



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS Y BEBIDAS LÁCTEAS FUNCIONALES

Carolina Garzón Medina | Sara Catalina Forero Molina

Diego Alejandro Calderón Muñoz | Karen Lorena Franco Murcia

Daniel Fernando Galindo Bernal | José Daniel Guio Ballesteros

Francy Milena Mora Montes | Santiago Ruiz Villamil



PROGRAMA DE
EDUCACIÓN PARA
EL CONSUMO
RESPONSABLE
DE ALIMENTOS
Y BEBIDAS
LÁCTEAS
FUNCIONALES

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS Y BEBIDAS LÁCTEAS FUNCIONALES

Carolina Garzón Medina
Sara Catalina Forero Molina
Diego Alejandro Calderón Muñoz
Karen Lorena Franco Murcia
Daniel Fernando Galindo Bernal
José Daniel Guio Ballesteros
Francy Milena Mora Montes
Santiago Ruiz Villamil



Garzón Medina, Carolina

Programa de educación para el consumo responsable de alimentos y bebidas lácteas funcionales/Carolina Garzón Medina, [y otros siete autores]; Bogotá: Universidad Santo Tomás, 2020.

46 páginas; fotografías a color, ilustraciones y tablas

Incluye índice y referencias bibliográficas

ISBN: 978-958-782-312-7

E-ISBN: 978-958-782-313-4

1. Productos lácteos 2. Bebidas lácteas. -- Aspectos nutricionales 3. Leche -- Productos derivados 4. Productos lácteos -- Investigaciones 5. Nutrición infantil -- Investigaciones 6. Protección al consumidor 7. Publicidad engañosa I. Universidad Santo Tomás (Colombia). CDD 637.1 CO-BOUST

© Carolina Garzón Medina, Sara Catalina Forero Molina, Diego Alejandro Calderón Muñoz, Karen Lorena Franco Murcia, Daniel Fernando Galindo Bernal, José Daniel Guio Ballesteros, Francy Milena Mora Montes y Santiago Ruiz Villamil, autores, 2020

© Universidad Santo Tomás, 2020

Ediciones USTA

Bogotá, D. C., Colombia

Carrera 9 n.º 51-11

Teléfono: (+571) 587 8797, ext. 2991

editorial@usantotomas.edu.co

<http://ediciones.usta.edu.co>

Corrección de estilo: Elisa Amézquita Ospina

Diagramación y diseño de cubierta: Yully Cortés

Hecho el depósito que establece la ley

ISBN: 978-958-782-312-7

E-ISBN: 978-958-782-313-4

Primera edición, 2020

Esta obra tiene una versión de acceso abierto disponible en el Repositorio Institucional de la Universidad Santo Tomás: <https://repository.usta.edu.co/>

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, sin la autorización expresa del titular de los derechos.

Impreso en Colombia • Printed in Colombia

Contenido

Presentación 7

Módulo 1. Los alimentos y las bebidas lácteas funcionales 9

Objetivo	9
¿Sabía que...?	9
Para reflexionar	10
Definición	10
Clasificación	10
¿Sabe cuáles son los beneficios de los alimentos lácteos funcionales?	11
¿Sabe cuáles son las marcas que ofrecen alimentos lácteos funcionales en Colombia?	12
Sesión en clase	12
Sesión en casa	13
Conclusiones y recomendaciones	14
Referencias	14

Módulo 2. Etiquetado nutricional 17

Objetivo	17
¿Sabía que...?	17
Para reflexionar	18
¿Cómo es el etiquetado de los alimentos lácteos funcionales?	18
Sesión en clase	21
Sesión en casa	22
Conclusiones y recomendaciones	23
Referencias	23

Módulo 3. Redes sociales y bebidas lácteas funcionales	25
Objetivo	25
¿Sabía que...?	25
Para reflexionar	25
Sesión en clase	27
Sesión en casa	28
Conclusiones y recomendaciones	30
Referencias	30
 Módulo 4. Publicidad engañosa y bebidas lácteas funcionales	 33
Objetivo	33
¿Sabía que...?	33
Para reflexionar	33
Sesión en clase	35
Para discusión en grupo	36
Sesión en casa	36
Conclusiones y recomendaciones	37
Referencias	37
 Módulo 5. Consumo responsable de las marcas de alimentos y bebidas lácteas funcionales	 39
Objetivo	39
¿Sabía que...?	39
Para reflexionar	39
Sesión en clase	40
Sesión en casa	41
Conclusiones y recomendaciones	42
Referencias	43
 Glosario	 45

