

Consumo de lácteos: aliados contra el hambre oculta



Muchos niños y niñas hoy en día tienen hábitos alimentarios inadecuados: aunque consumen suficientes calorías, gran parte proviene de alimentos con bajo valor nutricional. Como resultado, no reciben todos los nutrientes que necesitan para crecer y desarrollarse de manera adecuada¹.

A esta situación se le conoce como hambre oculta, porque no siempre se nota a simple vista. Se trata de deficiencias de vitaminas y minerales esenciales, como hierro, calcio, zinc, yodo o las vitaminas A, B₆, B₁₂ y ácido fólico, que son fundamentales para el desarrollo y la salud. Sus consecuencias pueden ir desde cansancio y mayor riesgo de infecciones, hasta problemas en el crecimiento y en el rendimiento escolar².

Causas por las cuales puede existir el hambre oculta^{1,2}

- 💰 Algunas familias no tienen suficiente dinero para comprar todos los alimentos necesarios o estos no se encuentran disponibles.
- i Desconocimiento sobre los alimentos que ayudan al mantenimiento de la salud y el bienestar.
- ✗ Se siguen dietas de moda que eliminan grupos de alimentos importantes para el crecimiento y desarrollo infantil.

La leche, el yogur y el queso aportan vitaminas y minerales esenciales para el crecimiento, como el calcio y las vitaminas A, B₆, B₁₂ y ácido fólico. Estos nutrientes son fundamentales para fortalecer los huesos, apoyar las defensas del cuerpo y favorecer el desarrollo integral³.

Estudios han mostrado que el consumo de lácteos se asocia con un mejor estado
• nutricional y con un menor riesgo de deficiencias de vitaminas y minerales³.

Los lácteos son más beneficiosos cuando se consumen dentro de una alimentación
• variada que también incluya frutas, verduras, cereales, leguminosas y otros grupos de alimentos⁴.



Conclusión

Los lácteos son una fuente clave de nutrientes esenciales. Incluirlos en la alimentación diaria puede ayudar a mejorar el estado de vitaminas y minerales, favorecer una dieta más saludable y contribuir a prevenir el hambre oculta.

Referencias

- 1) Weffort VRS, et al. J Pediatr (Rio J). 2024;100 Suppl 1(Suppl 1):S10-S17. 2) Lowe NM. Proc Nutr Soc. 2021;80(3):283-289. 3) Cifelli CJ, et al. Nutrients. 2022;14(12):2441. 4) 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.

