

LA LECHE

PARA LA SALUD DE SUS HIJOS



INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD (NIH)

Instituto Nacional para la Salud Infantil y el Desarrollo Humano (NICHD)



Estimados padres:

La salud de la familia, y en particular de los niños, es muy importante para nosotros. Todos los días, los huesos de sus hijos crecen y necesitan mucho calcio. Beber leche es un modo excelente de tomar calcio.



Esperamos que esta publicación sea útil para que sus hijos crezcan fuertes y sanos.

Con nuestros mejores deseos de salud para toda la familia.

Dr. Duane Alexander

Director del Instituto Nacional de la Salud Infantil y el Desarrollo Humano (NICHD)

LA LECHE

PARA LA SALUD DE SUS HIJOS

La leche y
los productos

lácteos tienen mucho calcio y otras sustancias nutritivas que ayudan a que los huesos crezcan sanos y fuertes. Los niños y los adolescentes están en la etapa de sus vidas en la que crecen más que nunca.

Por eso necesitan calcio y otras sustancias que fortalecen los huesos.

Por lo general, la dieta de la familia latina es muy saludable. Sin embargo, todavía hay muchos niños y adolescentes que no toman suficiente calcio.



¿Qué es el calcio?

El calcio es un mineral que se encuentra naturalmente en ciertos alimentos que y ayuda a que los huesos sean fuertes.

¿Por qué necesitan calcio los niños?

Todos necesitamos calcio, pero los niños lo necesitan más porque están en la etapa de crecimiento. El calcio es muy importante porque:

- **Fortalece los huesos**

Los huesos crecen más durante la niñez y la adolescencia. Tomar suficiente calcio ayuda a mantenerlos fuertes y sanos.

- **Reduce el riesgo de “osteoporosis”**




La osteoporosis hace que los huesos se debiliten y se rompan con facilidad cuando las personas son mayores. Los niños pueden almacenar calcio en sus huesos mientras son jóvenes; esto les ayuda a tener huesos fuertes después.

Los huesos también se pueden fortalecer haciendo ejercicio. Hacer deportes, correr, saltar o bailar, por ejemplo, ayuda a fortalecer los huesos.





¿Cuánto calcio necesitan los niños?

EDAD	CANTIDAD DE CALCIO DIARIO (en miligramos)
 Desde que nacen hasta los 6 meses	210 mg
6 a 12 meses	270 mg
1 a 3 años	500 mg 
 4 a 8 años	800 mg
9 a 18 años	1300 mg

Fuente: Cantidades de calcio para referencia alimenticia, Academia Nacional de Ciencias, 1997.

La leche y sus derivados

La leche, el queso y el yogurt son fuentes excelentes de calcio.



Un vaso de leche de 8 onzas tiene 300 miligramos (mg) de calcio. Además, la leche tiene la ventaja de tener **vitamina D**, que ayuda al cuerpo a absorber más calcio.



1 vaso de 8 onzas = 300 mg de calcio

¿Qué tipo de leche es mejor?



Para la salud de la mayoría de las personas es importante llevar una dieta baja en grasas. En tal caso, la leche semidescremada o descremada es una buena opción.

Pero hay excepciones:

- Los bebés de **menos de 1 año** de edad sólo deben tomar leche de la madre o fórmula fortalecida con hierro.
- Los niños **entre 1 y 2 años** de edad necesitan tomar leche entera.
- Los niños **entre 2 y 5 años** de edad deben pasar poco a poco a la leche que tiene menos grasa o sin grasa.

VASO DE 8 ONZAS	CALCIO	CONTENIDO GRASO
Leche entera	300 mg	8 g
Leche semidescremada (2%)	300 mg	5 g
Leche semidescremada (1%)	300 mg	2,5 g
Leche descremada	300 mg	0 g
Leche semidescremada (1%) con chocolate	300 mg	2,5 g

La leche entera, semidescremada, descremada y con chocolate tienen la misma cantidad de calcio (300 mg por vaso). ¡Pero la cantidad de grasa es distinta!