Presentación

La promoción de una vida saludable –a partir de prácticas alimentarias adecuadas– en los contextos sociales y culturales actuales ha adquirido significado e importancia. Esto gracias a que los individuos tienen entendimiento y conciencia sobre los problemas de salud derivados de los hábitos nutricionales inadecuados, los cuales se evidencian, principalmente, en trastornos y enfermedades crónicas, como la obesidad, la anorexia, los trastornos gastrointestinales y endocrinos. Lo anterior se deriva esencialmente de las tensiones que vive el adolescente y el joven en la actualidad, las cuales están asociadas con *el verse* y *el sentirse*. Esto implica, por ejemplo, comer lo que le gusta, desde un sentido hedónico, pero que no conlleve a un exceso de peso y, mucho menos, a afectar su salud.

Son diversas las opciones alimentarias que la agroindustria ha dispuesto con un enfoque saludable; en especial, alimentos dietéticos y funcionales, con la particularidad de que mantienen un buen sabor, entre más natural se perciba, mucho mejor. Al respecto, son muchos los dilemas éticos y morales, y la desinformación que existe. Gran parte de la motivación para comprarlos y consumirlos está dada a través de las redes sociales, con mensajes persuasivos y declaraciones de salud que no siempre tienen fundamentos científicos, con la ilusión de consumir un producto natural y fresco, pero que en realidad puede tener una carga hipercalórica más alta que un producto lácteo normal.

Con el fin de contribuir a la formación de hábitos de alimentación adecuados en la población adolescente y joven, fomentar conciencia sobre el consumo alimentario e impulsar estilos de vida saludable, este programa de educación tiene como propósito principal promover hábitos de consumo responsable de alimentos y bebidas lácteas funcionales. Por ello, aquí se incluye información valiosa sobre este tipo de alimentos, la importancia del etiquetado nutricional y los aspectos legales y éticos en relación con la publicidad engañosa presente en este tipo de productos. Asimismo, se aborda la influencia de las redes sociales y la responsabilidad que tienen las marcas en la comunicación adecuada de la información que suministran al consumidor.

Este programa formó parte del material desarrollado en el marco del proyecto *La responsabilidad de las marcas de bebidas lácteas funcionales frente a la comunicación efectiva a través de los anuncios publicitarios hacia el consumidor*, de los semilleros de investigación *Neuroconsumer* y *branding* de la Facultad de Mercadeo, financiado por la Universidad Santo Tomás, a través de la convocatoria Banco de Ideas de Innovación - 2018, código: 18130001.

Carolina Garzón Medina
Sara Catalina Forero Molina

Módulo 1.

Los alimentos y las bebidas lácteas funcionales

Objetivo

Reconocer la importancia de los alimentos y bebidas lácteas funcionales, así como sus características, beneficios y las marcas líderes en el mercado.

¿Sabía que...?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) define el término *malnutrición* como:

Las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona. Abarca tres grandes grupos de afecciones:

- ▶ La desnutrición, que incluye la emaciación (un peso insuficiente respecto de la talla), el retraso del crecimiento (una talla insuficiente para la edad) y la insuficiencia ponderal (un peso insuficiente para la edad).
- ▶ La malnutrición relacionada con los micronutrientes, que incluye las carencias de micronutrientes (la falta de vitaminas o minerales importantes) o el exceso de micronutrientes.
- ▶ El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (como las cardiopatías, la diabetes y algunos cánceres).

En cuanto a la obesidad, la OMS (2018) indica que 1900 millones de adultos en el mundo tienen sobrepeso o son obesos. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) (2015), una de cada cinco personas en el país sufre de obesidad; y entre los adultos el sobrepeso es del 37.7% y la obesidad del 18.7%, incrementándose un 5.2% anualmente.

