

Patricia Gálvez E. y Paulina Molina C.Departamento de Nutrición, Facultad de Medicina,
Universidad de Chile. Santiago, Chile.

Resumen

La discusión acerca de consumir o no productos lácteos ha tomado gran relevancia en los últimos años. Como una forma de dar respuesta a esta interrogante, diferentes gobiernos han generado recomendaciones o guías alimentarias conocidas como GABAs (Guías Alimentarias Basadas en Alimentos), que hacen referencia a cuántos y qué tipos de alimentos la población debiese consumir para adoptar una alimentación saludable, entre ellos, los lácteos. Gran parte de los países consideran el consumo de lácteos dentro de sus recomendaciones, pero de preferencia de bajo contenido graso, diferenciándose en la frecuencia y porciones de consumo promovidas. Estas recomendaciones se fundamentan en el aporte de macro y micronutrientes de estos productos en el cumplimiento de los requerimientos de calcio y en la mantención de la salud ósea. Algunos países, en cambio, han eliminado al grupo de lácteos dentro de sus mensajes, debido al favorecimiento de dietas más sostenibles basadas en alimentos de origen vegetal, en desmedro del consumo de alimentos de origen animal. El presente capítulo describe y compara las recomendaciones alimentarias actuales del consumo de lácteos de diferentes países. Así también se describen las imágenes visuales utilizadas actualmente por los gobiernos para complementar sus guías alimentarias y cómo los productos lácteos han sido representados o no en estas para hacer llegar las recomendaciones de su consumo de manera más didáctica y comprensible a la población.

Palabras claves:

Guías alimentarias basadas en alimentos, recomendaciones alimentarias, lácteos, recomendaciones de consumo de lácteos.

1. Introducción

En los últimos años, las recomendaciones del consumo de diferentes grupos de alimentos han ido actualizándose como una forma de adaptación a la nueva evidencia científica disponible, a la evolución de los hábitos alimentarios y a

los cambios en el perfil epidemiológico y nutricional de la población a nivel global, tal como lo recomendó la Organización Mundial de la Salud (OMS) el año 2004 en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [1]. Entre estos grupos de alimentos, uno de los que ha tomado más relevancia es el de la leche

y los productos lácteos, dado que algunos estudios e investigaciones defienden sus beneficios nutricionales [2,3] y para la salud de su consumo habitual [4,5,6], mientras que otros los han cuestionado [3,7].

Entre las estrategias que utilizan los países de todo el mundo para promover el consumo de una alimentación saludable está la elaboración de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) [8]. Estas guías, además de promover una buena alimentación y un mejor estilo de vida, contribuyendo a la prevención de diferentes tipos de malnutrición y al desarrollo de enfermedades crónicas [9], son útiles también para orientar la formulación de políticas y programas de educación alimentario-nutricional de salud, de agricultura y nutrición, impactando en el sistema alimentario de una nación en su conjunto [10]. Cabe mencionar que, recientemente, algunos países han incorporado el concepto de sostenibilidad en sus GABAs, dado que cada vez más evidencia científica sostiene que los modelos dietéticos de bajo impacto ambiental pueden ser saludables, aspecto que se ha incorporado a la discusión al momento de la generación de recomendaciones de consumo para productos lácteos [11,12].

Las GABAs ofrecen a la población general sana de cada país o a grupos particulares de población como niños y embarazadas, recomendaciones específicas, expresadas como mensajes comunes, precisos y claros, sobre la cantidad, frecuencia y/o el tipo de alimentos o grupos de alimentos a consumir, así como principios sobre estilos de vida saludables y alimentación [8]. Estas recomendaciones se caracterizan por responder a las necesidades de salud pública y nutrición del país, por ser concordantes con la disponibilidad y accesibilidad de alimentos locales, con la cultura culinaria, las influencias socio-culturales y con los hábitos de consumo alimentario actual de su población [9]. Los mensajes, en general, también se acompañan de representaciones gráficas que reproducen los grupos de alimentos recomendados y las proporciones sugeridas de consumo, para cumplir con el aporte de

nutrientes esenciales que requiere la población general. Entre las imágenes más comúnmente adoptadas están la pirámide alimentaria, el plato de comida o figuras con adaptación cultural como una canasta o una casa [13].

Más de 90 países de todos los continentes en el mundo han elaborado sus propias GABAs [8,14], siendo las regiones con mayor proporción de países con guías, Asia y el Pacífico, Europa y América Latina y el Caribe, mientras que las que presentan una menor proporción son regiones de menores ingresos como África y Cercano Oriente [15]. Dada la amplia variedad acerca de las GABAs de cada país, el presente capítulo tiene el objetivo de describir y comparar las recomendaciones alimentarias actuales sobre el consumo de lácteos. Así también, se describen las imágenes visuales utilizadas actualmente por los gobiernos y cómo los lácteos han sido incorporados en estas para hacer llegar las recomendaciones de su consumo de manera más didáctica y comprensible a la población.

2. Recomendaciones de lácteos incluidos en las GABAs

Se revisaron las guías alimentarias de 91 países pertenecientes a 6 regiones del mundo: África, Cercano Oriente, Europa, América del Norte, América Latina y el Caribe, y Asia y el Pacífico, para verificar la existencia de mensajes promoviendo el consumo de lácteos (Tabla 1). De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), estos son los países que han declarado tener guías alimentarias basadas en alimentos [15].

3. Generalidades

Considerando las guías alimentarias como aquellos mensajes que llegan directo a la población y que son entendidos con mayor facilidad

por esta, cerca de un 34% (n=31) de los países revisados no presentan mensajes asociados al consumo de leches o sus derivados de manera explícita; 19.8% (n=18) sí los presenta, pero no de manera específica, sino como indicaciones más generales de consumo de todos los grupos de alimentos, en donde los lácteos van incluidos,

ya sea como grupo independiente de alimentos o agrupados dentro de otros, como los alimentos de origen animal, en general. El 46% (n=42) restante de los países presenta guías específicas para leche y sus derivados, explicitando principalmente el tipo y cantidad de lácteos recomendados para el consumo (**Tabla 1**).

Posee GABA para lácteos	África	Cercano Oriente	Europa	Asia	América del Norte	América Latina y el Caribe	Total
Sí	3	3	24	6	0	6	42
Sí, pero no específica	2	1	2	7	1	5	18
No	2	0	7	5	1	16	31
Total	7	4	33	18	2	27	91

Tabla 1. Resumen de frecuencia de países con y sin guías alimentarias para leche y/o productos lácteos.

En un análisis realizado por región, América Latina y el Caribe es la que presenta una mayor proporción de países sin guías alimentarias sobre lácteos, alcanzando aproximadamente un 59% (n=16) de los países analizados en esa zona, mientras que en Europa la mayoría de sus países posee una recomendación específica para estos alimentos 73% (n=24). Llama la atención que ninguno de los dos países de América del Norte considerados en el análisis, tiene guías alimentarias explícitas promocionando el consumo de estos alimentos, solo Estados Unidos tiene, pero en una guía general que recomienda el “mantener patrones alimentarios saludables,” dentro de la cual se genera una recomendación de consumo lácteo.

