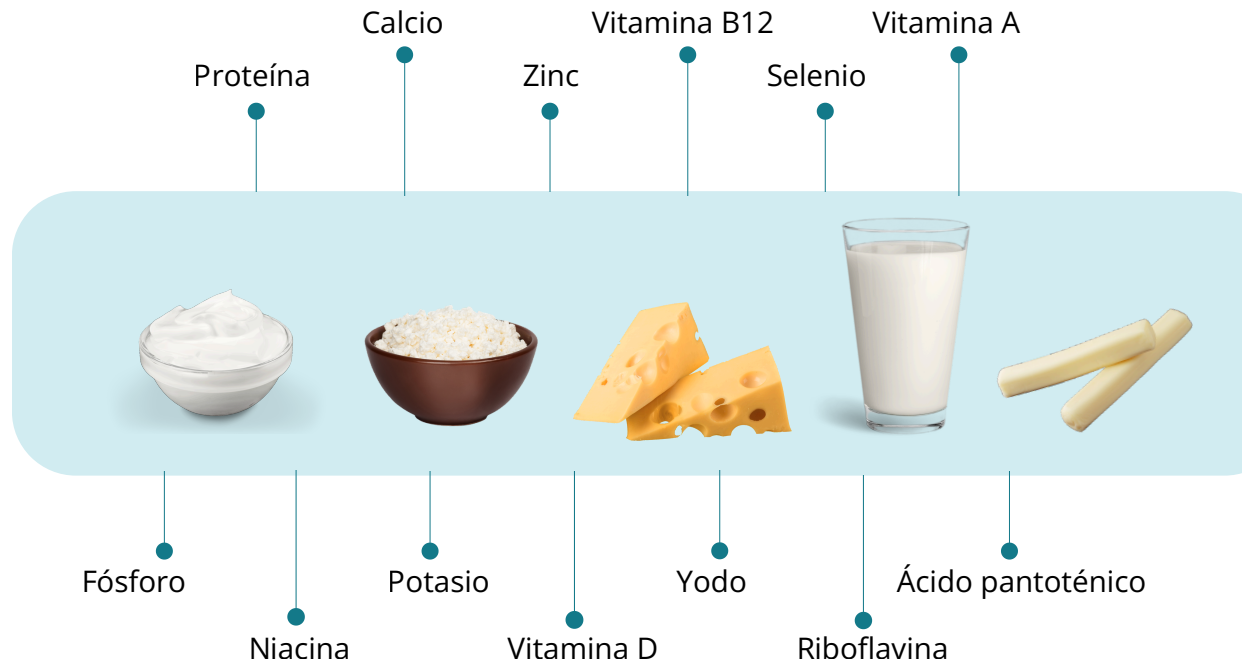


Todo acerca de la leche

La leche de vaca pasteurizada y algunas leches fortificadas a base de plantas son buenas fuentes de vitamina D, calcio y proteínas para **adultos y niños mayores de 12 meses**. Continúe leyendo para obtener más información y así tomar la mejor decisión para su familia.

Leche de vaca

Una taza (8 onzas fluidas) de leche de vaca aporta **13 nutrientes esenciales** necesarios para el organismo.



Leche a base de plantas

Las leches a base de plantas provienen de plantas como la soja, avena, chícharo, arroz, coco, nueces y almendras. La leche de vaca y la leche a base de plantas **no son** recomendadas para **niños menores** de 12 meses de edad.

