

Nutrición y versatilidad de los lácteos para toda la familia



Los lácteos son **fuentes de nutrientes** que contribuyen a **fortalecer huesos, dientes y músculos en todas las etapas de la vida**. Descubre formas fáciles de incluirlos en tu alimentación y así cumplir con las recomendaciones diarias¹.

Nutrientes que aportan los lácteos³



El contenido de nutrientes puede variar según el tipo de lácteo.

Consume de 2 a 5 porciones de lácteos al día según tu edad y estilo de vida².

Tamaño de una porción:



1 vaso de 200 ml



1 vaso de 150 g/ml de yogurt o kumis



2 tajadas o un trozo de queso de 30 g

Los lácteos son **fáciles de integrar en recetas cotidianas** como batidos de frutas, coladas, bebidas calientes o frías, sopas, ensaladas, salsas, pastas, snacks, etc. Ideales para almuerzos, cenas, meriendas y postres.



Desayuno

Puedes incluir leche para enriquecer tu café, chocolate o avena, acompañar con yogurt el cereal, realizar batidos con frutas y leche o incluir queso en múltiples preparaciones.



Almuerzo

Puedes incluir lácteos en las salsas o aderezos de las ensaladas.

Un ejemplo ideal puede ser utilizar trozos de queso en la ensalada o un aderezo de yogurt y mostaza.



Cena

Puedes incluir lácteos en preparaciones como sopas o cremas para enriquecer con nutrientes tus comidas de la noche.



¡Los lácteos son **alimentos clave para una alimentación balanceada**, sus beneficios se potencian cuando se consumen junto a alimentos de diferentes grupos y adicionalmente se acompaña de **hábitos de vida saludable**!

Referencias

1) Weaver CM, et al. Adv Nutr. 2021;12(4):1201-15. 2) Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. 2015. 3) Thorning TK, et al. Am J Clin Nutr. 2020;112(3):630-40.