4. Tipo, frecuencia y porción recomendada

Entre los países con guías alimentarias específicas para lácteos (42%; n=42), los productos

que más se promueve son la leche y sus derivados como quesos o yogurt. Por ejemplo, países de todas las regiones promueven el “consumo de leche, queso, yogurt y otros productos lácteos.” Dos países, Chipre y Tailandia, solo promueven el consumo de leche en su recomendación. En el caso de países como Reino Unido y Suecia, dentro de la guía, además del consumo de lácteos, se incluyen el jugo de soya u otros jugos de origen vegetal, pero deben ser fortificadas con calcio. En cuanto a la selección del tipo de grasa láctea, el 59% (n=25) de los países declara que se deben preferir los lácteos bajos en grasas. Sumado a esto, en países como Dinamarca, Estonia, Islandia, Reino Unido, Suecia, Bolivia y Paraguay se agrega una recomendación acerca de preferir productos lácteos bajos o sin azúcar. Por su parte, Albania, Bulgaria, Estonia, Georgia, Ex República Yugoslavia de Macedonia y Letonia, suman el preferir productos lácteos con menos sal. Esto, indirectamente, indicaría que se sugieren versiones más naturales de los alimentos lácteos, evitando las variedades ultra procesadas. El resto de

los países no especifica el tipo de grasa láctea o de otros nutrientes para este grupo de alimentos.

En su mayoría, los países recomiendan una frecuencia de consumo diaria de lácteos, a excepción de Guatemala, que recomienda el consumo de manera semanal. Cabe destacar que algunos países como Bulgaria, Dinamarca, Eslovenia, Ex República Yugoslavia de Macedonia, Letonia y Suecia, no presentan claramente la frecuencia con la cual estos alimentos deben ser consumidos en la población. Las cantidades de lácteos recomendadas varían de región a región y de país en país. Así, por ejemplo, Omán y El Salvador recomiendan 1 porción de consumo al día, mientras que países como Eslovenia, Estonia y Bolivia, de 2 a 4 porciones diariamente. Se destaca que la cantidad a la que equivale 1 porción de lácteo es similar entre los países: generalmente 200 ml de leche y 30 a 50 g de queso, dependiendo de la variedad. Sin embargo, destaca que en su mayoría los países no explicitan la cantidad a consumir, promoviendo solo el “*augmente*” o “*asegure*” el consumo de productos lácteos.

En la (Tabla 1), se puede apreciar también que cerca de un 20% (n=18) de los países, presenta una recomendación, pero de manera no específica de lácteos. Esto significa que se recomienda su consumo, agrupado con otros alimentos. Por ejemplo, Sierra Leona, Croacia, Afganistán, entre otros, agrupan los lácteos con otros alimentos altos en proteínas y de origen animal como carnes, pescado y huevos. Otros países, por ejemplo, Nigeria, Croacia, Australia, China, Japón, entre otros, recomiendan un consumo variado de alimentos, donde la leche es parte de uno de los grupos que promueven. En otros casos, como Nueva Zelanda, la recomendación de lácteos aparece como un submensaje de la recomendación general de “*consumo de una alimentación variada*”. A excepción de China, el resto de los países no indica cantidad recomendada diariamente; China recomienda consumir equivalente a 300 ml de leche líquida al día. Se destaca que la mayor parte de estos países con guías no específicas para lácteos, recomiendan

consumos de lácteos bajos en grasa.

A pesar que gran parte de los países a nivel mundial recomiendan el consumo de productos lácteos en sus GABAs actuales, otros han decidido desincentivarlo, quitando a este grupo de alimentos dentro de sus mensajes respecto a la versión anterior, como ocurre con Canadá. En el caso de este país, el cambio se debe a la promoción de una dieta basada en agua, frutas, verduras, cereales integrales y proteínas vegetales, enfocada en los beneficios comprobados que el consumo de este tipo de alimentos de origen vegetal tiene para la prevención de la obesidad y de las enfermedades crónicas [16]. El detalle de cada país, en cuanto a su guía alimentaria sobre lácteos, se puede visualizar en las (Tablas 2-7).

5. Fundamentación

Aquellos países que consideran una recomendación de alimentos lácteos se fundamentan en que estos productos son la principal fuente de calcio y de otros nutrientes como vitamina D y fósforo, nutrientes esenciales para la salud ósea y dental, reduciendo con su consumo, el riesgo de fracturas y osteoporosis, como ha sido señalado por varios estudios [17,18]. Sumado a lo anterior, se promueve el consumo de lácteos dado su contenido de proteínas de buena calidad, de vitamina B2, B12 y K. En países como Kenia y Sierra Leona mencionan, además, que los productos lácteos son ricos en grasas y lactosa. Australia, por su parte, sugiere que el consumo de leche, yogurt o queso puede contribuir a la salud cardiovascular [2,4], promoviendo un consumo de lácteos bajos en grasas para la población mayor de 2 años. China indica que los lácteos, por su contenido de nutrientes, nos protegerían de contraer enfermedades crónicas no transmisibles [5,6]. Inclusive, otras naciones como Letonia y Hungría reconocen los beneficios de los lácteos fermentados para la mantención de una flora intestinal saludable [19].

6. Inclusión de lácteos en la figura

A partir del análisis de los 91 países con guías alimentarias, el 89% (n=81) de ellos complementan sus mensajes con una imagen visual. Esta imagen permite representar gráficamente algunas o todas las recomendaciones de las guías alimentarias y se caracterizan, en su mayoría, por estar subdivididas en diferentes grupos de alimentos, usualmente de 5 a 7, que se orga-

nizan por tamaño en los diferentes segmentos, donde el tamaño refleja la proporción de consumo que cada grupo de alimentos debe contribuir para mantener una alimentación saludable. Dentro de estos segmentos se observan variedad de ejemplos de alimentos a incluir en cada grupo, los cuales pueden ser imágenes reales o dibujos y, pueden representar o no, el tamaño de la porción de consumo sugerida.

País	Año	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Benín	2015	No	N/A	N/A	N/A	Sí. Casa tradicional redonda con techo de paja. Lácteos en último nivel de la casa.	Porciones y tipo de lácteos recomendados incluidos en material educativo y en la figura que complementa las guías.
Kenia	2017	Sí	"Tome leche fresca, leche fermentada o yogurt todos los días."	Leche fresca, fermentada o yogurt. Considera helados, pero recomienda consumo moderado. No indica porciones diarias. Propone ejemplos: leche de cabra, camello, vaca y oveja. Leche, yogurt, queso y otros derivados.	Leche y productos lácteos son la principal fuente de calcio, así como de proteínas y vitaminas B2, B12 y K. Además, aporta grasa y lactosa.	Sin imagen.	Considera en su recomendación la manipulación cuidadosa en su producción y procesamiento para destruir patógenos.
Namibia	2000	No	N/A	N/A	N/A	Sí. Sin nombre. Rectángulo con 4 grupos de alimentos. Lácteos en grupo de alimentos de origen animal y legumbres.	En imagen se incluye queso y leche, pero no se detalla.

Tabla 2. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en África.

