

La importancia de la leche



¿Por qué es importante la leche para niños y adolescentes?



INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD (NIH)

Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (NICHD)

La importancia de la leche

¿Por qué es importante la leche para los niños y adolescentes?

Buena nutrición es importante para buena salud y puede ayudar a proteger contra muchas enfermedades en años más avanzados.

Sin embargo, la mayoría de los niños y adolescentes no consumen cantidades suficientes de calcio que se encuentra en la leche, productos lácteos, vegetales verdes y otros alimentos a los cuales se les añade calcio. El calcio es un mineral que ayuda en la formación de huesos y dientes fuertes y saludables. El cuerpo lo emplea en la formación de la masa ósea ayudando a reducir el riesgo de fracturas debido a osteoporosis, una condición en la que los huesos se vuelven frágiles y se quiebran fácilmente.

¿Cómo se forman huesos fuertes?

Nuestro cuerpo está constantemente eliminando y reemplazando pequeñas cantidades de calcio en los huesos. Si el cuerpo elimina más calcio del que reemplaza, los huesos comienzan a debilitarse y corren mayor riesgo de quebrarse. Al tomar la cantidad de calcio que se recomienda usted ayuda a sus huesos a mantenerse fuertes.

El requisito de calcio es más alto durante la niñez y la adolescencia porque los huesos están en rápido crecimiento y es necesario contar con calcio adicional para que los huesos se fortalezcan. La mayor parte del calcio que se necesita para lograr huesos fuertes tiene que obtenerse antes de los 17 años. Comiendo y bebiendo alimentos que



son buenas fuentes de calcio, los niños y adolescentes pueden contribuir a almacenar en los huesos este importante elemento esencial para más adelante en sus vidas. En la edad adulta, perdemos calcio. Mientras más calcio hay en los huesos cuando comienza esa pérdida, menor es el riesgo de que los huesos se tornen frágiles y que se fracturen fácilmente.

¿Cuánto calcio necesitan los niños?

Las guías de nutrición recomiendan que niños entre los 4-8 años tomen 800 miligramos (mg) de calcio al día. Es decir, unas dos porciones del grupo de alimentos lácteos. Los adolescentes de 9-18 años, necesitan más calcio porque sus huesos están creciendo más rápido que en ningún otro momento en sus vidas. Deben obtener 1,300 miligramos de calcio al día, o tres porciones de alimentos lácteos. Un vaso de leche de 8 onzas tiene unos 300 mg de calcio, de modo que unos pocos vasos ayudan considerablemente a obtener la cantidad de calcio que se necesita por día.

Cantidad recomendada de calcio	
Edad	Calcio recomendado a diario (en miligramos)
1-3 años	500 mg
4-8 años	800 mg
9-18 años	1,300 mg

Fuente: Referencia de consumo en la dieta de calcio, fósforo, magnesio, vitamina D y fluorido, Academia Nacional de Ciencias, 1997

¿Cómo sabe cuánto calcio contiene un alimento?

Las etiquetas de los alimentos indican cuánto calcio contiene una porción. Fijese en el porciento del valor diario (DV- Daily Value) que se encuentra al lado de la cifra de calcio en las etiquetas de los alimentos.

- Trate de comer alimentos con 20% o más del valor diario de calcio (como la leche). Esos alimentos son buenas fuentes de calcio.
- Alimentos con menos de 5% del valor diario de calcio le proveen cantidades muy bajas de lo que necesita consumir a diario.
- Para la mayoría de los adultos el 100% del valor diario equivale a 1,000 mg de calcio al día. Pero adolescentes de 9-18 años necesitan más calcio. Este grupo necesita 1,300 mg (130 DV), o sea, 300 mg adicionales todos los días. Eso significa un vaso adicional de 8 onzas de leche o porciones adicionales de otros alimentos ricos en calcio.

¿Cuánto calcio obtienen los niños?

Lamentablemente, la mayoría de los niños y adolescentes no consumen el nivel de calcio que se recomienda. Las encuestas nacionales de nutrición revelan que entre adolescentes, sólo 19% de las niñas y 52% de los niños reciben las cantidades de calcio recomendada. De hecho, las jóvenes adolescentes sólo llegan a un promedio de unos 740 mg de calcio al día, muy por debajo de lo que necesitan para su crecimiento y desarrollo normal.

Low-Fat Milk

Nutrition Facts

Serving Size 8 fl. oz. (236g)

Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 100 Calories from Fat 20

% Daily Value

Total Fat 2.5g 4%

Saturated Fat 1.5g 8%

Cholesterol 10g 3%

Sodium 130mg 5%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 11g

Protein 8g

Vitamin A 10% * Vitamin C 4%

Calcium 30% * Vitamin D 25%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

¿Dónde se encuentra el calcio?