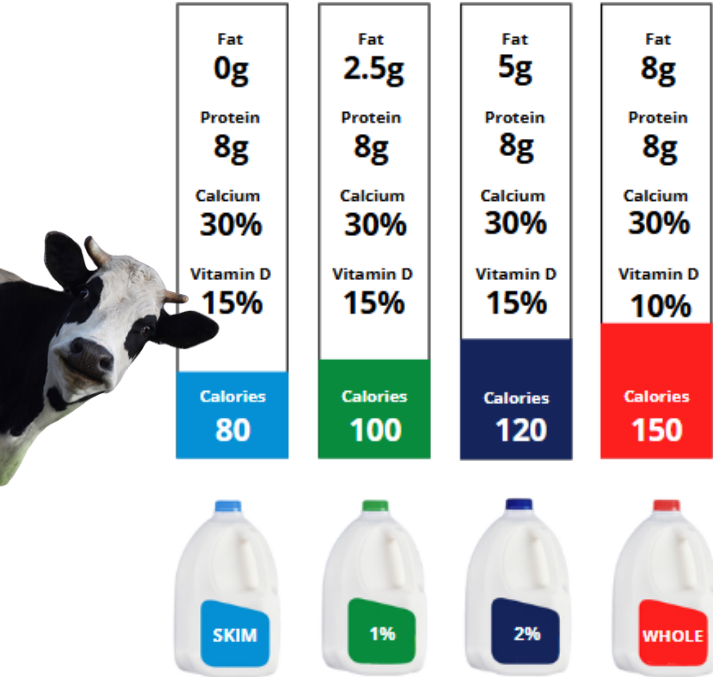
Si su familia prefiere leche a base de plantas por alergias o por preferencias personales, busque opciones **fortificadas** con calcio, vitamina D y otros nutrientes esenciales. La palabra fortificada significa que se han añadido vitaminas o minerales. Opte por leches a base de plantas que tengan porcentajes de valor diario (VD%) de nutrientes similares a los de la leche de vaca. Verifique las calorías, grasas, proteínas y azúcares añadidos a cada porción, ya que puede haber variaciones entre las leches a base de plantas.



La leche de soja fortificada generalmente es la más comparable a la leche de vaca porque tiene la misma cantidad de proteínas de forma natural y se le añaden otros nutrientes importantes (como calcio, vitamina D y vitamina B12).

¿Diferencias entre la leche de vaca?

El contenido de grasa y calorías pueden variar, sin embargo, **toda la leche de vaca contiene los mismos 13 nutrientes esenciales.**



Leche descremada (sin grasa) y leche de 1% (de grasa)

Recomendada para niños y adultos a partir de los 2 años de edad.

Leche al 2% (de grasa)

Recomendada para niños a partir de los 2 años de edad que no crecen lo suficientemente rápido, o para adultos que necesitan un aporte calórico adicional.

Leche entera (grasa entera)

Recomendada para adultos y niños de 12 a 24 meses y que necesitan un aporte calórico adicional.

Los niños de 12 a 24 meses necesitan las grasas adicionales de la leche entera porque contribuyen al desarrollo y el crecimiento del cerebro en esta etapa tan importante de su vida.

¿Qué es la leche deslactosada?

La leche deslactosada es leche de vaca a la que se le ha eliminado o desintegrado la lactosa (el azúcar natural en lácteos). Sigue teniendo los mismos nutrientes esenciales que la leche de vaca normal. La leche de vaca deslactosada es una gran opción para los niños o adultos con trastornos de intolerancia a la lactosa, una enfermedad en la que el cuerpo tiene dificultades para digerir la lactosa.

Algunas personas consideran que sabe un poco más dulce que la leche normal porque la lactosa se deshace en azúcares más simples, pero la cantidad de azúcar natural sigue siendo la misma que la de la leche de vaca normal.

¿Cuántos productos lácteos son necesarios a diario?



Niños de 1 a 3 años — 2 tazas



Niños de 4 a 5 años — 2 ½ tazas



Adultos — 3 tazas

¿Qué cuenta como 1 taza del grupo lácteo?

Leche	1 taza
Leche de soja fortificada con calcio	1 taza
Yogur (lácteo o de soja fortificado)	1 taza
Kéfir	1 taza
Queso duro (cheddar, mozzarella, suizo)	1 ½ onzas
Queso rallado	⅓ de taza
Requesón	2 tazas