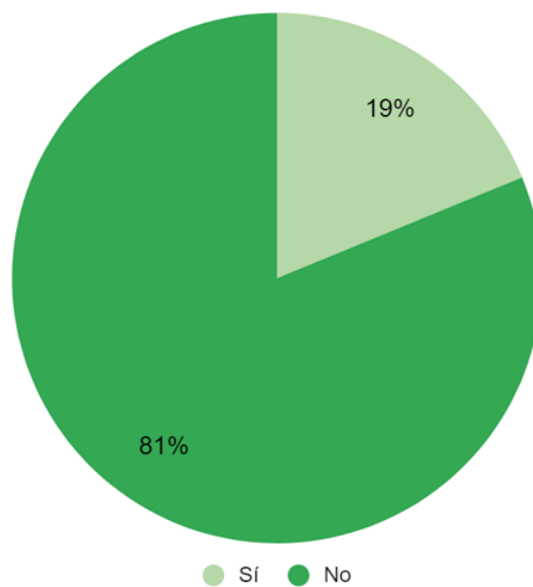
Tal como se observa en el gráfico 4, con respecto al motivo de elección de las bebidas vegetales, predominó el gusto en primer lugar en un 78%.

Gráfico 4. Motivo por el que los encuestados optan por bebidas vegetales (n 117)



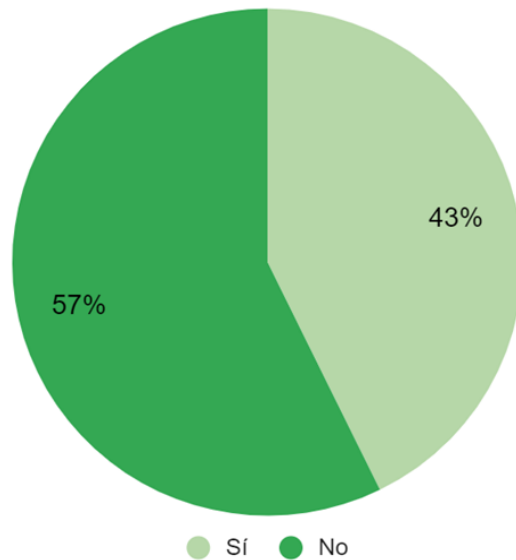
En cuanto al porcentaje de individuos que consideró que las bebidas vegetales eran mejores que la leche de vaca, en el gráfico 5, se pudo observar que el 81% de los sujetos encuestados, no consideró a las bebidas vegetales mejores que la leche de vaca.

Gráfico 5. Proporción de encuestados que considera a las bebidas vegetales mejores que la leche de vaca. (n 117)



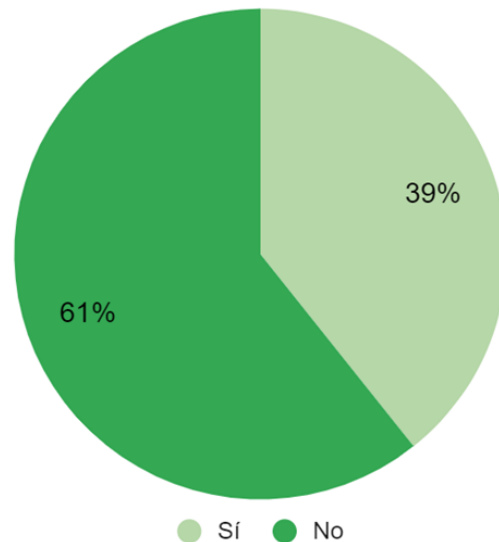
Como se observa en el gráfico 6, respecto al reemplazo de la leche de vaca por bebidas vegetales, el 57% de los encuestados no consideró a las bebidas vegetales como un reemplazo a la leche vaca.

Gráfico 6. Proporción de encuestados que considera el reemplazo de leche de vaca por bebidas vegetales. (n 117)



En cuanto al aporte de calcio, en el gráfico 7 se puede observar que el 61% de los sujetos encuestados no consideró que las bebidas vegetales tengan alto contenido de calcio.

Gráfico 7. Proporción de encuestados que considera que las bebidas vegetales tienen alto contenido de calcio. (n 117)



Se indagó a los encuestados sobre los diversos mitos acerca del consumo de lácteos, dentro de los cuales se incluyeron los siguientes: Si consideraban al consumo de lácteos no apto para la alimentación humana, el 84% (n=98) no lo consideró como un producto no apto para la alimentación. Un 52% (n=61) consideró que no se debería consumir leche de vaca de ser intolerantes a la lactosa. El 85% (n=100) de los encuestados no consideró al consumo de lácteos como un factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares. El 90% (n=105) no consideró que el consumo de lácteos aumentara la producción de moco y asma. Y el 88% (n=103) no asoció al consumo de lácteos con el riesgo de padecer obesidad.

