

# CÓMO COMBATIR LAS “FAKE NEWS”

**Nicolás Pizarro Aránguiz**  
Investigador de INIA Remehue

Marzo 2025

# NOTICIAS: ¿FALSAS O VERDADERAS?

## EL IMPACTO DE LAS FAKE NEWS

El 50% de los estudiantes universitarios caen en las 'fake news' sobre intolerancias alimentarias

- La mitad de los jóvenes encuestados en un nuevo estudio de la Universidad Complutense de Madrid asumen como verdadero contenido erróneo relacionado con productos lácteos e intolerancias
- ¿Pasa algo si no tomo nunca lácteos?



Lácteos (Getty Images)

BBC NEWS MUNDO

Noticias América Latina Internacional Hay Festival Economía Ciencia Salud Cu

### ¿Qué tan saludable es la leche de vaca para los seres humanos?



GETTY IMAGES

Los seres humanos comenzamos a tomar leche de vaca desde hace unos 10.000 años, cuando

# PERO QUÉ PODEMOS HACER AL RESPECTO



**Nicolás Pizarro Aránguiz**  
Médico Veterinario, Doctor en Ciencias  
por la Universidad de Chile  
Especialista en Inocuidad Alimentaria  
Investigador de INIA Remehue

**En 2019** comencé a aportar  
información científica sobre los lácteos  
a través de las redes sociales como **EL  
DOCTOR LECHE.**

# COMPARTIR INFORMACIÓN BASADA EN CIENCIA



## El Doctor Leche ahora la rompe en TikTok



# LIBRO Y COMITÉ CIENTÍFICO

En el año 2020 se editó la primera edición del libro: **Lácteos: Nutrición y Salud** que contó con la participación de 54 investigadores de Chile, México y Colombia encabezados por el académico de la U. de Chile, Rodrigo Valenzuela.

Este texto recoge el análisis de más de 1.500 investigaciones desmitificando una serie de creencias erróneas sobre el consumo de leche.

Actualmente, en el Comité Científico del Programa “Gracias a la leche” del Consorcio Lechero, estamos trabajando en una nueva edición.



# 5 PRINCIPALES MITOS DE LA LECHE

# MITO 1. “LA LECHE ENGORDA”



**REALIDAD:** “Está comprobado que la grasa láctea provoca un efecto de saciedad y que, sobre todo en la leche entera, ayuda al control de la obesidad”.

# MITO 2. “LOS LÁCTEOS PRODUCEN CÁNCER”



**REALIDAD:** Por el contrario, “los lácteos fermentados (especialmente yogur) reducen efectivamente el riesgo de cáncer colorrectal y un efecto neutro a protector en el cáncer de vejiga y de mama”.

## MITO 3. “PUEDO OBTENER LOS NUTRIENTES DE OTRA FUENTE”



**REALIDAD:** “Es un error: la leche tiene una excelente biodisponibilidad es la que la diferencia de otros alimentos como los jugos vegetales y hace que sean mucho mejor aprovechables”.

# MITO 4. “LOS ADULTOS MAYORES NO PUEDEN CONSUMIR LÁCTEOS”



**REALIDAD:** “En la adultez, la mantención de la masa muscular requiere proteína de alta calidad, la cual obtiene desde los lácteos. La biodisponibilidad del calcio para protegerlos de la osteoporosis es mucho más alta que la de otros alimentos.”

# MITO 5. “CONSUMIR QUESO PROVOCA PROBLEMAS AL CORAZÓN”



**REALIDAD:** “Está comprobado que es al contrario. El queso genera una protección cardiovascular importante y puede ser incluido en la alimentación de las personas”.

# VERDADES SOBRE LA LECHE

- La leche es un alimento nutricionalmente completo.
- La leche y los productos lácteos son indispensables para alcanzar el aporte diario de nutrientes que necesitamos para una nutrición saludable.
- Es una fuente rica en calcio, fósforo, proteínas y vitaminas. Es la principal fuente de calcio y vitamina B2.
- **GUIAS ALIMENTARIAS MINSAL**



# TENDENCIAS Y NUEVOS PRODUCTOS PARA TODOS LOS CONSUMIDORES



LECHE ENTERA, DESCREMADA, CON Y SIN LACTOSA.

LECHE A 2

LECHES FORTIFICADAS PARA NIÑOS

# LAS QUE NO SON LECHE

El Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA) establece las condiciones sanitarias que deben cumplir los alimentos para uso humano.

Según el reglamento de alimentos la leche es la secreción mamaria de los animales lecheros, sin calostro, que se obtiene mediante ordeño.



# PALABRAS FINALES

- La Región de Los Lagos, donde se concentra la producción lechera, tiene un enorme potencial de producir leche a bajo costo en base a praderas.
- Falta diversificar la oferta productiva, agregar valor a la producción y seguir haciendo campañas de comunicación y difusión.
- El INIA junto con sus aportes en tecnologías para una ganadería sostenible tiene una Planta de Innovación Alimentaria para el desarrollo de prototipos de quesos



# IMPORTANCIA DE CUESTIONAR

Evidencia científica

Comprobar las fuentes

¿SEGUIREMOS CREYENDO TODO LO  
QUE SE COMPARTE EN LAS REDES?



**¡MUCHAS GRACIAS!**

# TIPOS DE LECHE

**Leche natural:** Es la leche que solo ha sido pasteurizada, enfriada y estandarizada su materia grasa.

**Leche reconstituida:** Es la leche en polvo o concentrada a la que se le agrega agua potable.

**Leche recombinaada:** Es la mezcla de leche descremada, grasa de leche y agua potable.



# TIPOS DE LECHE

**Leche entera, semidescremada y descremada.**

La leche entera duplica en calorías a la descremada.

Sin embargo, la descremada y la semi al eliminar las grasas, también se pierden vitaminas liposolubles como la vitamina A (retinol), la vitamina D (calciferol) que facilita la absorción del calcio y en menor medida la vitamina E (tocoferol)



# TIPOS DE LECHE

La **Leche A2** proviene de vacas que naturalmente sólo tienen Beta-caseína A2, que no genera problemas intestinales a algunos consumidores.

La leche A2 no es lo mismo que la **leche sin lactosa**, esta última se genera agregando lactasa y es apta para consumidores diagnosticados con intolerancia a la lactosa.



# TIPOS DE LECHE

Las **leches fortificadas** contienen vitaminas y minerales que los niños necesitan como Vitamina D, Hierro, Zinc, Calcio y Proteína.

Recientemente el presidente de Nestlé Chile informó que la compañía comenzó la producción local de fórmulas infantiles bajo su reconocida marca NIDAL, en fábrica Nestlé Cancura, en Osorno, convirtiéndose en el único productor nacional de esta categoría en Chile.

