



Lácteos para la vida

Cruciales en la dieta Infantil y Adolescente



Lácteos en la infancia (1 a 5 años)

La leche es crucial para su nutrición porque contiene calcio, que ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes. También tiene proteínas importantes para el crecimiento muscular y fortalece el sistema inmunológico ^(1,2).



De 2 a 3 porciones al día⁽³⁾.



Incluye de 2 a 3 porciones al día⁽³⁾.

A medida que los niños crecen y se mantienen activos, la leche sigue siendo fundamental en su alimentación. El calcio y la vitamina D en la leche mantienen los huesos fuertes y contribuyen en la prevención de enfermedades futuras como la osteoporosis. Las proteínas ofrecen energía de gran calidad que apoyan los procesos de aprendizaje y crecimiento ^(1,2).

Lácteos en la niñez (5 a 12 años)



Incluye 3 porciones al día⁽³⁾.

Lácteos en la adolescencia (12 a 18 años)

Durante la adolescencia, cuando el cuerpo cambia rápidamente y se desarrolla mayor cantidad de masa muscular, la leche es muy importante. Sus nutrientes como el calcio, la proteína y las vitaminas del complejo B son esenciales para desarrollar músculos y obtener la energía necesaria para crecer físicamente y desarrollarse adecuadamente ^(1,2).



Recuerda incluir la leche en una alimentación completa y balanceada y consultar con la nutricionista para adaptar el consumo a las necesidades de cada persona.

La leche es una fuente rica de nutrientes esenciales para el crecimiento y la salud en todas las etapas de la vida. Integrar la leche desde temprano en la alimentación sienta las bases para una vida sana y activa en el futuro.

Referencias:

¹ Dror, D. K., & Allen, L. H. (2014). Dairy product intake in children and adolescents in developed countries: Trends, nutritional contribution, and a review of association with health outcomes. *Nutrition Reviews*, 72(2), 68–81. <https://doi.org/10.1111/nure.12078> ² Ricklefs-Johnson, K., & Pikosky, M. A. (2023). Perspective: The Benefits of Including Flavored Milk in Healthy Dietary Patterns. *Advances in Nutrition*, 14(5), 959–972. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.06.002> 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>