País	Año	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Nigeria	2006	Sí, pero no de manera específica.	“La dieta debe incluir una variedad de alimentos, por ej. Cereales, legumbres, raíces, tubérculos, frutas, vegetales, pescado, carne baja en grasa y queso local (wara)”	S/I	S/I	Sí. En la <i>Pirámide Alimentaria</i> aparecen los lácteos como un grupo.	Existen guías dirigidas a población general y por grupos etarios. En figura se recomiendan 2 a 3 porciones
Seychelles	2006	Sí	“Incluya 3 porciones de leche y productos lácteos en su dieta todos los días”	No indica tipo de lácteo. 3 porciones diarias.	S/I	Sí. <i>Círculo</i> con distribución de grupos de alimentos (proporción), incluyendo grupo de lácteos y sus derivados.	
Sierra Leona	2016	Sí, pero no de manera específica.	“Come pescados, ave, carne, leche o huevos todos los días”	Leche y productos lácteos. No incluye mantequilla ni crema por alto contenido de grasa.	Se recomienda por el calcio para la salud dental en niños. Por su variedad de macro y micronutrientes que aportan proteínas, grasas y lactosa.	No. <i>Círculo</i> que en el contorno considera diferentes grupos de alimentos, pero no de productos lácteos.	Considera directrices para grupos específicos como embarazadas, lactantes, niños pequeños, escolares y adolescentes.
Sudáfrica	2013	Sí	“Toma leche o yogurt todos los días”	Solo recomienda leche y yogurt, planteando no consumir todos los productos lácteos, debido a posibles problemas a la salud (ej. Intolerancia a la lactosa).	Por su aporte de nutrientes, baja relación sodio y potasio, y péptidos bioactivos. Calcio regula peso corporal y contenido mineral en huesos de los niños.	Sí. <i>Cuadrado</i> , en el contorno y centro van los 7 grupos de alimentos.	Guías para mayores de 5 años y guías pediátricas para niños de 0-5 años. Se señala que existe un bajo consumo de leche en sudafricanos por sabor, precio, desconocimiento y tabúes culturales.

Tabla 2. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en África.

País	Año	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Irán	2015	Sí	"Consuma leche, queso, yogurt y otros productos lácteos todos los días"	S/I	S/I	Sí. <i>Pirámide</i> alimentaria dividida en 7 grupos en 4 niveles. Lácteos en III nivel.	Guía para población sobre 2 años, incluidas personas con riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.
Líbano	2013	Sí	"Consuma leche y productos lácteos bajos en grasa todos los días"	Leche y productos lácteos bajos en grasa. 3 porciones diarias.	Fuentes de proteínas y principal fuente de calcio y vitamina D, A, riboflavina B2, B12, zinc, vitales para la salud ósea y dental.	Sí. <i>Cedro</i> que en su follaje se divide en 6 grupos. En el medio aparece leche baja en grasa y productos lácteos.	Las recomendaciones son basadas en 2000 calorías.
Omán	2009	Sí	"Consuma leche o productos lácteos diariamente"	1 porción 0,5 porciones adultos 1 porción embarazadas. Elegir variedad baja en grasa, limitar quesos.	Fuentes de calcio y proteína: para la salud ósea y dental, menor riesgo de osteoporosis. Aporta sodio, potasio y vitamina D.	Sí. <i>Círculo</i> distribuido en 6 grupos en diferente proporción. Uno de ellos son los lácteos.	Guía para individuos sanos mayores de 2 años. Describe porciones: 1 taza = 1 vaso de leche o yogurt, 45 g queso natural, 60 g queso procesado.
Qatar	2015	Sí, pero no de manera específica.	"Come alimentos saludables de los 6 grupos de alimentos"	Consumo de lácteos bajos en grasa o desnatados. Elegir leche fortificada con vitamina D. Elegir leche sin sabor, laven y yogurt de forma más frecuente.	Por su aporte de calcio y vitamina D.	Sí. <i>Plato en forma de concha</i> con 6 grupos de alimentos. Uno de ellos es leche, productos lácteos y alternativas.	Guías adoptan enfoque respetuoso con el medio ambiente, recomendando consumir productos animales en pequeña cantidad. Si no consume leche, elegir alimentos altos en calcio y vitamina D.

Tabla 3. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en Cercano Oriente.

País	Año	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Albania	2008	Sí	"Escoge leche y productos lácteos (crema agria, yogurt, queso) bajos en grasa y bajos en sal"	4-8 años: 2 tazas 9-13 años: 3 tazas Adultos: 1 porción de leche y sus derivados diariamente.	Buena fuente de vitamina A y D, calcio y proteínas.	Sí. <i>Pirámide</i> alimentaria. Lácteos en III nivel.	Guías dirigidas a población general y por grupos etarios. 1 porción: 50-60 g de queso maduro, 120 g queso fresco.

Tabla 4. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en Europa

País	Año	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Alemania	2013	Sí	"Toma leche y productos lácteos todos los días"	Lácteos bajos en grasa.	Aporta calcio, proteínas, vitaminas y minerales de alta calidad.	Sí. <i>Círculo de nutrición</i> con 7 grupos de alimentos. Lácteos como uno de estos grupos.	1 porción equivale a 200-250 g de leche y productos lácteos. 2 rebanadas (50-60 g) de queso.
Austria	2010	Sí	"Coma 3 porciones de leche y productos lácteos todos los días. Prefiera las versiones bajas en grasa."	Bajos en grasa. 3 porciones diarias. Las mejores opciones son 2 porciones de "blanco" (yogurt, suero de leche, requesón) y 1 porción de "amarillo" (queso)	S/I	Sí. <i>Pirámide Alimentaria</i> . Lácteos están en el III nivel.	Guías dirigidas a población general, grupos etarios y embarazadas. 1 porción equivale a: 200 cc leche, 180-250 g yogurt, 200 g requesón, 50-60 g queso.
Bélgica	2017	Sí	"Limite su consumo diario de queso a 1-2 rebanadas. No beba más de 3-4 vasos de leche desnatada o semidesnatada o productos de soya."	3 porciones lácteos descremados. 1-2 rebanadas de queso. 3-4 vasos de leche semidesnatada.	S/I	Sí. Para población flamenca: <i>Triángulo alimentario</i> . Lácteos en el II nivel. Para población francesa: <i>Pirámide</i> con 7 niveles. Lácteos en el IV nivel.	Guías dirigidas a población general y grupos etarios.
Bosnia y Herzegovina	2004	No	N/A	N/A	N/A	Sí. <i>Pirámide alimentaria</i> . Lácteos en el III nivel.	No se incluye como mensaje en las guías, pero sí en la imagen.
Bulgaria	2006	Sí	"Prefiere leche y productos lácteos con bajo contenido de grasa y sal."	Lácteos bajos en grasa y sal.	Mejor fuente de calcio. Contienen proteínas, vitamina A, D, B2, lactosa. Salud ósea y dientes. Productos lácteos fermentados mejoran la digestión, estimulan motilidad gastrointestinal y reducen el estreñimiento.	Sí. <i>Pirámide alimentaria</i> . Lácteos en el III nivel.	
Chipre	2007	Sí	"Preste atención a la ingesta de calcio en su dieta diaria. Se recomienda la leche desnatada (con 0-1% grasa) o baja en grasa (<2%) que es rica en calcio."	Lácteos bajos en grasa.	S/I	Sí. <i>Pirámide alimentaria</i> de 9 niveles independientes. Lácteos en IV nivel.	Existen guías dirigidas a población general y por grupos etarios.

