

LECHE Y LÁCTEOS

SUS BENEFICIOS EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

LOS PRODUCTOS LÁCTEOS TIENEN GRAN RELEVANCIA DENTRO DE LA ALIMENTACIÓN, SU CONSUMO ES FUNDAMENTAL PARA NIÑOS, ADOLESCENTES, ADULTOS Y MAYORES. ¿QUÉ BENEFICIOS NOS APORTAN LOS PRODUCTOS LÁCTEOS?



NIÑOS

→ **Crecimiento y desarrollo óptimos:** los lácteos contienen prácticamente todos los nutrientes que garantizan un crecimiento y desarrollo óptimos: **carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales.**

→ **Densidad ósea:** el calcio contribuye al crecimiento y desarrollo de los huesos.

🦴 **Recomendación de ingesta de calcio:**

0-6 meses
210
mg/día

7-12 meses
270
mg/día

1-3 años
500
mg/día

4-8 años
800
mg/día

9-18 años
1.300
mg/día

Efectos protectores frente al aumento de peso: diversos componentes de la leche pueden contribuir a la regulación del peso corporal.

→ Un **aporte óptimo de calcio** es fundamental para adquirir una **masa ósea** adecuada y **reducir el riesgo de osteoporosis** en su etapa adulta.

→ los lácteos aportan una **gran variedad de nutrientes**, destacando el aporte de **proteínas, vitaminas (B2, B12 y A) y minerales (yodo, zinc, magnesio...).**



ADOLESCENTES



DEPORTISTAS

→ Las proteínas de los lácteos contribuyen a aumentar y conservar la **masa muscular.**

→ Favorece la **rehidratación.** Sus carbohidratos en forma de lactosa ayudan en la **reposición de hidratos de carbono** perdidos por el agotamiento del glucógeno muscular.

→ Proporciona **vitamina B12**, uno de los principales nutrientes que contribuye a la **formación de los glóbulos rojos.**

Los beneficios de los lácteos se extienden más allá del crecimiento y están asociados a un patrón de dieta equilibrada.

→ El ácido linoleico contribuye a mantener los niveles normales de colesterol en sangre.

→ El calcio y la vitamina D se relacionan con una menor probabilidad de padecer hipertensión.

🦴 **Recomendación de ingesta de calcio:**

800
mg/día

ADULTOS

1.000 mg calcio = 4 raciones de productos lácteos.

¿A qué equivale una ración?



1 vaso o taza de leche



2 yogures



1 cuajada



40 gramos de queso magro u 80 gramos de queso fresco tipo Burgos o requesón



MUJERES

→ **Embarazo:** las necesidades de calcio se ven incrementadas ya que el esqueleto del feto se debe mineralizar.

🦴 **Recomendación de ingesta de calcio:**

1.400
mg/día

→ **Lactancia:** el recién nacido retiene unos 30 g de calcio diarios y se necesita un aporte extra de energía.

🦴 **Recomendación de ingesta de calcio:**

1.500
mg/día

→ **Menopausia:** alta demanda de calcio, cuya fuente más eficaz son los lácteos.

🦴 **Recomendación de ingesta de calcio:**

1.200
mg/día

→ Los productos lácteos son alimentos apetecibles, de fácil consumo y masticación, que ayudan a satisfacer los requerimientos de energía.

→ Su riqueza en **proteínas de alta calidad y calcio de fácil asimilación** los hacen muy recomendables para esta etapa de la vida en la que se produce una disminución de la **masa ósea.**

→ La ingesta de **calcio y vitamina D** en la dieta se relaciona con un **menor riesgo de padecer hipertensión.**

→ El consumo de lácteos por las personas mayores se ha relacionado con otros **mecanismos en la prevención del ictus** como la **disminución de la agregación plaquetaria** y la **resistencia a la insulina.**

🦴 **Recomendación de ingesta de calcio:**

1.200-1.400
mg/día



MAYORES