

Otras frutas
y verduras.

A pesar de esto, un gran número de lactantes y niños pequeños en países de ingresos bajos y medios tienen dietas poco diversas y con una baja ingesta de frutas, verduras y alimentos de origen animal ricos en nutrientes.^{4,5} **Un estudio que incluyó 80 países encontró que:**⁵

1 de 4 niños

tiene dietas suficientemente diversas



1 de 2 niños

consume el número recomendado de comidas al día



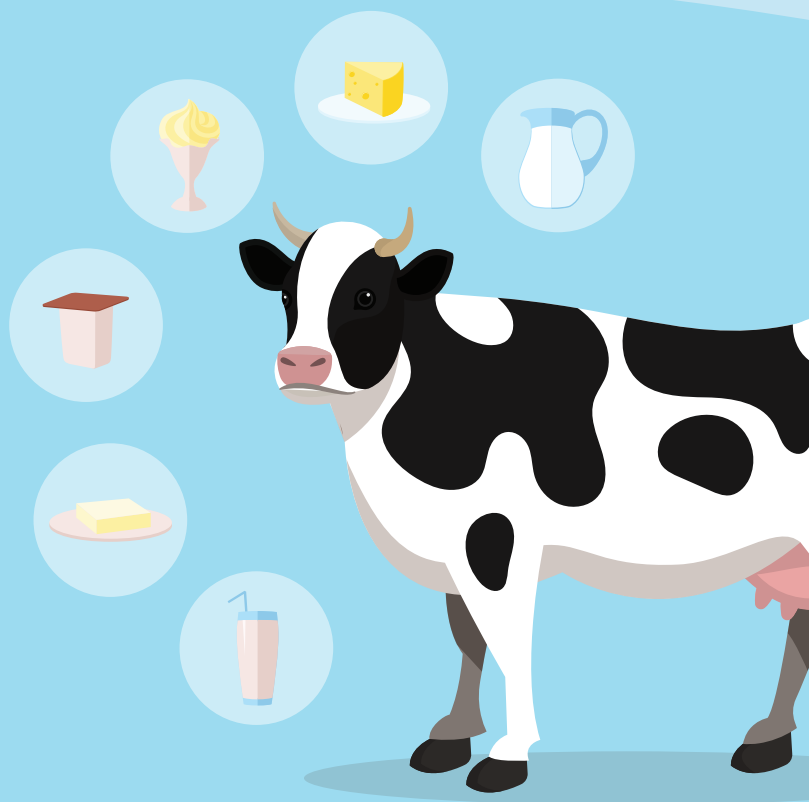
Productos lácteos

Los lácteos conforman un grupo de alimentos con calcio que incluye la leche líquida y otros alimentos que son elaborados a partir de ella, como el queso, el yogur y otros alimentos a base de leche.⁶

Muchos estudios han sugerido que una ingesta alta de lácteos promueve el crecimiento lineal a través de la estimulación del factor de crecimiento insulínico tipo 1IGF-1 y la secreción de insulina.⁷ Además, han propuesto que este efecto puede ser más fuerte durante los períodos de alta velocidad de crecimiento.⁸ Por lo tanto, a partir del primer año de vida, la leche de vaca hace parte de una dieta saludable que proporciona nutrientes importantes y apoya el crecimiento.⁷



Así mismo, se sabe que el IGF-1 es un potente regulador neuroendocrino del desarrollo, la maduración y la plasticidad celular del sistema nervioso central.⁹ Debido a que el desarrollo del cerebro comienza de manera prenatal y continúa durante toda la infancia, acelerándose antes de los 5 años, es una etapa crucial para fomentar su formación.¹ Por último, las proteínas de alta calidad, la lactosa y los minerales biodisponibles proporcionados por la leche de vaca la convierten en un ingrediente importante para el tratamiento y la prevención de la desnutrición.⁷



Porciones recomendadas

La densidad de múltiples macro y micronutrientes en los productos lácteos los hacen ideales para lactantes y niños con estómagos pequeños incapaces de consumir grandes cantidades de alimentos con baja densidad de micronutrientes.⁴ sin embargo, hay que tener presente que la cantidad de productos lácteos que los niños necesitan cada día depende de su edad y puede variar entre:¹⁰



En Colombia, las guías alimentarias basadas en alimentos definen grupos y subgrupos de alimentos y recomendaciones técnicas basadas en la evidencia y en las necesidades especiales de la población colombiana.¹¹ En los patrones alimentarios por grupos de edad, para los niños del grupo entre 2 a 5 años, las guías recomiendan el equivalente a 2 raciones o diarias de lácteos (Tabla 1). Adicionalmente, cada subgrupo de lácteos es considerado por su aporte nutricional (energía, macro y micronutrientes) (Tabla 2).¹¹

