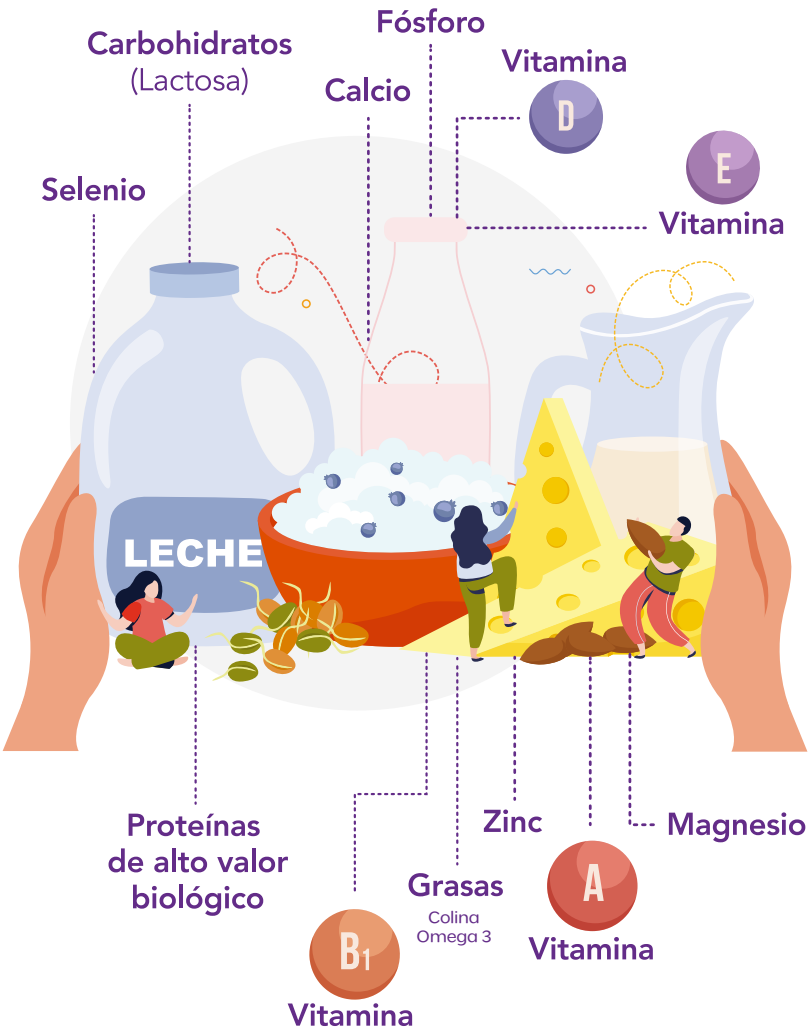
El impacto del consumo de lácteos en el desarrollo cognitivo

La desnutrición infantil es un problema mundial. La desnutrición crónica (baja talla para la edad) no solo afecta el crecimiento de los niños, también su desarrollo cognitivo, con consecuencias que pueden durar toda la vida[1].

A esto se suma la falta de micronutrientes esenciales como las vitaminas A y D, o minerales como el hierro y el zinc, que empeoran la situación. Estas deficiencias no solo comprometen el crecimiento de los niños, también afectan su capacidad de aprendizaje y su desarrollo integral[2].

Para prevenir la desnutrición y sus efectos, la alimentación cumple un papel clave. Los primeros 1000 días de vida constituyen una oportunidad de oro para programar el desarrollo del cerebro[3]. Una dieta adecuada puede aportar los nutrientes necesarios para el cerebro y favorecer así su desarrollo, entre ellos colina, selenio, ácidos grasos omega-3, minerales como zinc y hierro, vitaminas A, D, E y del complejo B, además de proteínas de calidad[3,4].



Dentro de una alimentación balanceada, los lácteos son un alimento muy completo. Su valor nutricional se reconoce porque aportan proteínas de alta calidad, junto con minerales como calcio, fósforo, magnesio, zinc y selenio, además de vitaminas A, D, E y del complejo B (como la tiamina y la riboflavina). Gracias a esta combinación, los lácteos ayudan a cubrir de manera más fácil los requerimientos nutricionales, ya que sus nutrientes se absorben y aprovechan muy bien en el organismo[5].

El consumo de lácteos no solo favorece el crecimiento físico de los niños, también apoya su desarrollo cognitivo y puede influir en su bienestar y oportunidades a lo largo de la vida.

Diversos estudios han mostrado que cuando los lácteos se eliminan de la alimentación y se reemplazan por bebidas vegetales, puede presentarse una reducción en la estatura que, en muchos casos, resulta irreversible[1].

Tabla 1. Consenso sobre el consumo de leche y bebidas vegetales en menores de 5 años[6,7]

Bebidas recomendadas como parte de una alimentación saludable	2 a 3 años	4 a 5 años
Leche entera	2 tazas por día (13 onzas)*	2 tazas por día (13 onzas)*
Leche semidescremada	2 tazas por día (16 onzas)**	Hasta de 2,5 tazas al día (20 onzas)**
Bedbidas vegetales	Su consumo debe realizarse únicamente bajo indicación y supervisión médica	Su consumo debe realizarse únicamente bajo indicación y supervisión médica

Adaptado de:
**Ministerio de Salud y Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Segunda edición. 2020*
*** Lott M, et al. Healthy Eating Research, Durham, NC, USA, 2019.*

Y en lactantes, la OMS recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses porque es clave para el crecimiento y desarrollo de los niños. Sin embargo, no todos los bebés logran recibirla. En esos casos, es fundamental que la fórmula láctea les brinde los nutrientes necesarios para crecer sanos y desarrollar sus habilidades cognitivas[8].

Conclusiones

Los primeros 1.000 días, desde la concepción hasta los dos años de vida, son un período crítico para el crecimiento y la salud a lo largo de toda la vida. En esta etapa, una buena nutrición es fundamental no solo para un desarrollo físico adecuado, sino también para el desarrollo cognitivo. Los lácteos, al ser fuente de proteínas de alta calidad, calcio, vitaminas y otros micronutrientes esenciales, contribuyen a cubrir estas necesidades. Por eso, incluir leche, yogur o queso en la alimentación diaria de los niños puede marcar la diferencia en su crecimiento y en su futuro desarrollo.

Referencias

1) Clark DC, et al. Nutrients. 2020;12(11):3556.

2) Weffort VRS, et al. J Pediatr (Rio J). 2024;100 Suppl 1(Suppl 1):S10-S17.

3) Mattei D, et al. Curr Nutr Rep. 2019;8(2):99-107.

4) Georgieff MK, et al. Acta Paediatr. 2018;107(8):1310-1321.

5) Cifelli CJ, et al. Nutrients. 2022;14(12):2441.

6) Lott M, et al. Healthy Eating Research, Durham, NC, USA, 2019.

7) Ministerio de Salud y Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Segunda edición. 2020.

8) Lockyer F, et al. Nutrients. 2021;13(11):3848.