Con respecto a los beneficios del consumo de lácteos, se obtuvieron los siguientes resultados. El 77% (n=90) consideró al aporte de calcio como uno de los beneficios más importantes de los lácteos. El 78% (n=91) consideró el aporte de proteínas como otro de los beneficios. Y por último el aporte de vitaminas A y D fue considerado en un 68% (n=79) como un beneficio de los mismos. Se indagó además sobre si se estaba de acuerdo con la recomendación de calcio de 1000 mg en Argentina, el 93% (n=109) de los encuestados estuvo a favor de la misma.

Respecto a los posibles atributos de los productos lácteos, el 71% (n=83) estuvo de acuerdo con los mismos, mientras que el 29% (n=34) no confió en los atributos de dichos productos. El 52% (n=61) no cree que los lácteos están sobrevalorados, mientras que el 48% (n=56) consideró que están sobrevalorados.

Discusión

En los últimos años se manifestaron diferentes tendencias acerca del consumo de lácteos y sus consecuencias en la salud.

La presente investigación tuvo por objetivo identificar el consumo de lácteos teniendo en cuenta los mitos y verdades de los mismos en comparación con las bebidas vegetales, en Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición, en AMBA durante marzo del año 2022

En dicho estudio, se pudo comparar el consumo de lácteos entre los Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición. Se observó que el consumo de lácteos fue más elevado en los estudiantes de la carrera que en los Licenciados.

En cuanto a los lácteos más consumidos, en este estudio, se pudo observar que la leche fue el producto lácteo más consumido en un 49%, seguido por los quesos en un 47%. Este resultado también se pudo observar en otras investigaciones analizadas como un estudio realizado por la FAO, donde se observó que la leche líquida es el lácteo más consumido en todo el mundo en desarrollo, Aunque los productos lácteos procesados están adquiriendo una creciente importancia en muchos países(1).

Con respecto a los posibles motivos de rechazo del consumo de lácteos, el 85% no consideró al consumo de lácteos como un factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares. Y el 88% no asoció al consumo de lácteos con el riesgo de padecer obesidad. En un estudio realizado en Madrid sobre la asociación de la ingesta de lácteos con las enfermedades cardiovasculares. Los productos lácteos son una fuente importante de grasas saturadas, que podrían afectar negativamente a los lípidos en la sangre y aumentar el riesgo cardiovascular. Por lo cual se recomienda reducir el consumo de productos lácteos enteros para la prevención de enfermedades cardiovasculares, sin embargo, las pruebas de esta afirmación son escasas, y hasta el consumo de los mismos podría ser beneficioso. Los productos que se incluyeron en el estudio fueron leche, yogur, y queso, y, además, se agruparon en productos lácteos enteros y productos descremados. En el mismo se encontraron asociaciones inversas entre el consumo de lácteos y las principales enfermedades cardiovasculares. El riesgo

de accidente cerebrovascular fue menor con un mayor consumo de lácteos. Por lo cual, se sugiere que el consumo de productos lácteos no debería ser desaconsejado (6).

También se realizó otro estudio en Madrid, en el cual se relacionó a la obesidad con el consumo de lácteos, encontrando una relación inversa, ya que los derivados lácteos aportan una gran cantidad de macro y micronutrientes, y dentro de los mismos se destaca el efecto de las proteínas que por su efecto saciante ayudan a controlar la ingesta de alimentos, enlentecen el vaciamiento gástrico y contribuyen a la regulación del peso corporal. (7)

Por otro lado, en cuanto a la preferencia de consumo de leche de vaca o bebidas vegetales, se obtuvo como resultado que el 65% de los participantes no prefiere las bebidas vegetales ante la leche de vaca, mientras que un 22% de los participantes en ocasiones elige las bebidas vegetales. Este resultado es similar al obtenido en otro estudio realizado en Argentina, en el cual los resultados obtenidos demostraron que los consumidores optan principalmente por el consumo de leche de vaca, y optan ocasionalmente por las bebidas vegetales(10).