Tabla 4. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en Europa.

País	Año	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Croacia	2002	Sí, pero no de manera específica.	“Los bocadillos deben elegirse con cuidado, dando preferencia a frutas frescas y secas, nueces y productos lácteos fermentados”	S/I	S/I	Sí. <i>Pirámide Alimentaria</i> . Lácteos en III nivel.	Existen guías dirigidas a población general y por grupos etarios.
Dinamarca	2013	Sí	“Elija productos lácteos bajos en grasa”	Lácteos bajos en grasa y azúcar.	Por su aporte de calcio	Sin imagen.	Guía para población general sana mayor de 3 años.
Eslovenia	2011	Sí	“Usa leche y productos lácteos que sean bajos en grasa.”	2 a 4 porciones al día. Se recomienda uso de leche parcialmente desnatada y quesos menos grasos.	Fuente de proteínas de aminoácidos esenciales. Rica fuente de calcio y vitaminas A, D, E y K. Efecto sobre la densidad mineral ósea y en la prevención de la osteoporosis y la osteomalacia.	Sí. <i>Pirámide alimentaria</i> . Lácteos en III nivel de los alimentos de origen animal.	Población general sana mayor de 2 años.
España	2008	Sí	“Come leche y productos lácteos todos los días”.	S/I	S/I	Sí. <i>Pirámide alimentaria</i> con dieta tradicional mediterránea. Lácteos en I nivel destinado a alimentos de consumo diario.	Existen 12 decisiones saludables donde se promueve el uso de los alimentos de la pirámide alimentaria. Ministerio de Salud también reconoce otras guías de asociaciones nacionales y regionales.
Estonia	2017	Sí	“Consumir leche sin azúcar y productos lácteos.”	Entre 2-4 porciones al día. Lácteos bajos en grasa, bajos en azúcar añadida y sal. Se recomienda consumo diario con moderación.	Por su aporte de proteína con todos los aminoácidos esenciales. Además, por su aporte de lactosa y calcio y vitaminas K y B12.	Sí. <i>Pirámide alimentaria</i> , sin distinción de niveles, pero en la base van alimentos de mayor consumo.	Recomendaciones a población general sana. 1 porción: 110 kcal.
Finlandia	2014	Sí	“Consuma productos lácteos sin o bajos en grasa diariamente y 2-3 rebanadas de queso bajo en grasa.”	500 a 600 cc/ día de lácteos descremados o 2-3 rebanadas de queso bajo en grasa y bajos en sal.	S/I	Sí. <i>Triángulo</i> (componentes de una buena dieta). Lácteos en III nivel. <i>Plato de comida</i> (componentes de una comida). Lácteos representados por un vaso de leche.	Dirigidas a público general saludable. Incluye recomendaciones para menores de 6 meses de edad.

Tabla 4. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en Europa.

País	Año	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Francia	2011	Sí	"Consuma alimentos ricos en calcio (principalmente productos lácteos, además de vegetales y agua mineral rica en calcio).	2 porciones de lácteos al día (leche, yogurt, queso, requesón)	Por su aporte de calcio y vitamina D, necesarios para tejido óseo y su mantención.	Sí. <i>Pirámide alimentaria</i> , lácteos en IV nivel.	Existen guías dirigidas a población general y por grupos etarios, además de embarazadas y cuidadores de adultos mayores.
Georgia	2005	Sí	"Coma y beba leche baja en grasa y productos lácteos con bajo contenido de sal".	2-3 porciones diarias. Tratar de consumir lácteos con menos sal y grasa.	Por su aporte de calcio y proteínas, necesarios para la formación de dientes y huesos, además, contribuye a una mejor circulación.	Sin imagen.	Existen guías dirigidas a población general y por grupos etarios, para mujeres embarazadas, en período de lactancia y para adultos mayores.
Grecia	2014	Sí	"Prefiera productos lácteos bajos en grasa"	2 porciones al día de lácteos bajos en grasa.	S/I	Sí. <i>Pirámide alimentaria</i> con dieta mediterránea. Lácteos en I nivel destinado a alimentos de consumo diario.	Existen guías dirigidas a población general y por grupos de la población. 1 porción: 250 ml de leche, 200 g de yogurt, 30 g de queso maduro o 60 g de queso suave.
Hungría	2004	Sí	"Beba leche (0,5 litros) todos los días; Elija productos lácteos fermentados (leche cuajada, kéfir y yogurt) tan a menudo como sea posible. Coma queso cottage bajo en grasa con más frecuencia o queso bajo en grasa regularmente."	3-4 porciones al día Lácteos bajos en grasa.	Buena fuente de calcio para mantención de masa ósea, aportan vitaminas D, A, B1, B2 y B12, y magnesio y zinc (menor cantidad). Lácteos fermentados para intolerantes a la lactosa. Mantienen la flora intestinal sana.	Sí. <i>La casa de la nutrición saludable</i> . Lácteos en techo en grupo de alimentos de origen animal.	
Irlanda	2012	No	N/A	N/A	N/A	Sí. <i>Pirámide alimentaria</i> . En III nivel están lácteos (leche, yogurt y queso).	No tiene mensaje específico para lácteos, pero se recomienda pirámide alimentaria, en donde los lácteos están incluidos. En figura aparece recomendación de porciones y tipo de lácteo a consumir.

Tabla 4. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en Europa.

País	Año	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Islandia	2014	Sí	"Productos lácteos bajos en grasa sin azúcar"	2 porciones diarias. Productos lácteos bajos en grasa, sin azúcar o edulcorantes.	Por su aporte de proteínas, calcio, yodo y otros minerales. Hace mención que un consumo excesivo de calcio se ha asociado a cáncer de próstata.	Sí. <i>Círculo de alimentos</i> dividido en 6 grupos de igual proporción: uno de ellos es de productos lácteos.	Dirigidas a población sana mayor de 2 años. 1 porción: 250 ml de leche o 25 g de queso.
Italia	2003	No	N/A	N/A	N/A	Sin imagen.	Preferir lácteos con menos grasa, dado que proporciona calcio altamente disponible. Proteína de buena calidad, y vitaminas B2 y A.
Ex Rep. Yugoslava de Macedonia	2014	Sí	"Coma leche y productos lácteos con bajo contenido de grasa y sal."	2-3 porciones de leche, queso o yogurt. Consumo de lácteos bajos en grasa.	Por su aporte de calcio, necesario para la salud ósea. Se asocian a un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes y presión elevada. Aportan proteínas, magnesio y vitaminas K, D y A.	Sin imagen.	Dirigidos a población sana mayor de 2 años. 1 porción: 1 taza, 25 g queso, 50 g tofu.
Letonia	2008	Sí	"Prefiere versiones bajas en grasa de leche y productos lácteos."	2-3 porciones (500-750 ml) de leche o leche agria diaria. Elegir quesos bajos en grasa y sal.	Aporte de proteínas y calcio, necesarios para huesos y dientes sanos, también para la coagulación. Restauran microflora intestinal.	Sí. <i>Pirámide alimentaria</i> . Lácteos en IV nivel.	Existen guías dirigidas a población general y por grupos etarios.
Malta	2016	No	N/A	N/A	N/A	Sí. <i>Plato saludable</i> . Incluye 6 grupos de alimentos diarios. Lácteos es uno de estos grupos.	Dirigidas a población general (19-65 años) Posee 4 mensajes. En 1 de estos aparecen directrices acerca de incluir lácteos donde se recomienda consumir 2 porciones diarias. 1 porción: 250 ml leche, 150 g yogurt, 30-40 g queso.