La leche desnatada y baja en grasas, y productos lácteos, como queso y yogurt, son excelentes fuentes de calcio. Además de contener mucho calcio, la leche y los productos lácteos proveen otros elementos esenciales para el desarrollo de huesos fuertes, entre ellos fósforo, magnesio y extra vitamina D, agregada a la leche. Otras fuentes de calcio incluyen vegetales verdes, tales como col rizada, brócoli, soja, tofu procesado con calcio, jugo de naranja con calcio añadido y otros alimentos a los cuales se les añade calcio.

¿Qué tipo de leche es la mejor?

La leche desnatada y baja en grasas (1%), así como los productos lácteos, son excelentes opciones porque facilitan el obtener suficiente calcio sin ingerir cantidades adicionales de grasas, incluyendo las saturadas, en la dieta diaria. Por ejemplo, un vaso de leche íntegra aporta 25% (1/4) del total de grasas saturadas que se recomienda consumir al día, mientras que un vaso de leche baja en grasas aporta sólo 7.5% del total recomendable de grasas saturadas. Hoy día existe una variedad de productos lácteos que incluyen distintos niveles de contenido de grasas, incluso distintos tipos de leche con sabores. Pero igual, un vaso de 8 onzas (1 taza), de cualquier tipo, contiene unos 300 mg. de calcio.

Por otro lado, los bebés de menos de un año deben tomar solamente leche materna o fórmulas fortificadas con hierro. Niños de 1 a 2 años deben tomar leche íntegra en vez de las variedades bajas en grasas porque son necesarias algunas grasas para su desarrollo y crecimiento. Entre los 2-5 años, los padres deben gradualmente hacer que los niños cambien de leche íntegra a desnatada y baja en grasas. A partir de los 2 años, los niños deben obtener la mayor parte de las calorías comiendo granos, frutas, vegetales, productos lácteos bajos en grasas, carnes sin grasa, aves, pescado y nueces.

¿Puede todo el mundo beber leche?

La lactosa, o el tipo de azúcar que se encuentra en la leche y alimentos lácteos, puede provocar malestar estomacal en algunas personas. Quien no tolera la lactosa tiene dificultad en digerirla. La intolerancia de lactosa no es común entre bebés, pero puede darse entre niños mayores, adolescentes y adultos. Es más común entre personas de descendencia afro-norteamericana, hispanos, asiáticos, indios norteamericanos y nativos de Alaska.

Las personas con intolerancia de lactosa pueden digerir mejor la leche cuando la toman en cantidades pequeñas y junto con otros alimentos, como el cereal. Además, muchas personas pueden comer otros productos lácteos, como queso o yogurt, sin sufrir los síntomas. Estudios recientes muestran que muchas personas que no toleran la lactosa pueden tomar 2 ó 3 vasos de 8 onzas de leche al día sin sentir los síntomas. Además, en muchas tiendas se venden productos lácteos sin lactosa y hay también pastillas y gotas que facilitan la digestión de la leche y los productos lácteos que contienen lactosa.

Sin embargo, hay personas alérgicas a la leche y a los productos lácteos y por lo tanto, no deben consumirlos. Aquellos que no pueden tomar leche pueden obtener el calcio en alimentos no lácteos, tales como vegetales verdes y con hojas tipo col rizada y espinaca, y también el brócoli, tortillas calcificadas y tofu procesado con calcio. También hay alimentos, como el jugo de naranja, bebidas de soja y algunos cereales, a los cuales les añaden calcio. Se recomienda obtener el calcio directamente de alimentos, pero también hay suplementos que sirven para añadir el calcio necesario a la dieta diaria.

Crisis de calcio: ¿quién consume suficiente?

Edad	% que cumple con las recomendaciones de calcio
Mujeres 2-8 años	79%
Mujeres 9-19 años	19%
Hombres 2-8 años	89%
Hombres 9-19 años	52%

Fuente: Encuesta de salud y nutrición (NHANES) CDC, NCHS, 1988-1994

Tipo de leche	Gramos de grasas saturadas por vaso de 8 onzas	% del valor diario de grasas saturadas en la etiqueta de los alimentos
Desnatada	0 g	0%
Baja en grasas (1%)	1.5 g	8%
Reducida en grasas (2%)	3 g	15%
Integra	5 g	25%

Todas cuentan con unos 300 mg de calcio

¿Cómo evitar la deficiencia de calcio?

Para tener huesos fuertes y buena salud es importante contar con suficiente calcio. A continuación se ofrecen consejos para ayudarle a consumir cantidades suficientes de calcio para mantener huesos y dientes fuertes y sanos.

1. Piense en cómo incorporar leche y otros alimentos ricos en calcio en sus comidas y meriendas. Por ejemplo, corone una papa cocida con brócoli y queso bajo en grasas, o coma zanahorias pequeñas con un aderezo de yogurt bajo en grasas.
2. Mantenga alimentos altos en calcio en su hogar y póngalos en su mesa durante las comidas y meriendas.
3. Continúe tomando leche toda su vida y asegúrese de comer y beber otros alimentos con calcio. Esos alimentos son una parte importante de su dieta durante toda la vida.