En cuanto al análisis de los beneficios que perciben acerca del consumo de lácteos se observó que 77% de las personas consideró al aporte de calcio como uno de los beneficios de los lácteos. el 78% también consideró el aporte de proteínas como otro de los beneficios. Y se consideró el aporte de vitaminas A y D en un 68% como un beneficio de los mismos. A su vez en otro estudio realizado en Argentina para algunos consumidores, productos como la leche perdieron nivel de atractivo, con la aparición de diversos estudios que han difundido información negativa sobre los mismos. Por lo cual se pudo notar que el consumo de leche está disminuyendo en la mayoría de los países. Las bebidas vegetales representan formas de alimentación que responden a los deseos actuales de los nuevos segmentos, así como a necesidades específicas de las personas con intolerancia a la lactosa y otros inconvenientes relacionados con la ingesta y alergia a las proteínas de la leche de vaca. Por el momento resultan aún más costosos que la leche de vaca y son poco consumidos por la población(10).

Respecto a las creencias de las bebidas vegetales, se observó que el 81% de los encuestados no consideró a las bebidas vegetales mejores frente a la leche de vaca. Respecto al reemplazo de la leche de vaca por bebidas vegetales, el 57% no consideró a las bebidas vegetales como un reemplazo de la leche vaca, y en cuanto al aporte de calcio de las mismas, el 61% no consideró que las bebidas vegetales tengan alto

contenido de calcio. Sin embargo, en otra investigación realizada en México comparó el calcio presente en ambos tipos de leche en 100ml de producto, se obtuvo como resultado para las bebidas vegetales 100 mg /ml de calcio, mientras que para la leche de vaca 171 mg /ml, considerándose ambas bebidas buenas fuentes de calcio. Sin embargo, la biodisponibilidad de calcio es menor en las bebidas vegetales en comparación al de la leche de vaca (28).

Por otra parte, respecto al motivo de elección de las bebidas vegetales, el 78% de las personas la eligen por gusto, mientras que el 9% la consume por considerarla más saludable respecto a la leche de vaca. Al igual que se pudo observar en un estudio realizado en Buenos Aires, donde entre los motivos por los que las personas deciden consumir dichas bebidas se destaca principalmente su sabor. Y en cuanto a las percepciones y asociaciones que las bebidas vegetales traen a la mente de los consumidores, se las asocia con un estilo de vida saludable (11).

Dicha investigación, es el primer trabajo que analiza datos de consumo en una muestra representativa de la población de Lic. en nutrición y estudiantes universitarios de la misma en AMBA.

En cuanto a las limitaciones de la presente investigación, cabe mencionar la ausencia de un cuestionario validado, por este motivo se realizó un cuestionario de elaboración propia sobre consumo de lácteos a partir de los mitos y verdades de los mismos. Otra de las limitaciones fue una muestra representativa donde el mayor porcentaje de los encuestados fueron estudiantes universitarios.

Este estudio tiene gran relevancia para siguientes investigaciones, dado que es un tema relevante que está en continuo auge, y a su vez es un tema actual y por el momento no existen muchos estudios sobre el mismo.

Conclusión

A pesar de los diversos mitos relacionados al consumo de productos lácteos, se pudo observar que el consumo de lácteos fue mayor en los estudiantes de la Lic. en nutrición que en los Licenciados, sin embargo, un 65% eligió el consumo de leche de vaca frente a las bebidas vegetales, aunque en ocasiones optan por el consumo de bebidas vegetales por su sabor.

Entonces, vale decir que se corroboró la hipótesis propuesta dado que los estudiantes de la Lic. en nutrición tendrían un mayor consumo de lácteos respecto a los Lic. en nutrición, debido a los mitos y verdades sobre los mismos, en AMBA durante Abril del año 2022.

Dicho estudio es de suma importancia para aportar información a futuras investigaciones.

