

BENEFICIOS DE LOS LÁCTEOS EN LA INFANCIA

- Los lácteos son alimentos muy **completos y equilibrados**, ideales en la infancia. Presentan una **gran riqueza y variedad de nutrientes**, entre ellos el calcio y las vitaminas, que ayudan a cubrir las elevadas necesidades del niño para su **óptimo desarrollo**.
- A medida que el niño crece, la alimentación se diversifica, pero es importante mantener las **ingestas recomendadas de lácteos** en todas las etapas ya que proporcionan **numerosos beneficios para la salud***.



MACRONUTRIENTES

- Las **proteínas lácteas** son consideradas proteínas de alta calidad y cubren todas las necesidades de aminoácidos del ser humano.
- Los **lípidos lácteos** contienen más de 200 ácidos grasos distintos, lo que facilita su digestibilidad.
- Los **hidratos de carbono** actúan fundamentalmente como fuente de energía. El hidrato predominante en los lácteos es la lactosa.

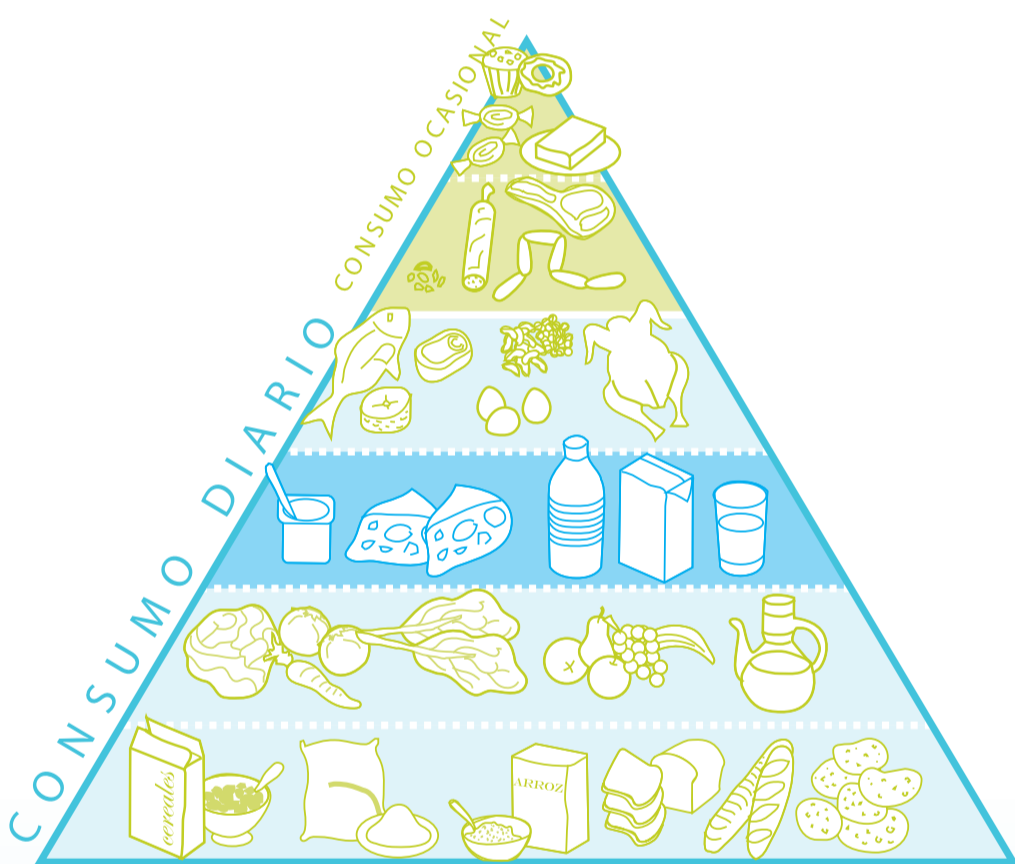
MICRONUTRIENTES

Los productos lácteos son especialmente ricos en **calcio**. Para la correcta mineralización del hueso, la ingesta debe situarse en torno a los 800mg de calcio procedente de leche (dos vasos aprox.).

Además del calcio, el elevado contenido en **potasio y magnesio** de la leche puede afectar beneficiosamente a factores de riesgo cardiovascular.

Los lácteos son también fuente importante de **vitaminas**: la leche cubre prácticamente todas las necesidades de vitamina B. Los yogures y leches fermentadas presentan niveles de vitaminas comparables o superiores a los de la leche.

Pirámide de la alimentación infantil (Fuente: SENC)



El **40%** de los niños españoles ingieren menos lácteos de los recomendados

INGESTA RECOMENDADA:

2/3 raciones de lácteos al día en el niño
3/4 raciones de lácteos al día en el adolescente

¿A qué equivale una ración?

 200-250 ml de leche (1 vaso)	 125 g de yogur (1 envase convencional)	 125 g de cuajada	 30 - 55 g de queso fresco o tipo petit
 15 - 30 g de queso curado o semicurado	 20 - 30 g de queso seco rallado (2 cucharadas soperas)	 200 g de helado (taza y media)	 40 g de quesitos (2 porciones)

Beneficios de los lácteos en los niños

HUESOS FUERTES, CRECIMIENTO ÓPTIMO

El principal aumento de **masa ósea** se produce durante la infancia y la adolescencia y requiere un aporte óptimo de **calcio** que los lácteos ayudan a conseguir.

MÁS ENERGÍA

Uno de los principales nutrientes de los lácteos son los **carbohidratos**, que aportan la energía tan necesaria en esta etapa de la vida.

MÁS MASA MUSCULAR

Las **proteínas de los lácteos** contribuyen a aumentar y conservar la masa muscular y reducen el proceso de degradación proteica en el músculo.

CONTROL DEL PESO

El calcio de los lácteos interviene en el control de la grasa corporal y ayuda a mantener el peso. Estudios científicos avalan una **relación positiva entre el consumo de lácteos y un menor índice de masa corporal (IMC)**.

SALUD CARDIOVASCULAR

La diversidad en el consumo de lácteos mejora el **perfil lipídico**. Algunos de los constituyentes de los lípidos presentes en los lácteos como el ácido butírico o el linoleico pueden tener efectos cardioprotectores.

EQUILIBRIO NUTRICIONAL

Gracias a la **gran variedad y elevada densidad de nutrientes** de los lácteos y a la facilidad con la que pueden formar parte de dietas variadas, se logra un perfecto equilibrio nutricional.

* La **intolerancia a la lactosa** es la incapacidad de digerir la lactosa de la leche debido a la insuficiencia del enzima lactasa. En este caso, la amplia variedad de productos lácteos permite otras alternativas como el yogur, el queso curado, lácteos sin lactosa y otras leches fermentadas.