

Lácteos



¿Cuántas porciones de lácteos debemos consumir dentro de una alimentación balanceada?

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) de cada país nos orientan sobre cómo comer de una manera saludable. Se basan en la mejor evidencia científica y tienen en cuenta nuestra cultura, los alimentos que más consumimos y lo que necesita nuestro cuerpo en cada etapa de la vida².

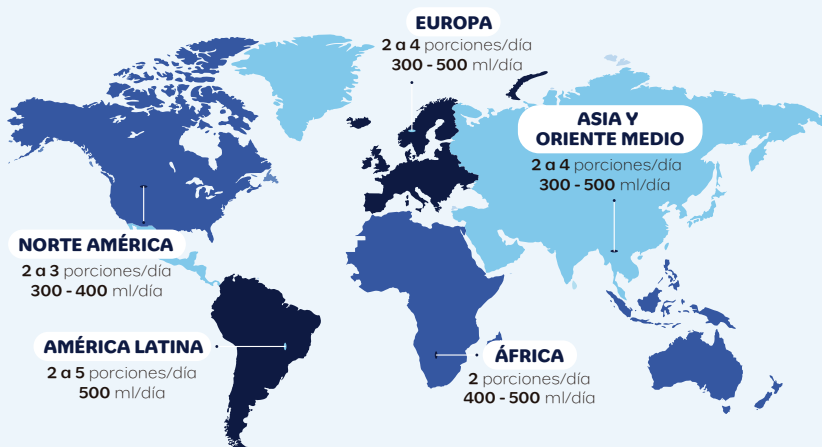
Hoy en día, más de 100 países en el mundo utilizan estas guías para promover mejores hábitos de alimentación en las familias, en la escuela y en la comunidad. Gracias a ellas sabemos, por ejemplo, cuántas porciones de lácteos incluir cada día dentro de una dieta balanceada para cuidar nuestra salud.

En la mayoría de GABA, los alimentos lácteos son un grupo independiente por su alto valor nutricional

PORCIONES RECOMENDADAS DE LÁCTEOS EN COLOMBIA²



¿CUÁNTAS PORCIONES DE LÁCTEOS SON LAS RECOMENDADAS A NIVEL MUNDIAL¹?



¿POR QUÉ INCLUIR LÁCTEOS EN TU ALIMENTACIÓN DIARIA?

- La leche y sus derivados (yogur, kumis, queso, kefir) aportan proteínas y calcio, nutrientes esenciales para mantener músculos, huesos y dientes fuertes.
- En niñas y niños: favorecen el crecimiento y desarrollo de huesos y dientes sanos.
- En adultos: ayudan a prevenir enfermedades como la osteoporosis, que debilita los huesos y aumenta el riesgo de fracturas.
- Por eso, las guías recomiendan consumir de 2 a 3 porciones de lácteos al día, siempre dentro de una alimentación balanceada y acompañada de actividad física.



1 vaso de 200 ml de leche es una porción



1 vaso de 150 g o ml de yogurt / kumis / kéfir es una porción



2 tajadas o un trozo de queso de 30 g es una porción

Referencias:

1) Comerford KB, et al. Front Nutr. 2021;8:671999.

2) Ministerio de Salud y Protección Social, & Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2015). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población Colombiana Mayor de 2 años.