



# Importancia de la leche en la etapa infantil

Una iniciativa de



## 1 Es un alimento básico dentro una dieta variada y equilibrada

- La leche es un alimento básico desde el punto de vista nutricional en el marco de una dieta variada y equilibrada, seguro, confortable, asequible y de vida relativamente prolongada, por lo que su consumo generalizado ha contribuido a mejorar el nivel de salud de la población.
- Se recomienda el consumo de 2-3 raciones diarias de leche y lácteos a partir de los 12 meses de edad.



## 2 Contiene proteínas de alto valor biológico que contribuyen a un adecuado crecimiento y desarrollo

La leche proporciona proteínas de alto valor biológico, fundamentales para el crecimiento y desarrollo infantil. Con el objetivo de adaptarse mejor a las necesidades de los niños de corta edad, las leches de crecimiento tienen un reducido contenido proteico ya que la cantidad de proteínas presente de manera natural en la leche de vaca es elevada para los más pequeños.

## 3 Es la principal fuente dietética de calcio para unos huesos fuertes

- La leche es la principal fuente dietética de calcio, no sólo por su elevado contenido de este mineral, sino también por su alta biodisponibilidad gracias a otros componentes naturales de la leche como proteínas, fósforo o lactosa.
- Una adecuada ingesta de calcio es fundamental para el correcto crecimiento y desarrollo de los huesos durante la etapa infantil, en definitiva para una buena salud ósea, y en la prevención de enfermedades de la etapa adulta.

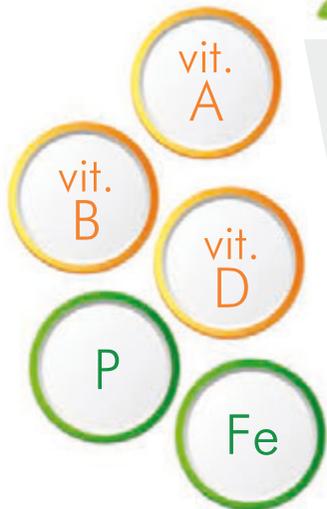


## 4 Facilita alcanzar las ingestas adecuadas de ciertas vitaminas y minerales

Es una buena fuente de vitamina A, vitaminas del grupo B y fósforo. Sus características físico-químicas permiten que pueda ser enriquecida con vitamina D (importante para la absorción de calcio, regulación del sistema inmune, control de peso y otras funciones) y con hierro (fundamental para el desarrollo cognitivo de los niños)

## 5 Es un buen vehículo de ácidos grasos

- La leche es un buen vehículo para la adición de ácidos grasos poliinsaturados, como el Omega-3 DHA, importantes para la función visual y el desarrollo neurocognitivo.
- Además, estudios recientes demuestran que la grasa natural de la leche podría contribuir positivamente en el mantenimiento de una buena salud cardiovascular, así como a proteger frente a patologías como diabetes o síndrome metabólico.



## 6 Hay una relación entre consumo de leche y estatura física en niños y adolescentes

- Hay un alto grado de evidencia científica que indica que el consumo de leche y productos lácteos se relaciona positivamente con la estatura física en niños y en adolescentes.
- Así mismo, la leche y los productos lácteos juegan un papel clave en el tratamiento de la desnutrición infantil, tanto en países industrializados, como, de forma especial, en países en vías de desarrollo.

## 7 Su valor nutricional no puede ser sustituido por el de las bebidas vegetales

Las bebidas vegetales (soja, arroz, almendra,...) tienen un valor nutricional inferior al de la leche de vaca, entre otras cosas porque su proteína es de menor valor biológico y la cantidad y biodisponibilidad del calcio son inferiores a las de la leche.

## 8 Existen muchos falsos mitos sobre la leche

- No hay evidencias científicas que relacionen el consumo de leche con el asma, ni tampoco con una mayor producción de moco.
- La leche no produce síntomas gastrointestinales, como hinchazón o gases, salvo en aquellas personas que tienen algún grado de intolerancia a la lactosa, para las que se recomienda el consumo de leches sin lactosa.

## 9 Una adecuada alimentación permite corregir las ingestas de nutrientes deficitarias

- A partir del año de edad existe un desequilibrio en el consumo de ácidos grasos, con exceso de grasas saturadas y deficiencia de ácidos grasos poli-insaturados, como el Omega-3 DHA, así como de hierro y vitamina D.
- Modificando el perfil lipídico de la leche se pueden conseguir leches adaptadas, con un mayor contenido en esos nutrientes esenciales, que permitan completar sus requerimientos.



## 10 Las leches de crecimiento son una alternativa útil y complementaria en la dieta para alcanzar las ingestas recomendadas de nutrientes esenciales en la infancia

- La leche de vaca no debe introducirse en la alimentación del niño antes de los 12 meses. Optar por leches de crecimiento puede ser una ayuda útil, complementaria a la dieta infantil, para alcanzar las ingestas recomendadas de nutrientes como Omega-3 DHA, Hierro o Vitamina D.