Bibliografía

1. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura F. Producción y productos lácteos: Productos [Internet]. Portal lácteo. 2020 [cited 2022 Jun 17]. Available from: <https://www.fao.org/dairy-production-products/products/es/>
2. Ortega RM, Ortega AIJ, Sánchez JMP, Soto EC, Aparicio A, López-Sobaler AM. Nutritional value of dairy products and recommended daily consumption. *Nutr Hosp*. 2019 Jul 1;36(Ext3):25–9.
3. Ministerio de salud Argentina. Guías Alimentarias Para La Población Argentina_Manual-De-Aplicación_0.Pdf [Internet]. 2016. p. 143. Available from: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
4. Aparicio A, Rodríguez-Rodríguez E, Lorenzo-Mora AM, Sánchez-Rodríguez P, Ortega RM, López-Sobaler AM. Myths and fallacies in relation to the consumption of dairy products. *Nutr Hosp*. 2019 Jul 1;36(Ext3):20–4.
5. Salas-Salvadó J, Babio N, Juárez-Iglesias M, Picó C, Ros E, Moreno Aznar LA, et al. Importancia de los alimentos lácteos en la salud cardiovascular: ¿enteros o desnatados? *Nutr Hosp* [Internet]. 2018 Nov 1 [cited 2022 Jun 18];35(6):1479–90. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018001000028&lng=es&nrm=iso&tlng=es
6. Vidaurreta F, Medicina I, Urgencias S De. Estudio PURE : Asociación de la ingesta de lácteos con enfermedades cardiovasculares y mortalidad , en 21 países de los cinco continentes. 2019;
7. Los lácteos disminuyen el riesgo de sobrepeso y obesidad [Internet]. 2016 [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://fenil.org/lacteos-disminuyen-sobrepeso-obesidad/>
8. Moraleja N, Saavedra G-. Review article. *Food and nutrition research*. *Food Nutr Res*. 2016;60.

9. Vista de ¿Qué elegir? ¿Leche de vaca o leches vegetales? [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/6594/7980>
10. Fuentes Cuiñas AA, Fuentes Cuiñas AA. Cambios en el consumo y percepciones en torno a la alimentación saludable de la leche tradicional y bebidas de origen vegetal*. RIVAR (Santiago) [Internet]. 2019 May 29 [cited 2022 Jun 18];6(17):1–14. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-49942019000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es
11. Alejandra A, Cuiñas F, Vailati PA, Lazzatti GL. Vegetarianism and Veganism: Perceptions on the Consumption of Vegetable Beverages in Buenos Aires Metropolitan Area. Setiembre [Internet]. [cited 2022 Jun 18];7:124–35. Available from: <https://doi.org/10.35588/rivar.v7i21.4641>
12. Lácteos A. Capítulo viii. 2006;
13. Zurita B. Libro Blanco De Los Lácteos. 2015;110.
14. Morales J. Lácteos y Derivados. Lact Y Deru [Internet]. 2017;6. Available from: http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/lacteos_y_derivados.pdf
15. Lípidos en los lácteos vehiculizan las vitaminas liposolubles y poseen componentes bioactivos [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://fenil.org/lipidos-en-los-lacteos/>
16. Valenzuela RB. LÁCTEOS, NUTRICIÓN Y SALUD. 59.
17. Fernández Fernández E, Alfredo Martínez Hernández J, Martínez Suárez V, Manuel Moreno Villares J, Rodolfo Collado Yurrita L, Hernández Cabria M, et al. Documento de Consenso: importancia nutricional y metabólica de la leche. Nutr Hosp. 2015;31(1):92–101.
18. Alvarez JM. Compendio de las dudas más frecuentes sobre productos lácteos. 2017;1–28. Available from: http://www.lacteosinsustituibles.es/p/archivos/pdf/compendio_dudas_fenil.pdf
19. Proteínas en la dieta: MedlinePlus en español [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/dietaryproteins.html>

20. Vitamina A: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002400.htm>
21. Aguilar Shea AL, Muñoz Moreno-Arrones O, Palacios Martínez D, Vaño-Galván S. Vitamina D para la práctica diaria. *Med Fam Semer*. 2020 Sep 1;46(6):406–10.
22. Rodríguez Huertas J, Rodríguez Lara A, González Acevedo O, Mesa MD, Rodríguez Huertas J, Rodríguez Lara A, et al. Leche y productos lácteos como vehículos de calcio y vitamina D: papel de las leches enriquecidas. *Nutr Hosp* [Internet]. 2019 [cited 2022 Jun 18];36(4):962–73. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000400030&lng=es&nrm=iso&tlng=es
23. LA LACTOSA, MITOS Y REALIDADES [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://fenil.org/la-lactosa-mitos-realidades/>
24. Enfermedades cardiovasculares | Argentina.gob.ar [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://www.argentina.gob.ar/salud/glosario/enfermedadcardiovascular>
25. Aparicio A, Rodríguez-Rodríguez E, Lorenzo-Mora AM, Sánchez-Rodríguez P, Ortega RM, López-Sobaler AM. Myths and fallacies in relation to the consumption of dairy products. *Nutr Hosp*. 2019;36(Ext3):20–4.
26. Hospital R, Rey U, Carlos J. *Revista de patología respiratoria*. 2019;2018–20.
27. Rojo Martínez G. La importancia de los lácteos en la dieta: más allá del hueso. *Nutr Hosp*. 2019;0–1.
28. Callejas Escamilla DA, De Jesús Venancio Y, Cortés Morales S de J, Ortiz García DI, Bautista Soto DE, Pérez Casasola DI, et al. ¿Qué elegir? ¿Leche de vaca o leches vegetales? *Educ y Salud Boletín Científico Inst Ciencias la Salud Univ Autónoma del Estado Hidalgo*. 2021;9(18):122–5.
29. género | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://dle.rae.es/género?m=form2>
30. residencia | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://dle.rae.es/residencia?m=form2>

