

¿POR QUÉ LOS LÁCTEOS DEBEN HACER PARTE DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE NIÑOS Y NIÑAS?



Además de ser una importante fuente de energía a partir de sus tres macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos (lactosa, que es el azúcar natural de la leche) de manera equilibrada, la leche aporta otros nutrientes como minerales que contribuyen a un adecuado balance de tu alimentación.

La leche, especialmente en niños cumple un papel fundamental, ya que durante el crecimiento sus necesidades nutricionales aumentan, por lo que requieren de alimentos de alta calidad nutricional para cubrirlas.

El bajo consumo de proteínas, vitaminas y minerales en niños debido a una dieta inadecuada, puede resultar en impactos importantes para toda la vida, como un menor crecimiento en talla, o la adopción de malos hábitos alimentarios (1).

La leche y los productos lácteos son grandes aliados durante el crecimiento, ya que aporta proteínas de gran calidad y nutrientes como el calcio, fundamentales en esta etapa de la vida (2), y se deben consumir al menos 2 porciones al día (3).



RECUERDA:

Consume alimentos de todos los grupos, especialmente lácteos, frutas y vegetales.

Un adecuado estado de salud depende en gran medida de la actividad física, por lo que se recomienda mantenerse activo todos los días al menos durante una hora (4).



REFERENCIAS

1. Marshall T, Curtis A, Cavanaugh J, et al. Higher Longitudinal Milk Intakes Are Associated with Increased Height in a Birth Cohort Followed for 17 Years. *J Nutr.* 2018;148(7):1444-1449.
2. Dror D, Allen L. The Importance of Milk and other Animal- Source Foods for Children in Low-Income Countries. *Food Nutr Bull.* 2011;32(3):227-243.
3. ICBF, F., Plazas, C., & Ángel, A. M. (2015). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Documento técnico. Bogotá, Colombia, 314.
4. World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.



Por un mundo delicioso