

DI QUE SI



Nota de Prensa

## Alimentarse hoy para un mañana saludable Leche y productos lácteos, más necesarios aún durante la adolescencia

- Durante la fase de crecimiento adolescente es fundamental proporcionarle a nuestro organismo las herramientas para construir su masa ósea
- En esta franja de edad se necesita diariamente más del doble de calcio que durante los tres primeros años de vida
- Pediatras como Rosaura Leis recuerdan que la actividad física es la mejor compañera de la alimentación para una vida saludable

(Ene 2018) Durante la transición de la infancia a la fase adulta, el cuerpo humano registra innumerables **cambios** fruto de su adaptación a esta nueva etapa de la vida. Una de las evoluciones más marcadas es la que se produce en la **estructura ósea**. Para poder hacer frente al **incremento del tamaño** de nuestros huesos, el cuerpo necesita una mayor cantidad de **calcio** y de los elementos que contribuyen a su **fijación**. En este contexto, la **leche y los productos lácteos** representan una de las formas más recomendables de satisfacer estas nuevas necesidades, que deben ser, además, proporcionadas a través de la **alimentación** puesto que nuestro organismo es incapaz de generarlas por sí mismo.

### Recomendados por los pediatras

Son varios los motivos por los que la leche y sus derivados son unos aliados sobresalientes de la adolescencia. Por un lado, su contenido en **calcio** y, por el otro, la presencia de nutrientes que favorecen la **absorción** de este calcio. Elementos característicos, como la **lactosa**, hacen que el calcio de la leche sea considerado como de alta biodisponibilidad, por lo que su consumo está recomendado como una de las vías más eficaces para satisfacer plenamente las necesidades del organismo de los adolescentes.

Por esta razón, en esta franja de edad hay que consolidar un ingesta que ronda las **cuatro raciones diarias de leche y productos lácteos**, la necesaria para proveer al organismo de los cerca de 1.300 mg al día de calcio que necesita. Esto, además, debe llevarse a cabo en paralelo a una adecuada actividad física. Tal y como recomienda **Rosaura Leis**, Coordinadora de la Unidad



# DI QUE SI

## *Nota de Prensa*

de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Clínico Universitario de Santiago y miembro del Comité Científico de la campaña europea para la recuperación del consumo de los productos lácteos, “tenemos que recomendar estilos de vida saludables, que incluyan alimentación, actividad física e inactividad. Es decir, consumo de alimentos que están dentro de la pirámide saludable, aumento de la actividad física y disminución de la inactividad, especialmente del ocio pasivo ligado a las pantallas”. A su juicio, “con esto conseguiremos niños sanos, adolescentes sanos, adultos sanos y longevos muy sanos”.

A través del “**Programa de promoción de la leche y los productos lácteos en el marco de unas prácticas dietéticas adecuadas**”, Inlac y la **Comisión Europea** dan una respuesta sólida y conjunta a la necesidad de fomentar la presencia de la leche y los productos lácteos en el día a día de los ciudadanos españoles, además de fomentar la actividad física como estrategia frente a los problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad.

[www.lacteosdiquesi.eu](http://www.lacteosdiquesi.eu)

*El contenido del presente documento representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo. La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.*