31. Nivel Educativo | OEHHA [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://oehha.ca.gov/calenviroscreen/indicator/nivel-educativo>
32. yogur | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://dle.rae.es/yogur?m=form>
33. queso | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://dle.rae.es/queso>
34. Producción y productos lácteos: Productos [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://www.fao.org/dairy-production-products/products/es/>
35. Definición de alimento nocivo - Diccionario panhispánico del español jurídico - RAE [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://dpej.rae.es/lema/alimento-nocivo>
36. Definición de intolerancia a la lactosa - Diccionario de cáncer del NCI - NCI [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/intolerancia-a-la-lactosa>
37. Definición de enfermedad cardiovascular - Diccionario de cáncer del NCI - NCI [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/enfermedad-cardiovascular>
38. asma | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://dle.rae.es/asma?m=form2>
39. Definición de moco - Diccionario de cáncer del NCI - NCI [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/moco>
40. Resultados - NCI [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://www.cancer.gov/espanol/buscar/resultados?swKeyword=obesidad>
41. atributo | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://dle.rae.es/atributo>

42. sobrevalorar | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://dle.rae.es/sobrevalorar>
43. Lagunas MÁ, Pérez-neira AI. Capitulo VIII : Codigos. 2005;1–24.
44. Pediatra M, Doctora G, Médicas C. ARTÍCULO DE REVISIÓN Evila Dávila de Campagnaro. 2017;80(3):96–101.
45. ¿Qué son las proteínas y qué es lo que hacen?: MedlinePlus Genetics [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/genetica/entender/comofuncionangenes/proteina/>
46. Resultados - NCI [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://www.cancer.gov/espanol/buscar/resultados?swKeyword=calcio>
47. Vitamina A: MedlinePlus en español [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/vitamina.html>
48. MedlinePlus - Resultados sobre: Vitamina D [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: https://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?v%3Aproject=medlineplus-spanish&v%3Asources=medlineplus-spanish-bundle&query=Vitamina+D&_ga=2.1052598.644445615.1636995854-746593061.1593094780
49. Calcio en la dieta: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. [cited 2022 Jun 18]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002412.htm>
50. Sampieri R, Collado C, Lucio P. Metodología de la investigación [Internet]. Edición McGraw-Hill. 1996. Available from: http://www.academia.edu/download/38758233/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf

Anexos

Anexo 1: Consentimiento Informado

Título del Estudio: Consumo de lácteos a partir de los mitos y verdades en Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición, en AMBA durante abril del año 2022

Investigador: Petorrosi Ludmila, futura Licenciada en Nutrición

Petorrosi Ludmila, es estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Isalud, y estudia el consumo de lácteos a partir de los Mitos y Verdades en Lic en Nutrición y Estudiantes de la Lic. en Nutrición, que residan en AMBA. A pesar de que este estudio no les beneficiará directamente a ustedes, si ofrecerá información que puede permitir aportar conocimiento sobre este tema en estudio.

El estudio y sus procedimientos han sido aprobados por las personas apropiadas y los consejos de revisión de la Universidad Isalud. El procedimiento del estudio implica que no habrá daños previsibles para los participantes del estudio. El procedimiento incluye: 1) Responder al cuestionario y 2) Rellenar una hoja de información sociodemográfica. La participación en el estudio va a ocupar, aproximadamente 5 minutos. Puede preguntar cualquier duda sobre el estudio o sobre su participación en este a la señorita Petorrosi Ludmila, llamando al número + 549 155- 900 -0278 (celular).

Su participación en el estudio es voluntaria; no tiene ninguna obligación de participar. Tiene derecho a abandonar el estudio cuando quiera.

La información del estudio será codificada para que no pueda relacionarse con usted. Su identidad no se publicará durante la realización del estudio, ni una vez que haya sido publicado. Toda la información del estudio será recopilada por la señorita Petorrosi Ludmila, se mantendrá en un lugar seguro y no será compartida con nadie más sin su permiso.