Tabla 1 Peso por ración en los subgrupos de lácteos. Datos de referencia 11

Subgrupo IA	Leche entera	Peso (g)	Medida casera
	Leche de cabra cruda	200	1 vaso mediano
	Leche de vaca en polvo entera	27	6 cucharadas soperas rasas
	Leche de vaca entera	200	1 vaso mediano
	Leche de vaca líquida entera pasteurizada	200	1 vaso mediano

Subgrupo IIA	Productos lácteos grasa entera	Peso (g)	Medida casera
	Kumis	150	1 vaso pequeño
	Yogur	150	1 vaso pequeño
	Quesito	30	1 tajada delgada
	Cuajada de leche de vaca	34	1 tajada delgada mediana
	Queso americano	24	1 lonchita
	Queso campesino	20	1 tajada pequeña delgada
	Queso sabana (Edam)	22	1 tajada delgada
	Queso mozzarella de leche entera	28	1 tajada semigruesa
	Queso parmesano rallado	18	2 cucharadas soperas colmadas
	Queso ricotta de leche entera	46	6 cucharadas soperas rasas

Subgrupo IB	Lácteos con reducción de grasa	Peso (g)	Medida casera
	Leche baja en grasa	200	1 vaso mediano
	Leche en polvo baja en grasa	25	5 cucharadas soperas rasas

Subgrupo IIB	Productos lácteos con reducción de grasa	Peso (g)	Medida casera
	Yogur dietético	200	1 vaso mediano
	Kumis dietético	200	1 vaso mediano

Tabla 2 Aporte de nutrientes por subgrupo de "intercambios". Datos de referencia 11

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)	Fibra Dietaria (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (ER)	Vitamina C (mg)
Leche entera	129	7	7,2	9,5	0	249	0,3	0,8	80,8	2,4
Productos lácteos grasa entera	86	5,6	5,3	3,9	0	164,7	0,2	0,7	52,2	0,3
Lácteos con reducción de grasa	87	7,7	1,2	11,3	0	277	0,1	0,9	147,5	2
Productos lácteos con reducción de grasa	87	8,2	0,5	12,3	0	291,5	0	0,9	9,5	5

Las recomendaciones enfatizan que los lácteos hacen parte de la dieta equilibrada y diversa de un niño, pero no son el único grupo de alimentos necesarios, ejemplo de ello es que una dieta sin diversidad incrementa el riesgo de deficiencia de hierro.^{6,11} Por lo tanto, el consumo de lácteos debe estar enmarcado en una dieta equilibrada con un adecuado consumo de otros grupos de alimentos.¹²



Referencias

1. Black MM, Pérez-Escamilla R, Fernandez Rao S. Integrating Nutrition and Child Development Interventions: Scientific Basis, Evidence of Impact, and Implementation Considerations. *Adv Nutr.* 2015;6(6):852-859.
2. World Health Organization (WHO). Infant and young child feeding. Published 2024. Accessed February 14, 2024. <https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/infant-and-young-child-feeding>
3. Dipasquale V, Serra G, Corsello G, Romano C. Standard and Specialized Infant Formulas in Europe: Making, Marketing, and Health Outcomes. *Nutr Clin Pract.* 2020;35(2):273-281
4. Headey DD, Alderman H, Hoddinott J, Narayanan S. The glass of milk half-empty? Dairy development and nutrition in low and middle income countries. *Food Policy.* 2024;122:102585.
5. Gatica-Domínguez G, Neves PAR, Barros AJD, Victora CG. Complementary Feeding Practices in 80 Low- and Middle-Income Countries: Prevalence of and Socioeconomic Inequalities in Dietary Diversity, Meal Frequency, and Dietary Adequacy. *J Nutr.* 2021;151(7):1956-1964.
6. Dougkas A, Barr S, Reddy S, Summerbell CD. A critical review of the role of milk and other dairy products in the development of obesity in children and adolescents. *Nutr Res Rev.* 2019;32(1):106-127.
7. Grenov B, Michaelsen KF. Growth Components of Cow's Milk: Emphasis on Effects in Undernourished Children. *Food Nutr Bull.* 2018;39(2_suppl):S45-S53.
8. Wiley AS. Consumption of milk, but not other dairy products, is associated with height among US preschool children in NHANES 1999–2002. *Ann Hum Biol.* 2009;36(2):125-138.
9. Dyer AH, Vahdatpour C, Sanfeliu A, Tropea D. The role of Insulin-Like Growth Factor 1 (IGF-1) in brain development, maturation and neuroplasticity. *Neuroscience.* 2016;325:89-99.
10. How much dairy, including milk should my child drink? Published 2023. Accessed February 19, 2024. <https://ask.usda.gov/s/article/How-much-dairy-should-I-provide-for-my-child-under-the-age-of-two-How-much-milk-should-my-child-drink>
11. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. Documento técnico Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Published online 2020. Accessed February 16, 2024. https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_la_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_0.pdf
12. Cow's Milk and Milk Alternatives | Nutrition | CDC. 2022. Accessed February 16, 2024. <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/foods-and-drinks/cows-milk-and-milk-alternatives.html#print>