¿Dónde puedo obtener más información?

Para más información sobre leche y calcio, o para ver y ordenar materiales gratis, visite el sitio de la Campaña sobre la Importancia de la Leche en: <http://www.nichd.nih.gov/milkmatters>.

Para aprender más sobre nutrición, recomendaciones de dietas y etiquetas de los alimentos, visite los siguientes sitios en Internet:

- Food Guide Pyramid (Guía de la pirámide alimenticia) CC <http://www.usda.gov/cnpp/pyramid2.htm>
- Pautas para la dieta de los norteamericanos CC <http://www.usda.gov/cnpp/Pubs/DG2000/Index.htm>
- Guías para entender y usar la información sobre nutrición en las etiquetas de los alimentos. CC. <http://vm.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html>
- Informe de la Conferencia sobre Consenso de Desarrollo de 1994 de los Institutos Nacionales de Salud sobre el Consumo Óptimo de Calcio: http://odp.od.nih.gov/consensus/cons/097/097_intro.htm
- Para solicitar materiales del NICHD o hablar con algún especialista, contacte el Centro de Información del NICHD: P.O. Box 3006, Rockville, MD 20847, 1-800-370-2943.

Ideas para comidas y meriendas ricas en calcio

DESAYUNO

- Use leche desnatada o baja en grasas sobre el cereal
 - Consuma una tasa de yogurt
- Tome un vaso de jugo de naranja fortificado con calcio
- Añada leche baja en grasas, en vez de agua, a la avena y cereal caliente

ALMUERZO

- Añada leche desnatada o baja en grasas, en vez de agua, a la crema de sopas, tales como sopa de tomate
 - Añada queso a los emparedados o tortillas suaves de maíz
 - Tome un vaso de leche, en vez de sodas
 - Prepare pequeñas pizzas o pasta con queso

MERIENDA

- Tome un vaso de leche con sabor a chocolate o fresa
 - Consume una tasa de yogurt
- Coma algún pudín preparado con leche baja en grasas
 - Prepare un batido de fruta, hielo y leche
- Coma frutas y vegetales usando yogurt como aderezo

CENA

- Prepare una ensalada de verdes, tal como espinaca
- Sirva brócoli o frijoles cocidos como plato complementario
 - Ponga queso rayado sobre ensaladas, sopas y cocidos
 - Añada tofu con calcio a cocidos y otros platos
- De postre, coma pudín de arroz preparado con leche baja en grasas

Fuentes incluyen La Guía Completa de Nutrición y Alimentos de la Asociación Norteamericana de Dietética, 1996

ALIMENTO ALTOS EN CALCIO	PORCION	CANTIDAD DE CALCIO (en miligramos)*	% DEL VALOR DIARIO EN LA ETIQUETA
Yogurt bajo en grasas o sin grasas	1 taza	450	45%
Queso americano	2 oz.	350	35%
Queso Ricotta descremado	1/2 taza	340	30%
Yogurt con frutas, bajo en grasas o sin grasas	1 taza	315	30%
Leche (sin grasas, baja en grasas o íntegra)	1 taza	300	30%
Jugo de naranja con calcio añadido	1 taza	300	30%
Bebida de soja con calcio	1 taza	250-300	25-30%
Higos secos	10	269	25%
Taco pequeño	6 oz.	221	20%
Pizza de queso	1 porción	220	20%
Burrito de frijoles y queso	2 burritos	214	20%
Salmón, en lata con sus huesos	3 oz.	180	15%
Frijoles blancos, hervidos	1 taza	160	15%
Flan casero	1/2 taza	132	10%
Tortillas de maíz (con esencia de lima)	3 tortillas	130	10%
Yogurt congelado (sin grasas, bajo en grasas, íntegro)	1/2 taza	105	10%
Frijoles de soja, cocidos	1/2 taza	90	9%
Brócoli, cocido o crudo	1 taza	90	9%
Almendras, tostadas en seco	4 oz.	80	8%
Garbanzos (hervidos)	1 taza	80	8%

*El contenido de calcio varía dependiendo de los ingredientes en los alimentos. Los valores en las etiquetas han sido redondeados.

Fuentes: American Dietetic Association's Complete Food and Nutrition Guide, por Roberta Larson Duff, Chronimed Publishing, 1996; Bowes y Church, Food Values of Portions Commonly Used, revisado por Jean A.T. Pennington, Lippincot-Raven Publishers, 1998.



NICHD/La leche es importante Clearinghouse
P.O. Box 3006
Rockville, MD 20847
Tel: 1-800-370-2943
Fax: 301-496-7101



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (DHHS)
Servicio de Salud Pública (PHS) • Institutos Nacionales de la Salud (NIH)
Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (NICHD)
Publicación de los NIH No. 00-4864-S
agosto de 2001