



## Estudiantes de Primaria de 6 a 12 Años:

### Desarrollar hábitos saludables que duren toda la vida.

El calcio, la vitamina D, las proteínas y el fósforo de los lácteos pueden ayudar a mantener la masa ósea, lo que puede reducir el riesgo de osteoporosis (o enfermedades óseas) en el futuro.<sup>6</sup> Los alimentos lácteos también proporcionan fuentes de nutrientes importantes que respaldan el sistema inmunológico, incluida la proteína de alta calidad, vitaminas A y D, zinc y selenio.



## Bebés de 6 a 11 Meses:

### Forjando las bases para una alimentación saludable.

Aproximadamente a los 6 meses, se les debe dar a los bebés alimentos ricos en nutrientes y apropiados para su desarrollo para complementar la alimentación con leche materna o fórmula infantil para garantizar una nutrición adecuada y fomentar la aceptación de una amplia variedad de alimentos nutritivos.<sup>1,2</sup> El queso y el yogur ofrecen una gama de diversos sabores y texturas, que pueden ayudar a apoyar el desarrollo de futuros hábitos alimenticios saludables.<sup>3</sup>



## Niños Pequeños de 12 a 23 Meses:

### Apoyando el crecimiento y el desarrollo.

Después de su primer cumpleaños, a medida que los bebés pasan de la leche materna o de la fórmula infantil fortificada con hierro, la leche entera y otros productos lácteos emergen como fuentes de importancia crítica de nutrientes esenciales para apoyar el crecimiento y el desarrollo.<sup>4</sup>

## Niños en Edad Preescolar de 2 a 5 Años:

### Brindar nutrición de alta calidad.

Los principales expertos en salud coinciden en que el agua y la leche natural son las únicas bebidas recomendadas para niños de 1 a 5 años de edad.<sup>5</sup> No se recomiendan alternativas de origen vegetal debido a su amplia variabilidad en el contenido de nutrientes, evidencia limitada de biodisponibilidad e impacto en la calidad de la dieta y los resultados de salud.<sup>5</sup>



## Adolescentes de 13 a 18 Años:

### Proporcionando la nutrición necesaria para una etapa crucial.

La adolescencia es un período de crecimiento único, por lo que la elección de alimentos nutritivos es de vital importancia. Sin embargo, la brecha entre la cantidad de productos lácteos recomendada y la que realmente se consume se amplía a medida que los niños crecen.<sup>1</sup> Los adolescentes son especialmente vulnerables a no cubrir sus necesidades de vitamina B12 y nutrientes para el desarrollo de los huesos.<sup>1</sup> Los alimentos lácteos proporcionan más nutrientes beneficiosos para los huesos por caloría que cualquier otro grupo de alimentos.<sup>7</sup>



## Adultos de 19 a 59 Años:

### Reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Los patrones de alimentación saludable que incluyen productos lácteos bajos en grasa o sin grasa se asocian con un riesgo reducido de varias enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2.<sup>1</sup> Además, los productos lácteos proporcionan calcio y vitamina D, que son particularmente importantes para acumular masa ósea máxima en la edad adulta temprana.<sup>1</sup>

## Adultos Mayores de 60 Años o Más:

### Envejecimiento vibrante.

Los adultos mayores corren un mayor riesgo de padecer problemas de salud relacionados con cambios en los huesos y pérdida de masa muscular, como osteoporosis y sarcopenia.<sup>1</sup> Los productos lácteos ricos en nutrientes proporcionan proteínas de alta calidad para ayudar a mantener los músculos, así como nutrientes para la formación de huesos importante durante la remodelación ósea que tiene lugar después de la menopausia.<sup>1</sup>



