



Nota de premsa de Resultats

L'Institut Làctic de Catalunya demostra que menjar bé i sa amb intolerància a la lactosa és possible

L'organisme representatiu de la producció, la transformació i la distribució de productes làctics catalans, l'**Institut Làctic de Catalunya**, ha impulsat una iniciativa pionera per demostrar que **tenir intolerància a la lactosa no significa haver de renunciar als làctics** ni al plaer de menjar bé. En el marc del **Fòrum del Formatge Artesà i Català**, la **I Hackathó Gastrolàctica** -organitzada per l'Institut dins dels actes de la **Regió Mundial de la Gastronomia**-, ha reunit una quarantena d'estudiants de **cuina, tecnologia dels aliments i dietètica i nutrició** de diverses facultats i escoles catalanes, per afrontar un repte innovador: crear menús equilibrats i saborosos amb làctics adaptats a persones amb dificultats per digerir la lactosa.

Intolerància a la lactosa: una qüestió de coneixement, no de renúncia

Un error comú que es comet quan algú detecta un problema digestiu és eliminar totalment els làctics de la seva dieta, sense valorar alternatives. Aquest fet pot comportar **dèficits de calci, magnesi i vitamina D**, essencials per a la salut òssia i el metabolisme.

Segons **Àlex Bach, director de l'Institut**, "no tothom que presenta símptomes gastrointestinals després de consumir lactosa és realment intolerant, a més existeixen solucions làctiques adaptades que permeten gaudir-ne sense molèsties digestives". Patir una malabsorció de la lactosa, cosa que afecta aproximadament un terç de les persones amb deficiència de lactasa (l'enzim que digereix la lactosa), no té per què anar acompanyat de trastorns digestius i, per tant, d'intolerància. Per això, l'Institut vol sensibilitzar sobre **la importància de no abandonar els làctics** sense assessorament professional i demostrar que **són perfectament compatibles amb una alimentació equilibrada**, fins i tot per a persones amb intolerància a la lactosa.

Gastronomia inclusiva: quan salut i la innovació van de la mà

Els participants han treballat amb una **cistella d'ingredients seleccionats**, gràcies a la col·laboració d'alguns dels patrons de l'Institut: **ACREFA, Bon Preu, Cacaolat, Caprabo, Danone, Lletera de Campllong i Llet Nostra**. Amb els aliments làctics disponibles, com ara llet, formatges, iogurts, quefir, nata o mantega, però també amb



verdures, llegums, pasta, arròs, fruites i fruits secs, els estudiants han pogut dissenyar i preparar un **menú complet per a un dia**, assegurant-se que fos equilibrat i saborós.

El jurat, format per experts en gastronomia i nutrició, com **Daniel Antolín** (Fundació Alícia), **Laia Puigdemívol** (Escola Joviat) i **Juan Miguel Íñiguez i Roger Serrahima** (Culinary Institute of Barcelona), ha avaluat la creativitat, l'equilibri nutricional i la qualitat organolèptica de les propostes.

Els equips guanyadors han obtingut **3.000, 1.500 i 1.000 euros** per continuar la seva formació. “Però el veritable èxit ha estat demostrar que una alimentació saludable i inclusiva és possible sense renunciar al plaer de menjar bé”, destaca **Antoni Bandrés**, **president de l’Institut Làctic**.

Un pas endavant cap a una cuina més accessible i conscient

Més enllà de la Hackathó, l'Institut preveu continuar treballant en la **innovació i la divulgació alimentària**. Adaptar els menús a les necessitats de cada persona és **una oportunitat per innovar i avançar cap a una alimentació més saludable**. “Hem evidenciat que la gastronomia inclusiva no és una tendència passatgera, sinó una necessitat real”, assegura **Bandrés**. Per això, l'Institut vol seguir apostant per **connectar ciència, gastronomia i salut**, tot desmentint falses creences sobre els làctics i oferint eines als professionals del futur. “Menjar bé i sa, fins i tot amb intolerància a la lactosa, no només és possible, sinó que hauria de ser la norma”, conclou **Bandrés**.

Institut Làctic de Catalunya

La cultura de la llet i els làctics de casa nostra per a la nostra gent

*L'Institut Làctic de Catalunya (ILC) és una **fundació privada** sense ànim de lucre formada per empreses i entitats que representen el sector primari productor, el sector de la transformació industrial i la distribució de productes làctics. La visió de l'ILC és la de ser reconegut i consolidar-se com un centre de referència en la transferència d'informació i innovacions tecnològiques de forma científica i rigorosa al consumidor sobre les característiques i propietats de la llet i els productes derivats. També vol ser un referent en la transferència d'informació i innovacions tecnològiques de forma científica i rigorosa per a les empreses de producció, transformació i distribució de llet i productes làctics.*



Fòrum del Formatge Artesà i Català · 16 de març de 2025

HACKATHÒ GASTROLÀCTICA

PENSA EN BLANC



REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA
CATALUNYA 2025

SOM
GASTRO-
NOMIA



Generalitat
de Catalunya