

Minerales Esenciales

El aporte de los lácteos en tu alimentación

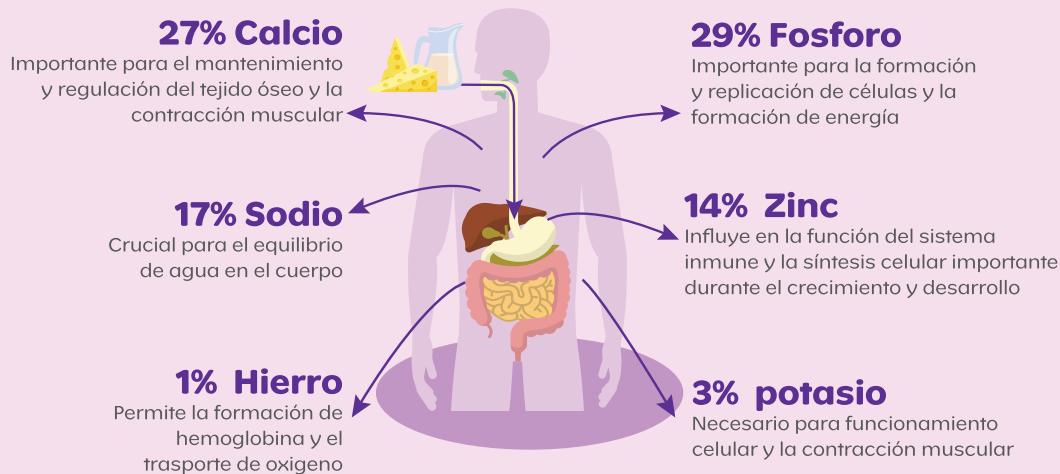
La leche, el queso y el yogurt son super alimentos que proporcionan importantes nutrientes para nuestro cuerpo. Aunque sus propiedades nutricionales pueden variar, todos ellos son una buena fuente de energía, proteínas y contienen diversidad de vitaminas y minerales¹.



El contenido de minerales varía según el tipo de lácteo.

En general, coinciden en la presencia de elementos como el calcio, fósforo, potasio, zinc, y sodio, los cuales se encuentran ligados dentro de la matriz láctea y dependiendo su procesamiento pueden concentrarse o reducirse¹.

¿Conoces cuantos minerales podrían aportar los lácteos a tu dieta?



El porcentaje de aporte de los minerales fue promediado y calculado teniendo en cuenta las necesidades de nutrientes para nuestro país ^(1,3)

Las guías alimentarias recomiendan un consumo promedio de 3 porciones de diferentes tipos de lácteos, esto se fundamenta en que su consumo aporta entre otros una gran variedad de minerales esenciales para el cuerpo humano².

Referencias:

1. Mangia G, Negro E, Achaval ST, Gerstner C, Farina AC, Lavandera J, et al. Contribution per serving of milk, yogurt and cheese to mineral recommended daily intake. Rev Esp Nutr Humana y Diet. 2022;26:1-14.
2. Ministerio de Salud y Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población Colombiana Mayor de 2 años [Internet].
3. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 3803 de 2016 - Recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes (RIEN) para la población Colombiana. 22 Agosto [Internet]. 2016;26. Available from: https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resolución_3803_de_2016.pdf