Infografía nº 2

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN

LÁCTEOS: ESENCIALES
EN CADA ETAPA DE LA VIDA



UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA CON LÁCTEOS
aporta nutrientes esenciales y beneficios para la salud en cada etapa de la vida



1 LO DICE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

El **Libro Blanco de los Lácteos (FEN - InLac)** recoge la evidencia científica disponible que confirma los beneficios del consumo de lácteos durante todas las etapas de la vida frente a bulos y modas alimentarias.

2 BENEFICIOS DE LOS LÁCTEOS EN CADA ETAPA DE LA VIDA



INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- Desarrollo óseo y muscular
- Crecimiento
- Elevados requerimientos de calcio y vitamina D



EDAD ADULTA

- Aporte de proteínas de calidad
- Mantenimiento masa ósea y muscular
- Salud cardiovascular



EMBARAZO Y LACTANCIA

- Aumentan necesidades de calcio y proteínas
- Desarrollo fetal
- Salud de la madre



DEPORTISTAS

- Recuperación
- Mantenimiento masa muscular
- Aporte de nutrientes esenciales



PERSONAS MAYORES

- Fácil digestión
- Mantenimiento de la fuerza y masa muscular
- Prevención de fracturas

3 ¿CUÁNTOS LÁCTEOS AL DÍA?



NIÑOS Y ADOLESCENTES
2-3 raciones al día



ADULTOS
2-3 raciones al día





EMBARAZO Y LACTANCIA
3-4 raciones al día



DEPORTISTAS
3-4 raciones al día



PERSONAS MAYORES
3-4 raciones al día

Dentro de una dieta variada y equilibrada, como la mediterránea y la atlántica

¿A QUÉ EQUIVALE 1 RACIÓN?



LECHE
1 taza o vaso (200–250 ml)



YOGUR
2 yogures (250 g)



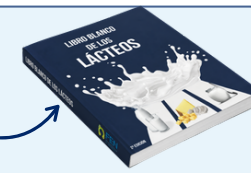
QUESO
semicurado o curado (30 g) / fresco (60 g)

Código para descargar el Libro Blanco de los Lácteos completo

RESPALDADO POR LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

22 metaanálisis
+50 autores expertos
+1 M de personas seguidas hasta 30 años

Descubre más en el
Libro Blanco de los Lácteos



Fuente: Fundación Española de la Nutrición (FEN), Organización Interprofesional Láctea (InLac). *Libro Blanco de los Lácteos*. 2.ª ed. 2025.

4 ¿QUÉ DICE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA SOBRE LOS LÁCTEOS EN CADA ETAPA DE LA VIDA?

INFANCIA Y ADOLESCENCIA



Estudio EsNuPi (niños españoles 1-9 años): los lácteos aportan el **24.3 %** de la energía de la dieta.

Revisión sistemática de ensayos controlados: el consumo de lácteos se asocia con una **mejora de la estatura y del contenido mineral óseo** en niños y adolescentes.

MENSAJE CLAVE → Aportan proteínas de alta calidad, calcio biodisponible y vitamina D, nutrientes esenciales para el crecimiento y la adquisición del pico de masa ósea.

POBLACIÓN ADULTA



Revisiones sistemáticas y metaanálisis: los lácteos **no aumentan el riesgo cardiovascular**; efecto neutro o de reducción moderada.

Se asocian con **menor riesgo de ictus y de diabetes tipo 2,** especialmente yogur y lácteos bajos en grasa.

MENSAJE CLAVE → Contribuyen a una dieta de calidad aportando calcio, proteínas y otros nutrientes, sin aumentar el riesgo cardiovascular.

EMBARAZO Y LACTANCIA



Revisión sistemática: mayor consumo de lácteos se asocia con **mayor peso y longitud al nacer.**

La suplementación con calcio **reduce el riesgo de hipertensión gestacional.**

MENSAJE CLAVE → Los lácteos son aliados para cubrir el aumento de necesidades de calcio y proteínas, favoreciendo el desarrollo del bebé y la salud materna.

PERSONAS MAYORES



Revisión sistemática y metaanálisis: las proteínas lácteas (14-40 g/día) **aumentan la masa muscular** y ayudan en la **prevención de la sarcopenia** en adultos mayores.

El consumo de lácteos, especialmente fermentados, se asocia con **menor riesgo de fractura de cadera** y favorece la salud ósea.

MENSAJE CLAVE → Su consumo regular contribuye a mantener la fuerza muscular, la salud ósea y a prevenir fracturas.



EN CONCLUSIÓN

Los lácteos son alimentos de **alta densidad nutricional**, que contribuyen a una dieta equilibrada y a la prevención de enfermedades, en **todas las etapas de la vida.**

Programa financiado por **InLac**