He leído el formulario de consentimiento y voluntariamente consiento en participar en este estudio.

Firma del Participante

Fecha

He explicado el estudio al individuo representado y he confirmado su comprensión para el consentimiento informado.

Firma del Investigador

Fecha

Anexo 2: Cuestionario

Consumo de lácteos a partir de los mitos y verdades en Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición, en AMBA

Mi nombre es Ludmila Petorrosi, me encuentro realizando el Trabajo Final Integrador (TFI) de la Licenciatura en Nutrición cuyo propósito es Identificar el consumo de lácteos teniendo en cuenta los mitos y verdades de los mismos, en Lic. En nutrición y estudiantes de la Lic. En nutrición, en AMBA durante abril del año 2022.

Necesitaré realizar una encuesta en la cual se obtendrán datos sobre el consumo de lácteos. Por esta razón solicito su autorización para participar de la misma, la cual consiste en responder las preguntas que se encuentran en la siguiente hoja. Resguardaré la identidad de las personas incluidas en esta encuesta. En cumplimiento de la Ley N.º 17622/68 (y su decreto reglamentario N.º 3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados solo con fines estadísticos, quedando garantizado la absoluta y total confidencialidad de los mismos. La decisión de participar en esta encuesta es voluntaria y desde ya agradezco su colaboración.

***Obligatorio**

1. **¿Acepta participar de la encuesta? ***

Marca solo un óvalo.

Sí

No

Datos Personales

2. **¿Cuál es su género? ***

Femenino

Masculino

3. **¿Dónde Reside usted? ***

Provincia de Buenos Aires

Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Otro

4. **¿Es usted Licenciado en Nutrición? ***

Sí

No

5. **¿Es usted estudiante de la Licenciatura en Nutrición? ***

Sí

No

6. **¿Usted es vegano? ***

Sí

No

Consumo de Lácteos

7. **¿Usted consume leche de vaca? ***

- Sí
- No

8. **¿Con qué frecuencia consume leche de vaca? *.**

- Todos los días
- De vez en cuando
- Nunca

9. **¿Usted consume yogur? ***

- Si
- No

10. **¿Con qué frecuencia consume yogur? ***

- Todos los días
- De vez en cuando
- Nunca

11. **¿Usted consume Quesos? ***

- Sí
- No

12. **¿Con qué frecuencia consume quesos? ***

- Todos los días
- De vez en cuando
- Nunca

13. **¿Cuál es el lácteo que suele consumir con más frecuencia? ***

- Leche
- Yogur
- Quesos

14. **¿Prefiere consumir bebidas vegetales antes que leche de vaca? ***

- Sí
- No
- A veces

15. **¿Cuál es el motivo de su elección? ***

Selecciona todos los que correspondan.

- Gustos
- Intolerancia
- Considero que es más saludable

16. **¿Cree usted que las bebidas vegetales son mejores que la leche de vaca?**

*

Sí

No

Mitos y Verdades sobre Lácteos

17. **¿Cree que el consumo de lácteos no es apto para la alimentación humana? ***

Sí

No

18. **¿Cree que los intolerantes a la lactosa no deben consumir leche de vaca? ***

Sí

No

19. **¿Cree que el consumo de lácteos aumenta el riesgo de padecer * enfermedades cardiovasculares?**

Sí

No

20. **¿Cree que el consumo de lácteos aumenta la producción de moco y asma? ***

Sí

No

21. **¿Cree que el consumo de lácteos aumenta el riesgo de padecer obesidad? ***

Marca solo un óvalo.

Sí

No

22. **¿Cree que la leche de vaca puede ser reemplazada por bebidas vegetales? ***

Sí

No

23. **¿Considera que el alto contenido de calcio de los lácteos es uno de los beneficios más importantes? ***

Si

No

24. **¿Considera que el aporte de proteínas de alto valor biológico es uno de los beneficios de los lácteos? ***

- Sí
- No

25. **¿Considera que el aporte de vitaminas A y D es uno de los beneficios de los lácteos? ***

- Sí
- No

26. **¿Considera que las bebidas vegetales tienen alto contenido de calcio? ***

- Sí
- No

27. **¿Usted está de acuerdo con la recomendación de calcio de 1000 mg en Argentina?**

- Sí
- No

28. **¿Confía usted en los atributos que dicen tener los productos lácteos? ***

- Sí
- No

29. **¿Cree usted que los lácteos están sobrevalorados? ***

- Sí
- No