Tabla 4. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en Europa.

País	Año	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Noruega	2014	Sí	"Incluya productos lácteos magros como parte de su dieta diaria."	Lácteos bajos en grasa.	S/I	Sin imagen.	Dirigidas al público en general e incluyen recomendaciones para niños a partir de 1 año. Se publicarán directrices separadas para los lactantes.
Países Bajos	2015	Sí.	"Tome algunas porciones de productos lácteos diariamente, incluyendo leche o yogurt."	S/I	S/I	Sí. <i>Círculo</i> dividido en 4 grupos de alimentos y bebida. Lácteos se encuentran en los alimentos de origen animal.	Dirigidas a población general, pero se reconoce la necesidad de generar recomendaciones para grupos específicos.
Polonia	2010	Sí	"Beba al menos dos vasos grandes de leche al día. La leche podría ser sustituida por yogurt, kéfir y algo de queso."	S/I	S/I	Sí. <i>Pirámide de la nutrición</i> saludable. Lácteos en el 4to nivel.	Una guía dirigida a la población general de adultos y otra para niños y adolescentes en edad escolar.
Portugal	2003	No	N/A	N/A	N/A	Sí. <i>Rueda de alimentos</i> dividida en 7 grupos de alimentos. Uno de ellos es leche y productos lácteos.	En figura aparece que los lácteos representan el 18% del tamaño de esta. Se recomiendan 2-3 porciones de lácteos al día. 1 porción: 250 ml de leche, 200 g yogurt, 40 g queso, 50 g queso fresco.
Reino Unido	2016	Sí	"Tome algunos productos lácteos o alternativas lácteas (como las bebidas de soja); elegir opciones con menos grasa y azúcar."	Optar por productos bajos en grasa y azúcar. Leche y lácteos (queso, yogurt y queso fresco).	Buena fuente de proteínas, calcio y vitaminas.	Sí. <i>Círculo</i> de 5 grupos de alimentos. Lácteos como uno de estos grupos.	Las directrices están dirigidas a la población general a partir de los 2 años
Rumania	2006	No	N/A	N/A	N/A	Sí. <i>Pirámide Alimenticia rumana</i> . Lácteos en III nivel.	Dirigidas a población general sana.

Tabla 4. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en Europa.

País	Año	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Suecia	2015	Sí	"Cambie a productos lácteos bajos en grasa: elija productos sin azúcar, bajos en grasa y enriquecidos con vitamina D."	Lácteos bajos en grasa, no endulzados y enriquecidos con vitamina D. Bebidas vegetales deben ser enriquecidas.	S/I	Sí. <i>Semáforo</i> . En color naranja los lácteos. Plato se utiliza para promover diferentes grupos de alimentos.	Guías dirigidas a población general y por grupos de la población, incluyendo vegetarianos.
Suiza	2011	Sí	"Consuma tres porciones de productos lácteos y también una porción de carne / pescado / huevos / tofu por día. Alterna entre estos alimentos ricos en proteínas."	3 porciones al día de leche o productos lácteos.	S/I	Sí. <i>Pirámide de alimentos suizos</i> . Lácteos en IV nivel en el grupo de productos de origen animal y tofu.	1 porción: 2 dl de leche, 150–200 g de yogurt/queso o quark/queso o fresco/otros productos lácteos, 30 g de queso semi-curado/queso curado o, 60 g de queso cremoso.
Turquía	2014	No	N/A	N/A	N/A	Sí. <i>Trébol de 4 hojas</i> con 4 grupos de alimentos: Uno de ellos es leche y productos lácteos.	Dirigidas a población general. No hay mensaje específico de lácteo, pero aparecen directrices de consumir 500 ml de leche o yogurt al día, idealmente bajos en grasa y sal. Esto se fundamenta en el aporte de proteína, calcio (huesos y dientes), fósforo, y vitaminas B2 y B12.

Tabla 4. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en Europa.

País	Año	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Afganistán	2015	Sí, pero no de manera específica.	"Coma carne magra, pollo, pescado, huevos y productos lácteos."	S/I	S/I	Sí. Mantel. Lácteos están presentes como uno de los alimentos del mantel.	

Tabla 5. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en Asia y el Pacífico.

País	Año	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Australia	2013	lácteos	“Disfrute de una amplia variedad de alimentos nutritivos de estos cinco grupos todos los días: Leche, yogurt, queso y/o sus alternativas, principalmente grasas reducidas.”	Bajos en grasas.	Fuentes de calcio y otros minerales, proteínas y vitaminas, incluida B12. Además, nos protegen contra enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, reducen el riesgo de hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer, reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y contribuyen a fortalecer los huesos.	Sí, Plato, dividido en 5 grupos: uno de ellos es el grupo de leche, yogurt, queso y/o alternativas	Indica que las leches bajas en grasa no son adecuadas para niños menores de 2 años.
Bangladesh	2013	No	N/A	N/A	N/A	Sí, Pirámide Alimentaria. Lácteos en el IV nivel.	No aparece recomendación, pero en la pirámide aparece como alimentos de consumo moderado, y se promueve el consumo de 1-2 porciones diarias.
Camboya	2017	Sí, pero no de manera específica.	“Consuma alimentos ricos en calcio como pescado pequeño entero, leche y productos lácteos.”	S/I	Fuente de calcio para salud de huesos y dientes.	Sí, Pirámide Alimentaria. Lácteos en el V nivel.	Dirigidas a población escolar de 2-17 años.
China	2016	Sí, pero no de manera específica.	“Consuma abundantes verduras, leche y soja.”	300 ml de equivalentes a leche líquida por día.	Fuente de calcio, proteínas de alta calidad y vitaminas B, importantes en la reducción del riesgo de enfermedades crónicas.	Sí, Pagoda. Lácteos en IV nivel, junto a la soja y alimentos ricos en lípidos.	
Fiji	2013	No	N/A	N/A	N/A	No. Piña. Lácteos no se aprecian en la figura.	Indirectamente aparece el consumo de lácteos dentro de la recomendación de comer de todos los grupos de alimentos durante el día, como alimentos constructores de cuerpo.
Filipinas	2012	Sí	“Consuma leche, productos lácteos y otros alimentos ricos en calcio, como peces pequeños y mariscos, todos los días para tener huesos y dientes saludables.”	S/I	Para tener huesos y dientes saludables.	Sí, Pirámide Alimentaria, Lácteos en IV nivel junto a las carnes y huevo.	En pirámide, aparece la recomendación de consumo de 1 vaso de leche.

Tabla 5. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en Asia y el Pacífico.

