



*Disfruta con la leche y
otros productos lácteos*

¿Por qué es importante incluir leche y otros lácteos en la dieta?

La leche, el yogur y el queso fresco son elementos importantes de una dieta saludable.

Aportan proteínas, vitaminas y minerales como el calcio, entre otros nutrientes, que contribuyen adecuadamente al desarrollo de los huesos y por lo tanto, al crecimiento de niños y niñas.

Estos lácteos son imprescindibles en cualquier etapa de la vida aunque su consumo es de mayor interés en etapas con necesidades más elevadas de nutrientes como son la infancia y la adolescencia.

¿Qué lácteos son los más recomendables y con qué frecuencia se deben consumir?



La leche entera, el yogur natural (no azucarado), el queso fresco y la cuajada son los lácteos más saludables en estas etapas de la vida. Son alimentos de consumo diario. Se recomienda tomar 2-3 raciones al día. Por ejemplo, 2 vasos de leche y un yogur.



Hay que evitar o consumir sólo muy esporádicamente los **lácteos azucarados de origen industrial**, como postres de queso tipo "petit", flanes, natillas, arroz con leche, batidos y yogures distintos de los naturales (líquidos, griegos, azucarados, de sabores y con frutas). Se desaconseja su consumo frecuente (más de una vez a la semana) porque aportan muchas calorías, tienen demasiado contenido en azúcares y/o grasas y llevan aditivos como colorantes, conservantes, edulcorantes, aromatizantes y potenciadores artificiales del sabor. Si se consumen a diario pueden favorecer el desarrollo de caries, exceso de peso, diabetes y otros factores de riesgo para la salud.

Por razones parecidas hay que limitar el consumo frecuente de helados, mantequillas, margarinas y quesos de untar.

¿Cómo consumir los lácteos?

La leche y el resto de productos lácteos se pueden tomar solos o mezclados con frutas naturales, con frutos secos o con muesli. Por ejemplo, yogur con fresas naturales o con pasas o leche con plátano en forma de batido. En caso de añadir azúcar o miel debe hacerse en pequeñas cantidades. También se puede añadir un poco de canela o de vainilla natural.

En ocasiones especiales pueden tomarse postres hechos en casa con leche, queso o yogur (flanes, natillas, arroz con leche...)





¿Cuándo consumir los lácteos?



Se pueden tomar a cualquier hora del día, por ejemplo en el desayuno, a media mañana, en la merienda... En todo caso, los lácteos no deben sustituir a las frutas en los postres y/o meriendas sino complementarlos. Se aconseja tomar 3 o más piezas de fruta al día.

Niños y niñas con necesidades especiales

Algunos niños y niñas no toleran bien la leche o son alérgicos a ella. En este caso, deben seguir las indicaciones de su pediatra. También, en otras situaciones su pediatra puede haberles recomendado lácteos desnatados o semidesnatados. Siga siempre su consejo.



Los lácteos y la dieta mediterránea

Estos productos hay que consumirlos integrados en un patrón de dieta saludable como es la dieta mediterránea. Esta dieta se caracteriza por un consumo abundante de frutas, hortalizas, legumbres, pan preferentemente integral, frutos secos y aceite de oliva junto con carnes blancas y pescados consumidos de forma más moderada siendo el agua la bebida de elección.

Los lácteos y el ejercicio

Estos alimentos, ricos en calcio, hacen muy buena pareja con el ejercicio físico al aire libre. El calcio se fija mejor a los huesos al hacer actividad física y con el sol, que ayuda a sintetizar la vitamina D.



Depósito legal: SE 1931-2018

¡Recuerda!

Se aconseja tomar
2 ó 3 raciones de
lácteos al día.

Hay que **evitar los
lácteos industriales**
con azúcares, grasas
u otros aditivos
añadidos.

La leche es importante
en la alimentación
infantojuvenil, pero
además hay que tomar
otros alimentos variados
incluidos en la dieta
mediterránea.

Hacer ejercicio y
jugar al aire libre
ayudan a que el
esqueleto se haga
más fuerte.



UNIÓN EUROPEA



GOBIERNO
DE ESPAÑA



JUNTA DE ANDALUCÍA

