

Lácteos para la vida

¿Por qué incluirlos en la alimentación de los adultos?

Los lácteos son alimentos recomendados en la dieta de las personas desde una edad temprana, y sus beneficios se extienden a lo largo de toda la vida. Mantener una dieta balanceada es esencial para gestionar estos cambios y promover buenos hábitos en el futuro^(1,2).



El desarrollo durante la adultez

El desarrollo en los adultos implica cambios significativos en la salud ósea, masa muscular, metabolismo, salud cardiovascular, función cognitiva y sistema inmunológico⁽¹⁾.



La leche, el queso y el yogurt son alimentos que aportan proteínas, calcio, energía y diferentes vitaminas y minerales esenciales para afrontar los cambios que suceden en la adultez⁽²⁾.

Recuerda
3 incluir mínimo porciones al día⁽³⁾.



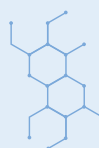
Salud Ósea

Contiene calcio y vitamina D, nutrientes clave en el fortalecimiento de los huesos y para prevenir el riesgo de enfermedades como la osteoporosis⁽²⁾.



Masa Muscular

Con proteínas de excelente calidad, ideales para mantener las reservas musculares del cuerpo y promover la salud durante la vejez⁽²⁾.



Salud metabólica

Aporta energía de forma balanceada, la cual, contribuye al control de peso⁽²⁾.



Otros beneficios

Los lácteos como el yogurt pueden contener probióticos beneficiosos para contribuir al equilibrio de la microbiota intestinal. La microbiota intestinal, contribuye con la respuesta inmune y la salud cardiovascular⁽²⁾.

Incluye leche y derivados lácteos en una alimentación balanceada.

En casos de intolerancia a la lactosa, existen opciones de lácteos deslactosados. Además, puedes consultar con la nutricionista para recibir lineamientos de una adecuada alimentación.

Referencias:

¹ Mitchell, E., Comerford, K., Knight, M., McKinney, K., & Lawson, Y. (2024). A review of dairy food intake for improving health among black adults in the US. Journal of the National Medical Association, 116(2), 253–273. <https://doi.org/10.1016/j.jnma.2024.01.018>

² Rodrigo Valenzuela B. (2020). Lácteos Nutrición y Salud (Rodrigo Valenzuela B, Ed.; 1st ed., Vol. 1). 2020. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/1335262-928-2020-minsa>

³ 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. In Plan De Preparación Y Respuesta Ante Posible Segunda Ola Pandémica Por Covid-19 En El Perú (R.M. N°928-2020/Minsa). <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/1335262-928-2020-minsa>