FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN

EVIDENCIAS SOBRE EL CONSUMO DE LÁCTEOS



El Libro Blanco de los Lácteos (FEN-InLac) sintetiza 22 metaanálisis con cohortes (de más de un millón de participantes y seguimiento hasta 30 años) y lo traduce en una pauta práctica: 3 lácteos al día.

3 LÁCTEOS AL DÍA

1 DEL RUIDO A LOS DATOS: EVIDENCIA A GRAN ESCALA Y A LARGO PLAZO.

Síntesis de revisiones sistemáticas basades en cohortes

22 metaanálisis

hasta **30** años

+ de **1M** personas

2 LOS LÁCTEOS AYUDAN A MEJORAR LA SALUD METABÓLICA



Diabetes tipo 2

La evidencia médica revisada muestra una asociación inversa entre el consumo de lácteos y la diabetes tipo 2.





Obesidad

En niños y adolescentes, el consumo de lácteos se asocia con menor riesgo de obesidad, dentro de hábitos saludables.





Síndrome metabólico

Los estudios a largo plazo observan asociación inversa con síndrome metabólico; conviene fomentar hábitos desde edades tempranes.





Presión arterial

La evidencia creciente apunta a un posible efecto protector en el control de la presión arterial, especialmente con opciones bajas en grasa.



Código para descargar el libro



Programa financiado por **InLac**

3 CONTRIBUYEN A MEJORAR LA MASA MUSCULAR Y A REDUCIR LAS FRACTURAS



- **Metaanálisis de ensayos clínicos:** proteína láctea + fuerza se asocia con mejora de la masa magra.
- **Dato de continuidad del consejo:** en adultos mayores, 14–40 g/día de proteína láctea se vinculan con aumento de masa muscular apendicular.
- **Salud ósea:** evidencia con reducción del riesgo de osteoporosis, menor riesgo de fractura y resultados positivos al aumentar la ingesta.



HUESO
-13% a -32% fracturas





MÚSCULO
14-40 g/día

4 PAUTA PRÁCTICA PARA EXPLICAR EN CONSULTA: 3 LÁCTEOS AL DÍA



Ca **53,1% del calcio procede de los lácteos** — Estudio ANIBES



Ración de **LECHE** — 1 taza o vaso (200–250 ml)



Ración de **YOGUR** — 2 yogures (250 g)



Ración de **QUESO** — semicurado o curado (30 g) / fresco (60 g)

- Alta densidad de nutrientes
- Principal fuente de calcio en España
- Útiles en todas las etapas: de la niñez a la vejez

	Leche 250 ml	Yogur 125 g	Queso 40 g
Proteínas	16%	9%	16–25%
Calcio	39%	22%	30–60%
Fósforo	33%	30%	20–35%
Vit B12	31%	12%	15–25%

% Valores de Referencia de Nutrientes (VRN) en la Unión Europea para adultos, orientativo según tipo y receta del producto.

Los lácteos, integrados en el patrón alimentario saludable, son aliados clave para el desarrollo, la salud ósea y muscular y la prevención de fracturas.



Programa financiado por **InLac**