



Nota de prensa de Resultados

El Institut Làctic de Catalunya demuestra que comer bien y sano con intolerancia a la lactosa es posible

El organismo representativo de la producción, la transformación y la distribución de productos lácteos catalanes, el **Institut Làctic de Catalunya**, ha impulsado una iniciativa pionera para demostrar que tener intolerancia a la lactosa no debe significar renunciar a los lácteos ni al placer de comer bien. En el marco del *Fòrum del Formatge Artesà i Català*, la **I Hackathó Gastrolàctica** –organizada por el Institut dentro de los actos de la *Regió Mundial de la Gastronomia*–, ha reunido a una cuarentena de estudiantes de cocina, tecnología de los alimentos y dietética y nutrición de varias facultades y escuelas catalanas, para afrontar un reto innovador: **crear menús equilibrados y sabrosos con lácteos adaptados a personas con dificultades para digerir la lactosa**.

Intolerancia a la lactosa: una cuestión de conocimiento, no de renuncia

Un error común cuando alguien detecta un problema digestivo es eliminar totalmente los lácteos de su dieta, sin valorar alternativas. Este hecho puede conllevar **déficits de calcio, magnesio y vitamina D**, esenciales para la salud ósea y el metabolismo.

Según **Àlex Bach, director del Institut**, “no todo el mundo que presenta síntomas gastrointestinales después de consumir lactosa es realmente intolerante, además existen soluciones lácteas adaptadas que permiten disfrutarla sin molestias digestivas”. Sufrir una malabsorción de la lactosa, algo que afecta aproximadamente a un tercio de las personas con deficiencia de lactasa (la enzima que digiere la lactosa), **no tiene por qué ir acompañado de trastornos digestivos y, por tanto, de intolerancia**. Por ello, el Institut quiere sensibilizar sobre la importancia de **no abandonar los lácteos sin asesoramiento profesional** y demostrar que son perfectamente compatibles con una alimentación equilibrada, incluso para personas con intolerancia a la lactosa.

Gastronomía inclusiva: cuando la salud y la innovación van de la mano

Los participantes han trabajado con una cesta de ingredientes seleccionados, gracias a la colaboración de algunos de los patronos del Institut: **ACREFA, Bon Preu, Cacaolat, Caprabo, Danone, Lletera de Campllong y Llet Nostra**. Con los



alimentos lácteos disponibles, como leche, quesos, yogures, kéfir, nata o mantequilla, pero también con verduras, legumbres, pasta, arroz, frutas y frutos secos, los estudiantes han podido diseñar y preparar **un menú completo para un día, asegurándose de que fuera equilibrado y sabroso.**

El jurado, formado por expertos en gastronomía y nutrición, como **Daniel Antolín (Fundació Alícia)**, **Laia Puigdemívol (Escola Joviat)** y **Juan Miguel Íñiguez y Roger Serrahima (Culinary Institute of Barcelona)**, ha evaluado la creatividad, el equilibrio nutricional y la calidad organoléptica de las propuestas.

Los equipos ganadores han obtenido 3.000, 1.500 y 1.000 euros para continuar su formación. “Pero el verdadero éxito ha sido demostrar que una alimentación saludable e inclusiva es posible sin renunciar al placer de comer bien”, destaca **Antoni Bandrés, presidente del Institut Làctic.**

Un paso adelante hacia una cocina más accesible y consciente

Más allá de la Hackathó, el Institut prevé continuar trabajando en la innovación y la divulgación alimentaria. **Adaptar los menús a las necesidades de cada persona es una oportunidad para innovar y avanzar hacia una alimentación más saludable.** “Hemos evidenciado que la gastronomía inclusiva no es una tendencia pasajera, sino una necesidad real”, asegura Bandrés. Por eso, el Institut quiere seguir apostando por **conectar ciencia, gastronomía y salud**, desmontando falsas creencias sobre los lácteos y ofreciendo herramientas a los profesionales del futuro. **“Comer bien y sano, incluso con intolerancia a la lactosa, no solo es posible, sino que debería ser la norma”,** concluye Bandrés.

Institut Làctic de Catalunya

Nuestra cultura láctea

*El Institut Làctic de Catalunya (ILC) es una **fundación privada** sin ánimo de lucro formada por empresas y entidades que representan el sector primario productor, el sector de la transformación industrial y la distribución de productos lácteos. La visión del ILC es la de ser reconocido y consolidarse como un centro de referencia en la transferencia de información e innovaciones tecnológicas de forma científica y rigurosa al consumidor sobre las características y propiedades de la leche y los productos derivados. También quiere ser un referente en la transferencia de información e innovaciones tecnológicas de forma científica y rigurosa para las empresas de producción, transformación y distribución de leche y productos lácteos.*