

## CUANDO SOMOS ADULTOS, ¿YA NO DEBEMOS CONSUMIR LÁCTEOS?

¡FALSO!

Los lácteos tienen múltiples nutrientes que necesitamos consumir a lo largo de las etapas de nuestra vida. Dentro de los nutrientes que aportan los lácteos tenemos a las proteínas de alta calidad, carbohidratos (lactosa), grasas, vitaminas y minerales como calcio, nutriente importante para la salud ósea.

NUTRIENTES

CALCIO + PROTEÍNAS + VITAMINAS A Y D

BENEFICIOS

Favorece el crecimiento fetal y la producción de leche materna

Contribuye con el crecimiento

Favorece la formación del músculo

Es fuente de energía y esencial para la prevención de la osteoporosis

Esencial para la conservación del tejido óseo y muscular



GRUPO ETARIO

EMBARAZO Y LACTANCIA

NIÑOS (2 A 10 AÑOS) ADOLESCENTES Y
JÓVENES
(11 A 19 AÑOS)

ADULTOS (20 A 59 AÑOS) ADULTOS MAYORES (+ 60 AÑOS)

NUTRIENTES ESENCIALES (ADICIONALES) VITAMINAS Y MINERALES

Hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo B

Hierro, zinc y vitaminas del complejo B

Zinc, magnesio y vitaminas del complejo B

Magnesio, hierro, vitamina E

Hierro, vitamina B12, C, E y ácido fólico

Fuente: Uriza, P., & Cornes, R. (2022). Derribando mitos - Consumo de leche en el ciclo de vida, mitos y realidades [In person]. La Buena Nutrición.