## Mujeres Embarazadas y Lactantes:

### Apoya el desarrollo cerebral del bebé.

Las mujeres embarazadas y lactantes necesitan mayores cantidades de algunos nutrientes, como vitamina B12, yodo y colina.<sup>1,2,8</sup> Como excelentes fuentes de vitamina B12, los productos lácteos ayudan a mantener un embarazo saludable y pueden ayudar a prevenir la deficiencia de vitamina B12 en los bebés, lo que puede provocar daño neurológico permanente.<sup>9</sup> Como buenas fuentes de yodo, la leche y el yogur pueden ayudar a proteger contra defectos neurocognitivos y un menor coeficiente intelectual infantil relacionados con la deficiencia prenatal de yodo.<sup>2</sup> Además, la colina† que se encuentra en los productos lácteos puede ayudar a reponer las reservas maternas y apoyar el crecimiento y desarrollo del cerebro y la médula espinal del bebé.<sup>1,2</sup>

†Una porción de leche proporciona el 8% del Valor Diario de colina.



**Alrededor del 90%**

de los estadounidenses podrían beneficiarse de una porción adicional de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa cada día.<sup>1</sup>

## Los Productos Lácteos son Flexibles para Cumplir con las Preferencias Personales

Los productos lácteos bajos en grasa y sin grasa contribuyen a la salud a lo largo de la vida. Las investigaciones muestran que también hay espacio para permitir la flexibilidad de las grasas. Es posible mantenerse dentro de las recomendaciones de grasas saturadas mientras se eligen productos lácteos con leche entera para una de las tres porciones de productos lácteos recomendadas cada día.<sup>10</sup>

### Recomendaciones Diarias de Productos Lácteos<sup>1,11</sup>

Edad	Recomendación
<b>Niños pequeños*</b>	De 12 a 23 meses: 1 2/3 - 2 tazas
	De 2 a 3 años: 2 tazas
<b>Niños</b>	De 4 a 8 años: 2 1/2 tazas
	De 9 a 13 años: 3 tazas
<b>Adolescentes</b>	De 14 a 18 años: 3 tazas
<b>Adultos &gt;</b>	De 19 años: 3 tazas

\*Ya no recibe leche materna ni fórmula infantil.

**\$** Dólar por dólar, los productos lácteos son una de las fuentes de nutrición más económicas.<sup>12,13</sup> De hecho, tres porciones de leche pueden costar tan solo 0.60 dólares al día.<sup>14</sup> Y hay una variedad de opciones en el caso de los lácteos para que las personas puedan personalizar su enfoque para desarrollar hábitos saludables.



\*Las bebidas de soya fortificadas y el yogur se clasifican dentro del grupo de los lácteos porque su contenido nutricional es similar al de los productos lácteos. Otras alternativas de origen vegetal, como los "leches" de almendra o avena, no se incluyen dentro del grupo porque su composición de nutrientes no es equivalente a la de los lácteos.

## ¿Intolerancia a la Lactosa?

Si bien es una condición grave, la buena noticia es que la mayoría de las personas con intolerancia a la lactosa pueden tolerar cantidades variables de lactosa. Hay muchas soluciones que puedes probar para poder seguir disfrutando del excelente sabor y los beneficios nutricionales de los productos lácteos. Por ejemplo, intenta incorporar pequeñas cantidades en las comidas o elegir alimentos con cantidades mínimas o sin lactosa.

### ¿Sabías Que...?

- ✓ La leche sin lactosa es leche auténtica, sólo que sin lactosa.
- ✓ Los quesos naturales como el Cheddar, Colby/Monterey, Jack, Mozzarella y Suizo contienen cantidades mínimas de lactosa.
- ✓ Los cultivos vivos y activos del yogur ayudan a digerir la lactosa, además los yogures griegos e islandeses tienen incluso menos lactosa debido al proceso de colado.

### Fuentes

<sup>1</sup> Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Pautas Alimentarias para Estadounidenses, 2020-2025. 9ª Edición. Diciembre de 2020. Consultado en [https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary\\_Guidelines\\_for\\_Americans\\_2020-2025.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf)

<sup>2</sup> Comité Asesor de Pautas Alimentarias. Informe Científico del Comité Asesor de Pautas Alimentarias 2020: Informe asesor para el Secretario de Agricultura y al Secretario de Salud y Servicios Humanos. Julio de 2020. Consultado en [https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-07/ScientificReport\\_of\\_the\\_2020\\_DietaryGuidelinesAdvisoryCommittee\\_first-print.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-07/ScientificReport_of_the_2020_DietaryGuidelinesAdvisoryCommittee_first-print.pdf)

<sup>3</sup> Murray, RD. Influencias en el patrón dietético inicial de los niños desde el nacimiento hasta los 24 meses. *Nutr Today*. 2017;52(25):S25-S29. doi:10.1097/NT.0000000000000195.