País	Año	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
India	2011	No	N/A	N/A	N/A	Sí. Figuras representativas de alimentación saludable. En Pirámide aparece un vaso de leche en el I nivel, junto con granos, cereales y otros. En otras figuras aparece en el grupo de los alimentos proteicos.	Indica: "coma una variedad de alimentos para asegurar una dieta balanceada," se hace mención a la importancia de la leche por el aporte de proteínas de buena calidad y calcio. En una de las figuras, se recomiendan 3 porciones diarias, de 100 g cada una.
Indonesia	2014	No	N/A	N/A	N/A	Sí, Pirámide circular. Lácteos en el III nivel junto a las carnes y huevo.	En la figura se encuentra una recomendación de 2 porciones, pero del grupo completo
Japón	2010	Sí, pero no de manera específica.	"Combine verduras, frutas, productos lácteos, frijoles y pescado en su dieta."	S/I	S/I	Sí, Trompo o Peonza. Lácteos aparecen en la parte más baja.	En la figura se recomiendan 2 porciones al día. Además, un vaso de leche como estándar todos los días.
Malasia	2010	Sí	"Consumir cantidades adecuadas de leche y productos lácteos."	Se recomienda consumo diario.	Son altos en proteínas, ricos en calcio y minerales y vitaminas como vitamina A, Riboflavina, vitamina B12 y zinc.	Sí, Pirámide Alimentaria. Lácteos en el III nivel.	En la figura se encuentra una recomendación de consumir con moderación, de 1-3 porciones al día.
Mongolia	2010	Sí	"Consumir leche y productos lácteos todos los días."	S/I	S/I	Sí. La Tienda de Mongolia. Lácteos en el último nivel de la tienda.	
Nepal	2012	Sí	"Consumir leche o productos derivados de la leche, diariamente."	S/I	S/I	Sin imagen.	
Nueva Zelandia	2015	Sí, pero no de manera específica.	"Disfrute de una variedad de alimentos nutritivos, incluyendo leche o productos lácteos, de preferencia bajos o reducidos en grasa"	Bajos o reducidos en grasa.	Proporcionan proteínas, vitaminas y minerales. Variedades bajas en grasa proporcionan los beneficios de los productos lácteos con menos grasa saturada y energía.	Sin imagen.	Guías alimentarias para los diferentes grupos etarios. Si bien no hay recomendación en cantidad, el Ministerio de Salud recomienda al menos 2 porciones de lácteos al día.

Tabla 5. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en Asia y el Pacífico.

País	Año	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
República de Corea	2016	Sí, pero no de manera específica.	“Coma una variedad de alimentos que incluyen arroz y otros granos, verduras, frutas, leche y productos lácteos, carne, pescado, huevos y frijoles.”	S/I	S/I	Sí, Rueda del Balance Alimentario. Lácteos como uno de los 5 grupos de la rueda.	En figura, aparece una recomendación de 1 a 2 porciones de consumo de lácteos por día.
Sri Lanka	2011	Sí	“Consumir leche o productos derivados de la leche, diariamente.”	Consumo de leche baja en grasa para los adultos, para niños obesos y especialmente para aquellos con riesgo cardiovascular. Se recomienda además 1 a 2 porciones al día.	Fuente de energía, proteínas, minerales y vitaminas para cada grupo de edad. Aporte de vitaminas del complejo B (B12), A (especialmente leche entera). Fuente de calcio y fósforo, que son necesarios para huesos y dientes, ayudando a prevenir osteoporosis.	Sí, Pirámide alimentaria. Lácteos en IV nivel.	
Tailandia	2001	Sí	“Tome suficiente cantidad de leche todos los días”	S/I	Fuente de calcio y fósforo, ambos esenciales para construir huesos y dientes. Además, contiene proteínas, lactosa y vitaminas, que promueven el buen desarrollo de tejidos.	Sí, Bandera de la Nutrición. Lácteos en el III nivel.	En la figura se recomienda de entre 1 a 2 vasos. En documento explicativo aparece el yogurt como alternativa a la leche.
Vietnam	2013	No	N/A	N/A	N/A	Sí, Pirámide Alimentaria. Lácteos en IV nivel, dentro del grupo de los alimentos con proteínas.	

Tabla 5. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en Asia y el Pacífico.

País	Nombre y año de realización de GABA	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Estados Unidos	2016	Sí, pero no de manera específica.	"Mantener patrones alimentarios saludables." Como una sub-recomendación se encuentra: "Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, que incluyen leche, yogurt, queso y/o bebidas de soya fortificadas."	Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.	N/A	Sí, en Mi Plato, aparece como un grupo independiente en el vaso.	
Canadá	2019	No	N/A	N/A	N/A	Sí, Plato, pero de manera poco notoria como yogurt griego.	Los lácteos aparecen mencionados como ejemplos de alimentos altos en proteínas, favoreciendo a aquellos que son bajos en grasas.

Tabla 6. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en América del Norte.

País	Nombre y año de realización de GABA	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Antigua y Barbuda	2013	No	N/A	N/A	N/A	Sí, Piña. Lácteos como parte de alimentos de origen animal.	
Argentina	2016	Sí	"Consumir diariamente leche, yogurt o queso, preferentemente descremados" Submensajes: 1°: Incluir 3 porciones al día de leche, yogurt o queso. 2°: Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío. 3°: Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal. 4°: Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.	Incluir 3 porciones al día de leche, yogurt o queso. Consumir todos los días leche, yogurt o quesos. Es necesario en todas las edades.	Son fuente principal de calcio, proteínas de alto valor biológico, vitaminas A y D.	Sí. Círculo que contiene 6 grupos. Lácteos es uno de esos grupos.	Utilizar la denominación "leche, yogurt y queso" en lugar de lácteos, para evitar confusiones e incorporar de forma errónea dentro de este grupo a productos como crema de leche y manteca.

Tabla 7. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en América Latina y el Caribe.

País	Nombre y año de realización de GABA	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Bahamas	2002	No	N/A	N/A	N/A	Sí. Tambor de piel de cabra. Lácteos como parte del grupo de carnes y lácteos.	
Barbados	2017	Sí, pero no de manera específica.	Está como submensaje de la guía, "Elegir comer menos grasa y alimentos grasos cada día: Usa leche descremada o baja en grasa y otros productos lácteos bajos en grasa."	N/A	N/A	Sí. Mapa de Barbados. Lácteos se incorporan como parte del grupo de los alimentos de origen animal.	
Belice	2012	No	N/A	N/A	N/A	Sí, La Canasta Alimentaria. Lácteos se incorporan como parte del grupo de los alimentos de origen animal.	
Bolivia	2014	Sí	"Aumente el consumo de leches y productos lácteos."	2 a 4 porciones.	Estos alimentos son fuente de proteína, vitamina D y calcio que favorecen el crecimiento de niñas y niños, también contribuyen a prevenir la osteoporosis.	Sí. Arco de la Alimentación. Lácteos se incorporan como grupo de leches y derivados.	
Brasil	2015	Sí, pero no de manera específica.	La regla de oro: "Prefiera siempre alimentos naturales o mínimamente procesados y preparaciones culinarias a alimentos ultra procesados. Opte por agua, leche y frutas en lugar de gaseosas, bebidas lácteas y galletas rellenas"	S/I	Solo se hace fundamentación al consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados.	Sin imagen.	No se otorgan mensajes específicos respecto a los lácteos, pero sí a la promoción de alimentos naturales o mínimamente procesados como lo es la leche pasteurizada.