La OMS (2018) considera que todos los países se ven afectados por una o más formas de malnutrición. Enfrentar esta situación debe ser una de las prioridades en las agendas gubernamentales, ya que, como manifiesta la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) (2019), el costo de la malnutrición en el mundo es de 3.5 billones de dólares al año. Por lo tanto, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición, 2016-2025, a través del cual se fijan metas mundiales en relación con la lucha en contra de las enfermedades asociadas con la alimentación. La FAO (2019) plantea la *Estrategia de nutrición* con el fin de mejorar la dieta y los niveles de nutrición de las personas.

De acuerdo con todo lo anterior, se destaca que tener una buena nutrición es fundamental, porque le

permite al cuerpo defenderse de las enfermedades, tener energía para vivir y aumentar la capacidad de aprendizaje (FAO, 2019). De igual modo, una mala nutrición genera alta vulnerabilidad a las enfermedades, reduce la productividad y altera el desarrollo físico y mental (OMS, 2019).

Para reflexionar

Los alimentos funcionales pueden ayudar como complemento nutricional y a la prevención de enfermedades, esto acompañado de una dieta balanceada. Pero, ¿qué es un alimento funcional?

Definición

El término *alimento funcional* fue propuesto en Japón en los años 80, a partir de la publicación de la reglamentación para los *Alimentos de uso específico de salud* (FOSHU, por sus siglas en inglés: *foods for specified health use*) (Fuentes, Acevedo y Gelvez, 2015). Los alimentos funcionales son aquellos que cuentan con componentes que afectan funciones del organismo de manera específica y promueven efectos fisiológicos o psicológicos que van más allá de su valor nutritivo tradicional. Estos efectos mantienen la salud y el bienestar, disminuyen el riesgo de enfermar, o ambas cosas (Diplock et al., 1999).

El Consejo de Alimentación y Nutrición de la Academia de Ciencias de los Estados Unidos (Hasler, Brown y American Dietetic Association, 2009) los define como: “alimentos modificados o que contienen ingredientes que demuestren acciones que incrementan el bienestar del individuo o que disminuyen los riesgos de enfermedades, más allá de

la función tradicional de los ingredientes que contienen” (p. 9, citado en Valenzuela, Valenzuela, Sanhueza y Morales, 2014, p. 200).

Clasificación

Los alimentos funcionales pueden ser (tabla 1):

Tabla 1. Clasificación de los alimentos funcionales

CLASIFICACIÓN	EJEMPLO
Alimento natural	Tomate, atún, almendras
Alimento al que se le ha agregado un componente	Leche enriquecida con calcio
Alimento del que se ha eliminado un componente	Leche baja en grasa, alimentos sin gluten
Alimento en el que se haya modificado la naturaleza de uno o más componentes	Tomates con mayores niveles de licopeno
Alimento en el que se ha modificado la biodisponibilidad	Alimentos ricos en fitoesteroles

Fuente: Henry (2010).

De acuerdo con Henry (2010), algunos componentes de los alimentos funcionales son:

- Los probióticos, los cuales contribuyen con la rehidratación (principalmente en niños y ancianos), y proporcionan antibióticos naturales que reducen la intensidad de las diarreas.
- Los prebióticos, que producen ácidos grasos de cadena corta en el intestino, contribuyendo así a la prevención de enfermedades (incluso disminuyen el riesgo de desarrollar cáncer) y al funcionamiento del sistema digestivo.

- La fibra dietética, cuyo consumo se asocia con efectos favorables hacia la salud como: mejoras en el tránsito intestinal, disminución del riesgo de desarrollar enfermedades coronarias, disminución del colesterol en la sangre y como generador de protección frente al cáncer.
- Los ácidos grasos omega-3, los cuales ayudan a la prevención de enfermedades como el cáncer de mama o enfermedades cardiovasculares.

¿Sabe cuáles son los beneficios de los alimentos lácteos funcionales?

Como ya se mencionó, la alimentación hoy en día satisface necesidades que van

mucho más allá de saciar el hambre; se enfocan en la importancia del alimento en sí para la nutrición y en el bienestar de las personas. Por lo mismo, en el mundo, el mercado de los alimentos funcionales ha crecido en las últimas dos décadas (Pineda, 2015). América Latina, en particular, es un potencial productor y consumidor de alimentos funcionales (Fuentes *et al.*, 2015).