Lea las etiquetas de los alimentos

Además de ver la fecha de vencimiento, lea la etiqueta para saber cuánto calcio tienen los alimentos. Las cantidades están dadas por porciones. Por ejemplo, 8 onzas de leche tienen 300 mg de calcio que es el 30% del valor diario ("Daily Value"). Al leer la etiqueta podrá saber cuánto más calcio le hace falta durante el día.

Es probable que la mayoría de los productos que compre tenga la información en inglés. En los Estados Unidos, todos los productos deben tener la sección sobre el valor nutritivo ("Nutrition Facts") en el envase. Todas las etiquetas tienen información como la que está en el ejemplo de esta página. Si aprende a leer una, podrá leer otras. Por la salud de los niños, aprenda a leerlas.

Este es un ejemplo de una etiqueta de una marca de yogurt helado descremado fortificado con calcio. La

etiqueta dice que tiene 45% del valor diario de calcio ("Calcium"). O sea que tiene 450 mg de calcio. La porción es de 1/2 taza ("1/2 cup") y el envase trae 16 porciones.

Este yogurt es descremado (sin grasas). La etiqueta indica que tiene 0% de grasa. El total de calorías ("Calories") es 100 y tiene 0% de calorías provenientes de grasas ("Calories from Fat").

Nutrition Facts			
Serving Size 1/2 cup (67g)			
Servings Per Container 16			
Amount Per Serving			
Calories 100		Calories from Fat 0%	
		% Daily Value	
Total Fat	0g		0%
Saturated Fat	0g		0%
Cholesterol	0g		0%
Sodium	60mg		3%
Total Carbohydrate	22g		7%
Dietary Fiber	0g		
Sugars	15g		5g
Protein	3g		
Vitamin A	2%	* Vitamin C	0%
Calcium	45%	* Iron	0%

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

¿Cómo sé cuánto calcio tiene?



La cantidad de calcio aparece en porcentajes en la etiqueta. Para saber cuántos miligramos hay en 45% del valor diario del calcio, simplemente agregue un cero al final: 450 miligramos. Para saber el porcentaje de algo que está en miligramos, haga al revés; quite un cero a la cantidad en miligramos. Por ejemplo: 1300 miligramos de calcio (que es lo que necesitan al día los niños de 9 a 18 años) equivalen al 130% del valor diario de calcio.

45% del valor diario = 450 mg de calcio

1300 mg de calcio = 130% del valor diario

¡Ojo con las grasas y las calorías!

Hay alimentos que tienen poco calcio y mucha grasa y calorías. También hay alimentos con mucho calcio, pero con la misma cantidad de grasa o más. Prepare comidas sanas para la salud de sus niños y de toda la familia. La cantidad de calorías que necesitan sus hijos depende de la edad que tengan.

Cuando haga las compras busque alimentos con alto contenido de calcio: con 20% o más del valor diario de calcio. Menos de 5% del valor diario de calcio es bajo.



¡Todo esto tiene calcio!

Verifique si las comidas que usted y su familia comen a diario tienen calcio y cuánto calcio tienen.

La siguiente lista incluye algunos ejemplos de alimentos con calcio usados en la dieta de la familia latina.

ALIMENTO	PORCIÓN	CALCIO	% del valor nutritivo diario ("Daily Value")
Yogurt helado descremado, con calcio	1/2 taza	450 mg	45%
Yogurt natural descremado	1 taza	450 mg	45%
Queso amarillo ("American")	2 onzas	348 mg	35%
Queso ricotta semidescremado	1/2 taza	337 mg	30%
Yogurt con fruta	1 taza	315 mg	30%
Leche (entera, descremada, semi-descremada, con chocolate)	1 taza	300 mg	30%
Jugo de naranja con calcio	1 taza	300 mg	30%
Nachos con queso	6–8 nachos	272 mg	25%
Queso fresco ("natural farmer's cheese")	1 onza	250 mg	25%
Leche de soja con calcio	1 taza	250–300 mg	25–30%
Taco pequeño	6 onzas	221 mg	20%
Pizza de queso	1 porción	220 mg	20%



