

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 y C	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.