Tabla 7. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en América Latina y el Caribe.

País	Nombre y año de realización de GABA	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Chile	2013	Sí	"Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar."	3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.	Es una fuente principal de calcio, proteínas de alto valor biológico y vitaminas del complejo B.	Sí. Círculo con 6 grupos y agua al centro. Lácteos en uno de estos grupos.	
Colombia	2015	Sí	"Consuma diariamente huevo, leche y productos lácteos."	S/I	Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes.	Sí, Plato Saludable. Los lácteos representan como aproximadamente ¼ del plato. saludable.	
Costa Rica	2011	Sí, pero no de manera específica.	"Seleccione alimentos de origen animal, bajos en grasa." Submensaje: "Consuma leche, yogurt o queso todos los días."	Quesos blancos y pasteurizados, yogurt con probióticos, leche o yogurt semidescremados o descremados.	Son fuente de calcio para fortalecer huesos y dientes. Reducir riesgo de osteoporosis.	Sí, Círculo de Alimentación Saludable. Lácteos como parte de alimentos de origen animal.	
Cuba	2009	No	N/A	N/A	N/A	No. Siete platos de comida en tamaño decreciente. Lácteos no se aprecian en la figura.	Se mencionan los lácteos como parte de una dieta variada.
Dominica	2007	No	N/A	N/A	N/A	Sí, la Canasta Alimentaria. Lácteos como parte de alimentos de origen animal.	
El Salvador	2012	Sí	"Incluya en su alimentación diaria por lo menos uno de los siguientes alimentos: leche, queso fresco, cuajada, requesón o huevo."	Sin especificar cantidad, pero sí recomiendan preferir los productos lácteos semi o descremados.	Son importante fuente de proteínas, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y calcio, mineral importante para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis.	Sin imagen.	

Tabla 7. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en América Latina y el Caribe.

País	Nombre y año de realización de GABA	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Granada	2006	No	N/A	N/A	N/A	Sí, La Nuez Moscada. Lácteos como parte de alimentos de origen animal.	
Guatemala	2012	Sí, pero no de manera específica.	“Coma tres veces por semana o más: huevos, queso, leche o Incaparina que son especiales para el crecimiento de los niños, niñas y la salud de toda la familia.”	Para los adultos y adultos mayores se recomienda idealmente la leche descremada (baja en grasas) y el queso bajo en grasa (queso fresco o requesón). La leche descremada se puede sustituir por la Incaparina	Son fuentes de proteínas. Además, los lácteos son fuente natural importante de calcio, que es fundamental para los dientes, los huesos, y ayudan al crecimiento de los niños y adolescentes.	Sí, Olla Familiar guatemalteca. Lácteos aparece en el III nivel.	
Guyana	2004	No	N/A	N/A	N/A	Sí, la Olla Estofada. Lácteos como parte de alimentos de origen animal.	
Honduras	2013	No	N/A	N/A	N/A	Sí, Olla. Lácteos en III nivel de la olla, junto a los huevos.	No hay ninguna GABA específica para lácteos, pero en la figura representativa, aparece que se deben consumir al menos 3 veces por semana.
Jamaica	2015	No	N/A	N/A	N/A	Sí, Plato. Lácteos como parte de alimentos de origen animal.	
México	2015	No	N/A	N/A	N/A	Sí, Plato del Bien Comer. Lácteos en el grupo de leguminosas y alimentos de origen animal.	

Tabla 7. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en América Latina y el Caribe.

País	Nombre y año de realización de GABA	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Panamá	2013	No	N/A	N/A	N/A	Sí, Plato de la Alimentación, compuesto de 5 grupos. Lácteos es uno de estos grupos.	Como parte del grupo de lácteos de la figura, se fundamentan estos alimentos como aportadores de vitamina A, B, y D, calcio y fósforo, además de proteínas para formar y mantener huesos y tejidos.
Paraguay	2015	Sí	"Aumente el consumo de lácteos a 2 tazas de leche o yogurt o un pedazo de queso para mantener huesos y dientes fuertes."	2 porciones, sin especificar tipo.	Fuente de calcio y proteínas de alto valor biológico, además aportadores de vitamina A, B1 y B2. Prevención de osteoporosis.	Sí, la Olla de Paraguay. Lácteos en el III nivel.	En la figura, se indica una recomendación de consumo de lácteos de 3 veces al día.
República Dominicana	2009	"Sí, pero no de manera específica."	"Aumente el consumo de frijoles, granos, pescado, huevos y productos lácteos para mantener saludables sus huesos y órganos."	S/I	Aportan calcio, mineral indispensable para la formación de huesos y dientes, contracción de músculos y funcionamiento del sistema nervioso.	Sí, Pílon de la Alimentación y Nutrición. Lácteos aparece junto a las carnes, huevos, en el III nivel.	En la figura, se recomienda que los alimentos de este grupo se deben consumir 2 a 3 veces por semana como mínimo.
Saint Kitts y Nevis	2010	No	N/A	N/A	N/A	Sí, Molino de Azúcar. Lácteos como parte del grupo de alimentos de origen animal.	La cantidad recomendada se establece por grupo de alimentos. No especifica tipo de alimento dentro del grupo.
San Vicente y las Granadinas	2006	No	N/A	N/A	N/A	Sí, Pan de Frutas. Lácteos como parte de alimentos de origen animal.	
Santa Lucía	2007	No	N/A	N/A	N/A	Sí, Olla de Carbón. Lácteos como parte de alimentos de origen animal.	

Tabla 7. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en América Latina y el Caribe.

País	Nombre y año de realización de GABA	Recomienda lácteos	Recomendación	Tipo de lácteo y porción	Fundamentación	Incluye lácteos en figura	Observaciones
Uruguay	2016	No	N/A	N/A	N/A	Sí, Disco con 5 grupos de alimentos. Grupo de lácteos y quesos.	No existe guía específica para lácteos, pero aparece la importancia de consumir productos lácteos.
Venezuela	1991	No	N/A	N/A	N/A	Sí, Trompo de la Alimentación. Lácteos en II nivel junto a las carnes.	Consumir de manera moderada alimentos de origen animal, se establecen algunas recomendaciones para el consumo de productos lácteos.

Tabla 7. Síntesis de las Guías Alimentarias para Lácteos en América Latina y el Caribe.

Del 89% (n=81) de los países con imágenes visuales, la mayor proporción utiliza el ícono de una pirámide alimentaria (35%; n=28); en su mayoría aquellos pertenecientes al continente europeo como Austria, Bulgaria, Chipre, Suiza, Polonia, Finlandia y España; y países de Asia y el Pacífico, como Bangladesh, Camboya, Filipinas, India, Malasia y Vietnam. Luego, destacan en número, aquellas naciones que utilizan íconos que representan distintos aspectos de su cultura (31%; n=25) como es el caso de República Dominicana, que emplea una canasta de alimentos transportada por un loro imperial, su ave nacional; China, que emplea una Pagoda de alimentos; Mongolia, que usa

una tienda nacional de madera o Ger; y, países como Guatemala, Guyana, Honduras y Paraguay, que usan distintos tipos de ollas tradicionales. A estas figuras les siguen el 15% de países que emplean un círculo de la alimentación (n=12) como Argentina, Alemania y Chile; un plato de comida (14%; n=11) como Estados Unidos, Australia y México; y, otras imágenes menos frecuentes, como un arco, en el caso de Bolivia y un semáforo, utilizado por Suecia. En la Tabla 8, se puede observar el número de países con representaciones gráficas y los diferentes íconos empleados para complementar los mensajes de las GABAS.