Particularmente, entre los alimentos lácteos funcionales se encuentran las bebidas con base en leche, que incluyen probióticos y prebióticos, como el yogur y las leches fermentadas (Granato, Branco, Nazzaro, Cruz y Faria, 2010, citados en Santillán, Méndez y Vélez, 2014). En la tabla 2 se mencionan los principales beneficios de los alimentos lácteos funcionales.

Tabla 2. Principales beneficios de los alimentos lácteos funcionales

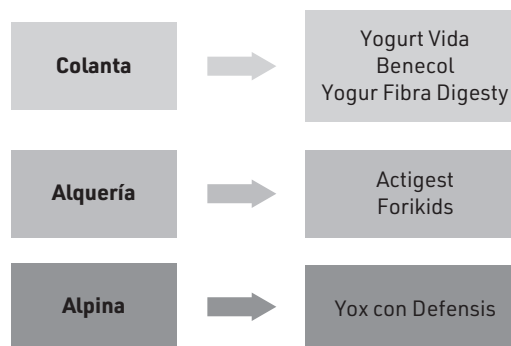
TIPO DE ALIMENTO LÁCTEO FUNCIONAL	ALGUNOS BENEFICIOS
Adicionados con probióticos	• Prevenir o curar molestias intestinales • Disminuir el tiempo de duración de las diarreas • Favorecer la absorción de nutrientes • Prevenir la diarrea • Controlar la reproducción de bacterias nocivas en el intestino • Fortalecer la resistencia a infecciones • Prevenir enfermedades respiratorias • Prevenir la osteoporosis • Disminuir la intolerancia a la lactosa • Fortalecer el sistema inmune
Adicionados con prebióticos	• Ayudar a la regulación de la función intestinal • Favorecer la absorción de calcio • Regular la función digestiva • Reducir el nivel de colesterol • Mejorar la composición de la microbiota intestinal
Adicionados con antioxidantes y ácidos grasos omega-3	• Reducir la incidencia de cáncer • Reducir la oxidación causada por radicales libres <i>in vitro</i> • Impedir la formación de complejos con los restos de radicales libres disponibles en el organismo • Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Fuente: elaboración propia con base en Santillán *et al.*, 2014.

¿Sabe cuáles son las marcas que ofrecen alimentos lácteos funcionales en Colombia?

En Colombia la oferta de productos lácteos funcionales ha venido creciendo. Las marcas que los ofrecen parten del reconocimiento de los beneficios que generan ciertos alimentos en la salud. Las marcas más elegidas en la industria láctea del país son, en orden: Colanta, Alquería, Alpina, Coolechera y Parmalat (Kantar Worldpanel, 2018). A continuación, en la figura 1 se hace referencia a algunos de los productos lácteos funcionales de las tres primeras marcas:

Figura 1. Productos lácteos funcionales de las marcas Colanta, Alquería y Alpina



Fuente: elaboración propia.

Sesión en clase

De la siguiente lista de alimentos y bebidas lácteas funcionales (tabla 3), elija tres de su predilección:

Tabla 3. Lista de alimentos y bebidas lácteas funcionales

ALIMENTO FUNCIONAL	COMPONENTE FUNCIONAL
Leches enriquecidas	Con omega-3
	Con ácido oleico
	Con ácido fólico
	Con vitaminas A y D
	Con calcio
	Con fósforo y cinc
Leches infantiles de iniciación y de continuación	Con ácidos grasos
	Con vitaminas y minerales
Yogures enriquecidos	Con calcio
	Con vitaminas A y D
Leches fermentadas	Con omega 3 y ácido oleico
	Con bacterias probióticas
Zumos enriquecidos	Con vitaminas y minerales
Cereales fortificados	Con fibra y minerales
Pan enriquecido	Con ácido fólico
Huevos enriquecidos	Con omega-3
Margarinas enriquecidas	Con fitoesteroles
Sal yodada	Con yodo

Fuente: elaboración propia.

En la clase, se debe conformar un equipo de 2-3 personas, que preferiblemente tengan alimentos diferentes, y diligenciar la tabla 4:

Tabla 4. Listado de alimentos

PRODUCTO FUNCIONAL	MARCA DE PREFERENCIA	BENEFICIOS ASOCIADOS

Fuente: elaboración propia.

Nota: para diligenciar la columna *Beneficios asociados* es necesario entrar a la página web de la marca y observar la manera como ellos la describen, además de la información que está en el producto como tal.

