

¿Tomar leche de vaca luego de la infancia no sirve?

¡FALSO!

La leche es un alimento que debemos consumirlo en las diferentes etapas de la vida y no solamente durante la infancia, ya que forma parte de una alimentación balanceada. Contiene una cantidad importante de nutrientes esenciales que contribuye con los requerimientos nutricionales en forma eficiente.



En esta etapa es donde se da el máximo requerimiento de calcio

**1300 mg
al día**



INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Un aporte óptimo de calcio es fundamental para adquirir una masa ósea adecuada, esto debido a que el calcio contribuye al crecimiento y desarrollo normal de los huesos.

Algunos estudios han descrito una relación inversa entre la ingesta de calcio y la proporción de grasa corporal en niños (menor cantidad de grasa en los que consumen más calcio), este hecho podría disminuir el riesgo de obesidad en la adolescencia y en la edad adulta.

EMBARAZO Y LACTANCIA

Embarazo:

El calcio es un nutriente esencial para el crecimiento óseo fetal, principalmente durante la segunda mitad de la gestación, periodo en el cual el feto incorpora vía placenta de 200 a 350 mg de calcio por día.

Lactancia materna exclusiva:

El recién nacido recibe de 200 a 300 mg de calcio por día de la leche materna. Esta alta demanda de transferencia de calcio de madre a hijo es cubierta, en parte, por el aumento de la absorción, conservación renal de calcio y movilización del calcio de la masa ósea materna, pero también por un adecuado aporte de calcio por medio de la alimentación de la madre.

En esta etapa el requerimiento de calcio es

**1000 mg
al día**



En esta etapa el requerimiento de calcio es de

**1200 mg
al día**



ADULTO MAYOR

En los adultos mayores, el consumo de leche le proporciona nutrientes como el calcio, fósforo, vitamina A y D, entre otros esenciales para el mantenimiento de la salud.

Entre ellos la proteína, fundamental para evitar la pérdida de músculo o sarcopenia y el deterioro del sistema inmunológico.

- FAO. Milk and dairy products in human nutrition. Roma. 2013.
- Miller G, Jarvis J y McBean L. Contribution of dairy Foods to health throughout the life cycle. CRC Press. 2006
- FEPALE. Los lácteos: alimentos esenciales para el ser humano. Montevideo. 2014.
- O'Connor TM, Yang SJ, Niklas TA. (2006). "Beverage intake among preschool children and its effect on weight status". Pediatrics; 118:e1010-e1018.
- Alonso A, Beunza JJ, Delgado-Rodriguez M, Martinez JA, Martinez- Gonzalez MA. (2005). "Low-fat Dairy consumption and reduced risk of hypertension: the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort". American Journal of Clinical Nutrition; 82:972-979.
- Lamarche B, Gagnon J, Charest A, Dodin S, Lemieux S, Desroches S. (2007). "Dairy products, metabolic syndrome and cardiovascular disease". The health benefits of milk and dairy products. Brussels, IDF; 83pp. Bulletin of the International Dairy Federation, number 417.
- Wang L, Manson JAE, Buring JE, Lee IM, Sesso HD. (2008). "Dietary intake of dairy products, calcium, and vitamin D and the risk of hypertension in middleaged and older women". Hypertension; 51:1-7.
- Abargouei, A.S., Janghorbani, M., Salehi-Marzijarani, M. & Esmailzadeh, A. 2012. Effect of dairy consumption on weight and body composition in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. Int. J. Obes. doi: 10.1038/ijo.2011.269.