Países con GABAS analizados (n=91)		Imágenes utilizadas en países con imagen visual				
Países con imagen visual	Países sin imagen visual	Pirámide Alimentaria	Imagen cultural	Círculo de la alimentación	Plato de comida	Otras imágenes
81	10	28	25	12	11	5

Tabla 8. Imágenes utilizadas por los países con GABAS.

De los 81 países con representaciones gráficas de sus GABAS, 78 de ellos incluyen a la leche y/o a los productos lácteos dentro de su imagen visual, sin embargo, esta inclusión presenta distintos matices entre los países. Mientras algunos muestran solo un vaso de leche junto a otros alimentos como India, otros incluyen variedades de leche y/o de productos lácteos en el segmento como Japón, Alemania, Malta y Chile (Figura 1). Otros son aún más específicos, al exhibir el tamaño de la porción de consumo recomendada, al detallar el número de porciones y/o la frecuencia de consumo dentro o a un costado de la imagen, mientras que, en menor medida, algunos países incluyen la imagen de opciones vegetales alternativas a la leche, como el jugo de soya en el caso de Reino Unido.

Entre los 78 países que consideran estos productos en sus imágenes, la mayoría (64%) incluyen a la leche y/o productos lácteos como un grupo y segmento independiente, como el

caso de Paraguay, Alemania y Chile (Figura 1), seguido por el 31% de los países que los consideran dentro del grupo de alimentos de origen animal, junto con carnes, huevos y pescados, como Malasia y México; mientras que, solo 4 países, los consideran junto con otros grupos de alimentos, como cereales en el caso de India o con alimentos fuente de grasas saludables, como Suecia. En el caso de Canadá, solo se refleja en la imagen como 1 yogurt griego (Figura 2). Cuba, Fiji y Sierra Leona, destacan por no incluir a la leche y/o productos lácteos dentro de su imagen. Llama la atención que de los 31 países que no tienen una guía alimentaria específica o general para lácteos, la mayoría representa dichos alimentos de alguna manera en la figura que las simboliza. Asociadas a estas imágenes, inclusive, se encuentran recomendaciones de cantidades y frecuencias a consumir. Solo Cuba y Fiji no presentan GABA para lácteos ni inclusión de estos en la figura.



Figura 1. Guía Alimentaria de Chile



Figura 2. Guía Alimentaria de Canadá

7. Conclusión

En el mundo, diversos países recomiendan la ingesta de lácteos y en aquellos que presentan GABAs, tienen la inclusión de este grupo de alimentos dentro de las mismas, ya sea de manera específica o incorporada a grupos más generales de alimentos, como alimentos de origen animal. En su mayoría se recomiendan lácteos bajos en grasas y en versiones menos procesadas, fundamentado principalmente en el aporte de calcio y otros nutrientes, lo que llevaría a una mejor salud ósea. Sin embargo, se observa una gran diversidad en la cantidad recomendada, en las porciones de consumo recomendadas o en la frecuencia en la cual los alimentos lácteos deben ser consumidos por las poblaciones a las cuales las GABAs son dirigidas. Así también, las gráficas o figuras de estas GABAs, varían en cómo los alimentos lácteos son incluidos y las porciones representadas. Sin dudar, la mayoría de los países con imagen visual o figura representativa de las GABAs, incluyen los lácteos como grupo individual o incorporado a otros alimentos, incluso si en estos países no existen guías alimentarias para estos productos. Si bien

un 34% de los países revisados no considera recomendación alguna de lácteos, estos no plantean un fundamento de su exclusión. Se hace entonces interesante el indagar el argumento de estos países para excluir dicho alimento.

Referencias

1. World Health Organization. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 2004. Publicación Génova (disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf).
2. Astrup A. Yogurt and dairy product consumption to prevent cardiometabolic diseases: epidemiologic and experimental studies. *Am J Clin Nutr.* 2014;99(5Suppl):S1235–1242.
3. Food and Agriculture Organization. Milk and dairy products in human nutrition. In: Muehlhoff E, Bennett A, Mc Mahon, D, Editors. Rome;2013.
4. Soedamah-Muthu SS y do Goede J. Dairy consumption and cardiometabolic diseases: systematic review and updated meta-analyses of prospective cohort studies. *Curr. Nutr. Rep.* 2018;7:171-182.
5. Godos J, Tieri M, Ghelfu F y cols. Dairy foods and health: an umbrella review of observational studies. *Int J Food Sci Nutr.* 2019;14:1-14.
6. Gil A y Ortega R. Introduction and executive summary of the supplement, role of milk and dairy products in health and prevention of non-commu-

- nicable chronic diseases: a series of systematic reviews. *Adv. Nutr.* 2019;10:67-73.
7. Thorning T.K. y cols. Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence. *Food Nutr. Res.* 2016;60:32527.
 8. Food and Agriculture Organization. Food-based Dietary Guidelines. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2016.
 9. Food and Agriculture Organization y World Health Organization. Preparation and use of foodbased dietary guidelines. Report of a joint FAO/WHO consultation, WHO technical report series n°880, Geneva, 1996.
 10. Food and Agriculture Organization y World Health Organization. Technical consultation on national food-based dietary guidelines. Historical Overview of Food-Based Dietary Guidelines. Rome, 2016.
 11. Schmitt E. y cols. Sustainability comparison of a local and a global milk value chains in Switzerland. *Bio-based and Applied Economics.* 2016;5:175-198.
 12. van Hooijdonk T y Hettinga K. Dairy in a sustainable diet: a question of balance. *Nutr. Rev.* 2015;73:S48-54.
 13. I. van't E. y cols. Overview of elements within national food-based dietary guidelines. *EJNFS.* 2017;7:1-6.
 14. Herforth A. y cols. A global review of food-based dietary guideline. *Adv. Nutr.* 2019;10:590-605.
 15. Food and Agriculture Organization y World Health Organization. Plates, pyramids, planet. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment. 2016.
 16. Health Canada. Canada's Dietary Guidelines for Health Professionals and Policy Makers. 2019.
 17. Rizzoli M. y cols. Maximizing bone mineral mass gain during growth for the prevention of fractures in the adolescents and the elderly. *Bone.* 2010;46:294-305.
 18. Bonjour J. y cols. Dairy in adulthood: from foods to nutrient interactions on bone and skeletal muscle health. *J. Am. Coll. Nutr.* 2013;32:251-63.
 19. Picard C. y cols. Review article: bifidobacteria as probiotic agents - Physiological effects and clinical benefits. *Aliment. Pharmacol. Ther.* 2005;22:495-5