

Productos lácteos con altas Proteínas

para la dieta moderna

Luciano Di Tella UNAHUR APYMEL

La guerra contra las grasa de los años 80

Hipotesis dieta corazón

- La **hipótesis dieta-corazón** (o **hipótesis lipídica**) :
- la reducción de las grasas saturadas en la dieta reduce el colesterol sérico, disminuyendo el depósito de colesterol en la pared arterial, lo que reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV) en concordancia con ello, las pautas dietéticas recomiendan restringir la ingesta de grasas saturadas.
- ANCEL KEYS y el estudio de 7 países

Epidemia de obesidad

- Desde 1990 se ha duplicado la cantidad de obesos en el mundo
- Causas :
- Sedentarismo. Stress
- Alto consumo de ultraprocesados
- Alto consumo de azúcares y harinas refinadas

¿Qué mecanismos regulan el apetito, el hambre y la saciedad?

- HAMBRE :
 - Grelina (estomago)
 - NeuropeptidoY (hipotálamo)
 - Bajos niveles de glucosa
 - Vaciado estomacal
- SACIEDAD :
 - Leptina (tejido adiposo)
 - Altos Niveles de glucosa
 - Llenado estomacal
- INSULINA

Dieta moderna

- Bajas grasas saturadas
- Frutas y verduras (alta fibra)
- Bajas azucares refinadas
- Bajos carbohidratos
- Altas proteínas :

Dieta alta en proteínas

- Dieta alta en proteínas :
- consumo superior a 1,2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día,
- Carnes (26%)
- Legumbres (20-25%)
- Lacteos :
 - Leche 3%
 - Quesos 25%
 - Yogur ????

Yogur o yogurt

- Ventas en Argentina 2025
- 26.873.000 lts mes (OCLA)
- Tipos:
 - Bebible 2.9%
 - Batido 3-3.5%
 - Firme 3-3.5%
 - Griego argentino 6-9%
 - Griego grecia 8-9%
 - SKYR 8-12%
- Se entiende por Yoghurt , el producto cuya fermentación se realiza con cultivos protosimbóticos de *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* y *Streptococcus salivarius* subsp. *thermophilus*

Yogur griego en el mundo

- El yogur griego representa el 50 % de todas las ventas de yogur en U.S.A y el 32 % de las ventas mundiales de yogur
- En argentina el yogur griego es menos del 5 % del consumo total de yogur

Yogur griego en Argentina

- El yogur griego en Argentina no tiene un código específico en el Código Alimentario Argentino (CAA), ya que la normativa vigente define "yogur" sin especificar la variedad "griego".

Como se elabora Yogurt griego o filtrado ?



- Como elaboramos yogur griego :
- Filtrado en tela
- Con leche concentrada por ultrafiltración
- Por centrifugado
- Por adición de sólidos

Yogures griegos o grieguitos ?



Yogur griego KAY

- **Kay sabor natural y SIN TACC. Presentación 170 gramos.**
- **Ingredientes: leche pasteurizada parcialmente descremada y cultivos activos lácticos.**

- **Información nutricional**

- Cada 100 gramos

Calorías	66 Kcal	(3%)
Carbohidratos totales	4 g	(2%)
Proteínas	10 g	(14%)
Grasas totales	1 g	(2%)
Saturadas	1 g	(4%)
Trans	0 g	(-%)
Fibra Alimentaria	0 g	(-%)
Sodio	35 mg	(2%)

- *Los valores diarios de porcentaje están basados en una dieta de 2000 calorías. Tus valores diarios podrían ser superiores o inferiores dependiendo de tus necesidades calóricas.

La increíble historia de Hamdi Ulukaya



- Fundo Chobani en 2005
- En 20 años domino el mercado de yogur griego en USA
- Construyo una empresa de 3000 M US\$ de ventas
- Construyo la fabrica de yogur mas grande del mundo en Idaho.
- Empleo a inmigrantes y refugiados
- Le dio 10% de la empresa a los empleados

Conclusion

- Los lácteos con altas proteínas presentan una inmejorable oportunidad :
 - Para mejorar la dieta de la población
 - Para generar oportunidades de negocios para las pymes

Muchas Gracias

Luciano Di tella