

Lácteos para la vida



Envejecimiento sano y de calidad

A medida que envejecemos, cambian nuestros procesos fisiológicos, gustos y la capacidad para consumir alimentos. Descubre el valor que tienen los lácteos durante la vejez.



Cambios naturales del adulto mayor

En la vejez, el músculo disminuye, el metabolismo se enlentece, la densidad ósea se reduce, y el riesgo de fracturas aumenta; además, la función cognitiva puede deteriorarse y el sistema inmune se debilita, incrementando la vulnerabilidad a enfermedades⁽¹⁾.

La leche y los derivados lácteos como el queso y el yogurt son alimentos que aportan proteínas, calcio, energía y diferentes vitaminas y minerales esenciales para los adultos mayores ^(1,2,3)



Se sugiere el consumo de 2 o más porciones de lácteos diariamente ^(2,3).

Los lácteos son una fuente rica en nutrientes esenciales que ayudan al mantenimiento y a la promoción de la salud en todas las etapas de la vida y sienta bases para un envejecimiento saludable e independiente.

Recuerda incluir lácteos en una dieta equilibrada y consultar con un nutricionista para adaptar el consumo a las necesidades individuales.



Beneficios del consumo de lácteos

Fácil consumo

Son alimentos ricos, con texturas suaves que los hacen una opción importante en adultos mayores con dificultades para masticar y deglutir ^(1,3).

Masa Muscular

Los lácteos, contienen aminoácidos esenciales, que promueven la formación de proteínas musculares, ayudando a prevenir condiciones como la sarcopenia (pérdida de masa muscular) y la fragilidad. Lo anterior aporta a una mayor movilidad y fuerza ^(1,2,4).

Salud ósea

Aportan nutrientes como el calcio y la vitamina D, cruciales para mantener la densidad ósea y prevenir fracturas, especialmente en adultos mayores con mayor riesgo de osteoporosis ^(1,2).

Salud cognitiva

Los lácteos, especialmente los fermentados con probióticos, pueden contribuir a la salud cerebral, ayudando a reducir el riesgo de deterioro cognitivo ^(1,3).

Salud digestiva

Los lácteos, en especial los yogures con probióticos juegan un papel importante en la salud intestinal debido a su capacidad para mejorar el equilibrio de la flora intestinal. Dentro de los derivados lácteos, se destacan el yogur y el queso por tener un menor aporte de lactosa, siendo una excelente opción para las personas intolerantes a la lactosa ^(1,3).

Referencias:

¹ Mitchell, E., Comerford, K., Knight, M., McKinney, K., & Lawson, Y. (2024). A review of dairy food intake for improving health among black geriatrics in the US. Journal of the National Medical Association, 116(2), 274–291. <https://doi.org/10.1016/j.jnma.2024.01.017>

² Granic, A., Dismore, L., Hurst, C., Robinson, S. M., & Sayer, A. A. (2020). Myoprotective whole foods, muscle health and sarcopenia: A systematic review of observational and intervention studies in older adults. In Nutrients (Vol. 12, Issue 8, pp. 1–32). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu12082257>

³ Cristina, N. M., & Lucia, D. (2021). Nutrition and healthy aging: Prevention and treatment of gastrointestinal diseases. In Nutrients (Vol. 13, Issue 12). MDPI. <https://doi.org/10.3390/nu13124337>

⁴ Isanejad, M., Sirola, J., Rikkinen, T., Mursu, J., Kröger, H., Qazi, S. L., Tuppurainen, M., & Erkkilä, A. T. (2020). Higher protein intake is associated with a lower likelihood of frailty among older women, Kuopio OSTPRE-Fracture Prevention Study. European Journal of Nutrition, 59(3), 1181–1189. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01978-7>