ALIMENTO	PORCIÓN	CALCIO	% del valor nutritivo diario ("Daily Value")
Burrito de frijoles y queso	2 burritos	214 mg	20%
Queso monterrey	1 onza	212 mg	20%
Macaroni con queso	1/2 taza	200 mg	20%
Queso mozzarella semidescremado	1 onza	183 mg	15%
Cuajada fresca ("fresh cheese")	1 onza	150 mg	15%
Queso requesón ("cottage cheese") (semidescremado, 1%)	1 taza	138 mg	10%
Flan casero	1/2 taza	132 mg	10%
Espinaca (hervida)	1/2 taza	122 mg	10%
Tortilla de maíz	3 tortillas	132 mg	10%
Brócoli (crudo o cocido)	1 taza	90 mg	9%
Garbanzos (hervidos)	1 taza	80 mg	8%

*La cantidad de calcio depende de los ingredientes que tengan los alimentos. Los porcentajes se han redondeado según las pautas de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA).

Fuentes incluyen: Guía completa de alimentación y nutrición de la Asociación Dietética de los Estados Unidos, 1996; Valores alimenticios de porciones comúnmente usadas de Bowes y Church, 1998.

Ideas para comidas con calcio

1. Tome leche en lugar de bebidas gaseosas.



2. Haga batidos de fruta con leche.



3. Sirva avena o cereal con leche para el desayuno.

4. Tome jugo de naranja fortificado con calcio.

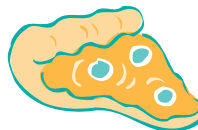


5. Sirva queso con frutas para la merienda.

6. ¿Qué tal arroz con leche de postre?

7. Ponga queso rallado de pocas calorías en las sopas, guisos o ensaladas.

8. Haga pizza con queso.



9. Agregue queso al sandwich.

10. Haga leche con chocolate fría o caliente.



11. Sirva yogurt helado de postre (fortificado con calcio y descremado).

12. ¿Qué tal un flan casero de postre?



13. Ponga yogurt a las frutas.

14. Agregue brócoli y espinaca a sus comidas.



15. Use menos crema y más leche descremada.

16. Haga empanadas de queso.



17. Prepare tortillas de queso.



¿Cualquiera puede tomar leche?

La mayoría de las personas pueden tomar leche. Sin embargo, algunas personas tienen problemas para digerir la lactosa (el azúcar de la leche). Pero esto no es común en el caso de los bebés y los niños. También hay personas que son alérgicas a la leche.

Por lo general, **las personas que tienen problemas con la lactosa** (intolerancia a la lactosa) pueden comer o tomar:

- Un vaso de leche de 8 onzas por día sin tener dolor de estómago
- Yogurt o queso
- Leche acompañada por otros alimentos como cereal o galletitas, en lugar de tomarla sola
- Leche sin lactosa
- Píldoras y gotas para facilitar la digestión de la leche y los productos lácteos



Las personas alérgicas a la leche pueden comer o tomar calcio de:

- Verduras como el brócoli y la espinaca
- Jugo de naranja con calcio
- Leche de soja con calcio
- Complementos de calcio



Si usted o los niños tienen problemas con la lactosa o alergia a la leche, consulte al médico.

La leche y el calcio son para toda la familia

La leche no es sólo para los niños. La leche y el calcio son importantes para la salud de toda la familia.

Los niños aprenden mirando a los adultos. ¡Tome leche usted también!

Trate siempre de tener leche y productos lácteos en la casa.





Centro de información sobre la leche del Instituto Nacional
para la Salud Infantil y el Desarrollo Humano (NICHD)

P.O. Box 3006

Rockville, MD 20847

Tel. 1-800-370-2943 (inglés y español)

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 para la Salud Infantil y el Desarrollo Humano (NICHD)
Publicación de los NIH No. 99-4521S
Enero de 2000

Adaptación al español de "Milk Matters" por
Mónica L. Adler