

Medio: www.lleidadiari.cat

Publicado: 17/03/2025

Edición: Digital

Sección:

URL: lleidadiari.cat/institu-lactic-catala-menjar-sense-lact...

Audiencia: 3.653

Valor: 263€

17/03/2025

Els experts ho confirmen: Pots ser intolerant a la lactosa i menjar saludable - LleidaDiari.cat

Els experts ho confirmen: Pots ser intolerant a la lactosa i menjar saludable

Imatge d'arxiu d'un pastís / Pixabay

L'Institut Làctic de Catalunya ha impulsat una iniciativa pionera per demostrar que les persones amb intolerància a la lactosa poden continuar gaudint dels productes làctics sense renunciar al plaer de menjar bé i de forma saludable. En el marc del Fòrum del Formatge Artesà i Català, s'ha celebrat la I Hackathó Gastrolàctica, un esdeveniment innovador organitzat per l'Institut dins de les activitats de la Regió Mundial de la Gastronomia, que ha reunit una quarantena d'estudiants de cuina, dietètica, nutrició i tecnologia dels aliments de diverses universitats i escoles catalanes.

TELEGRAM LLEIDADIARI: Ara també podeu rebre les notícies de LleidaDiari a través del canal de Telegram. Punxa aquí !

El repte de la Hackathó ha estat dissenyar menús equilibrats i saborosos amb làctics adaptats per a persones amb dificultats per digerir la lactosa. La iniciativa busca sensibilitzar sobre la importància de no eliminar els làctics de manera unilateral de la dieta, ja que aquesta acció pot comportar dèficits de nutrients essencials com el calci, magnesi i vitamina D, fonamentals per a la salut òssia i el metabolisme.

Àlex Bach, director de l'Institut Làctic, ha destacat que no totes les persones que presenten símptomes digestius després de consumir lactosa són realment intolerants. A més, existeixen solucions adaptades, com els productes làctics sense lactosa, que permeten gaudir-ne sense patir trastorns digestius. La campanya de l'Institut pretén desmentir la creença que cal eliminar els làctics de la dieta en cas d'intolerància i posar en relleu la compatibilitat dels làctics amb una alimentació equilibrada, fins i tot en persones amb dificultats per digerir lactosa.

Els participants de la Hackathó han treballat amb una cistella d'ingredients seleccionats per elaborar un menú complet per a un dia. Aquesta cistella incloïa productes làctics com llet, formatges, iogurts, kefir, nata i mantega, així com altres aliments com verdures, llegums, fruites, arròs i fruits secs. Els estudiants han creat propostes innovadores, equilibrades i saboroses, que han estat valorades per un jurat d'experts en gastronomia i nutrició, entre els quals es trobaven figures destacades com Daniel Antolín (Fundació Alícia) i Laia Puigdemívol (Escola Joviat).

Els equips guanyadors han rebut premis econòmics per continuar la seva formació, amb imports de 3.000, 1.500 i 1.000 euros. No obstant això, com destaca Antoni Bandrés, president de l'Institut Làctic, "el veritable èxit ha estat demostrar que una alimentació saludable i inclusiva és possible sense renunciar al plaer de menjar bé". Amb aquesta iniciativa, l'Institut Làctic de Catalunya vol continuar apostant per la innovació en l'àmbit alimentari i per una gastronomia inclusiva que adapti els menús a les necessitats individuals de cada persona. Bandrés conclou: "Menjar bé i sa, fins i tot amb intolerància a la lactosa, no només és possible, sinó que hauria de ser la norma".

LLEIDA DIARI

Avinguda Fontanet, 19 Local 2

25001 - Lleida

Contenidos sujetos a las normas legales de protección de los derechos de autor y de propiedad intelectual. En ningún caso, se podrá reproducir, transformar, ceder, vender, publicar, distribuir o desarrollar ningún tipo de acción onerosa o lucrativa, total o parcial, con ellos, ni hacer uso de ellos para otros fines diferentes a la lectura de los mismos.