<sup>4</sup> Análisis de datos de NHANES 2013-2014 y 2015-2016 conducido por Victor Fulgoni, PhD. Análisis realizados utilizando SAS 9.4 y SUDAAN 11 con parámetros de encuesta que incluyen estratos, unidades primarias de muestreo y pesos de muestras dietéticas. Los promedios se calcularon utilizando los promedios de la encuesta SAS proc y los porcentajes se calcularon utilizando el índice de SUDAAN proc.

<sup>5</sup> Lott M, Callahan E, Welker Duffy E, et al. Consumo de bebidas saludables en la primera infancia: Recomendaciones de organizaciones nacionales clave de salud y nutrición. Investigación sobre Alimentación Saludable. Septiembre de 2019. Consultado <https://healthyatingresearch.org/research/consensus-statement-healthy-beverage-consumption-in-early-childhood-recommendations-from-key-national-health-and-nutrition-organizations/>.

<sup>6</sup> Weaver CM, Gordon CM, Janz KF, et al. Declaración de principios de la Fundación Nacional de Osteoporosis sobre el desarrollo máximo de masa ósea y los factores del estilo de vida: Una revisión sistemática y recomendaciones de implementación. *Osteoporos Int*. 2016;27(4):1281-1386. doi:10.1007/s00198-015-3440-3.

<sup>7</sup> Wallace TC, Bailey RL, Lappe J, et al. Consumo de lácteos y salud ósea a lo largo de la vida: Una revisión sistemática y narrativa de expertos. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2020, antes de la impresión; 1-47. doi:10.1080/10408398.2020.1810624.

<sup>8</sup> Las Academias Nacionales de Ciencias Ingeniería y Medicina. Las Ingestas Dietéticas de Referencia: La guía esencial de las necesidades de nutrientes. 2006. Consultado en <https://www.nap.edu/catalog/11537/dietary-reference-intakes-the-essential-guide-to-nutrient-requirements>.

<sup>9</sup> Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de Salud. Hoja informativa sobre la vitamina B12 para profesionales de la salud. Noviembre de 2019. Consultado en <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-HealthProfessional/#en47>.

<sup>10</sup> Hess JM, Cifelli CJ, Fulgoni VL 3º. Modelo del Impacto de la Flexibilidad de las Grasas con Porciones de Alimentos Lácteos en las Pautas Alimentarias para Estadounidenses 2015-2020 Patrón de Alimentación Saludable al Estilo Estadounidense. *Front Nutr*. 2020;7:595880. doi:10.3389/fnut.2020.595880.

<sup>11</sup> ¿Qué alimentos se incluyen en el Grupo de los Lácteos. MiPlato.gov. 2020. Consultado en <https://www.myplate.gov/eat-healthy/dairy>.

<sup>12</sup> Drownowski, A. La contribución de la leche y los productos lácteos a la densidad de micronutrientes y la asequibilidad de la dieta estadounidense. *J Am Coll Nutr*. 2011. 30 (5 Suppl 1): p. 422S-85S. doi:10.1080/07315724.2011.10719986.

<sup>13</sup> Hess J, Cifelli C, Agarwal S, Fulgoni V III. Comparación del costo de los nutrientes esenciales de diferentes fuentes de alimentos en la dieta estadounidense utilizando NHANES 2011-2014. *Nutr J*. 2019;18(1):68. doi:https://doi.org/10.1186/s12937-019-0496-5.

<sup>14</sup> IRI Multi Outlet + Conv 2020, hasta el 4 de octubre 2020. Basado en el precio promedio en EE. UU de la leche sin sabor y de marca privada, 1 gal.