Con base en el ejercicio anterior, responda las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue lo que más le gustó?
- ¿Cuáles son los principales aprendizajes del ejercicio?

Sesión en casa

1. De acuerdo con el conocimiento que tiene de su organismo, ¿cuáles de los alimentos y bebidas lácteas funcionales que hay en el mercado le podrían aportar a su salud? Consulte al menos seis alimentos y bebidas lácteas funcionales y justifique su respuesta.
2. Realice un diario de alimentación saludable en el que incluya los alimentos funcionales escogidos en el punto anterior (tabla 5). Recuerde que los alimentos funcionales complementan una buena nutrición, pero no reemplazan completamente otros alimentos importantes.

13

Tabla 5. Diario de alimentación saludable

	HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno								
Refrigerio								
Almuerzo								
Refrigerio								
Cena								

Fuente: elaboración propia.

Conclusiones y recomendaciones

Implementar alimentos funcionales en su rutina le ayudará a un mejor funcionamiento del sistema digestivo, mejorará el sistema inmune del organismo, ayudará a prevenir enfermedades cardiovasculares y disminuirá el riesgo de desarrollar cáncer (colon, próstata y mama) a lo largo de la vida (Ministerio de Salud y Protección Social [Minsalud], 2015), entre otros. Por lo anterior:

- ▶ Al momento de realizar compras en los almacenes, es fundamental reconocer las marcas que cuentan con fitoquímicos, ácidos grasos, minerales antioxidantes, vitaminas, probióticos y prebióticos.
- ▶ Al adquirir productos, debemos fijarnos en el contenido nutricional y observar si cuentan con alguno de los ingredientes funcionales mencionados.
- ▶ Es necesario tener una alimentación balanceada. Los alimentos funcionales por sí solos no remplacez los beneficios que proporciona una alimentación saludable.

Referencias

Diplock, A., Aggett, P., Ashwell, M., Bornet, F., Fern, E. y Roberfroid, M. (1999). Scientific concepts of functional foods in Europe: consensus document. *The British Journal of Nutrition*, 81, Suppl 1:S1-27.

Fuentes, L., Acevedo, D. y Gelvez, V. (2015). Alimentos funcionales: impacto y retos

para el desarrollo y bienestar de la sociedad colombiana. *Biotecnología en el Sector Agropecuario y Agroindustrial*, 13(2), 140-149.

Hasler, C. M., Brown, A. y American Dietetic Association. (2009). Position of the American Dietetic Association: Functional Foods. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(4):735-46.

Henry, C. (2010). Functional Foods. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(7), 657-659.

Kantar Worldpanel. (16 de mayo de 2018). *76% de las marcas más elegidas en Colombia son locales*. Recuperado de <https://www.kantarworldpanel.com/co/Noticias/76-de-las-marcas-ms-elegidas-en-Colombia-son-locales#downloadThankyou>

Ministerio de Salud y Protección Social (Minsalud). (2015). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional – ENSIN*. Recuperado de <http://www.prosperidadsocial.gov.co/temporales/Encuesta%20Nacional%20de%20la%20Situacio%CC%81n%20Nutricional%20-%20ENSIN%202015.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2019). *Papel de la FAO en la nutrición*. Recuperado de <http://www.fao.org/nutrition/es/>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). *Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición (2016-2025)*. Punto 12.1 del orden del

- día presentado en la 69.^a Asamblea Mundial de la Salud. Ginebra, Suiza. Recuperado de http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_R8-sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud (oms). (2018). *Malnutrición*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización Mundial de la Salud (oms). (2019). *Nutrición*. Recuperado de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Pineda, D. (2015). Análisis bibliométrico para la identificación de factores de innovación en la industria alimenticia. *AD-minister*, (27), 95-126.
- Santillán, E., Méndez, M. y Vélez, J. (2014). Productos lácteos funcionales, fortificados y sus beneficios en la salud humana. *Temas Selectos de Ingeniería de Alimentos*, 8(1), 5-14.
- Valenzuela, A., Valenzuela, R., Sanhueza, J. y Morales, G. (2014). Alimentos funcionales, nutraceuticos y foshu: ¿vamos hacia un nuevo concepto de alimentación? *Revista Chilena de Nutrición*, 41(2), 198-204.

