

Lácteos Todos los Días es una Forma Saludable

Los lácteos ayudan a que el cerebro, los huesos y el cuerpo crezcan sanos.

¡Todos a bordo para una alimentación saludable!

Las leches de origen vegetal - aparte de la leche de soya fortificada, no coinciden con la nutrición de la leche de vaca.

Salud Cerebral

Lacteos proporciona 7 de 14 nutrientes claves para el desarrollo temprano del cerebro

Huesos Fuertes

Lacteos proporciona más nutrientes para la formación de huesos que cualquier otro grupo alimenticio

Salud del Sistema Inmunológico

Lacteos proporciona nutrientes, como parte de una dieta saludable, importantes para la salud del sistema inmunológico

Crecimiento

Lacteos proporciona nutrientes claves que impulsan el crecimiento y el desarrollo del cuerpo



6-12 meses

Introducir yogur y queso



1-2 años

Se recomienda 1 1/3-2 vasos al día



2-3 años

Se recomienda 2-2 1/2 vasos al día



4-8 años

Se recomienda 2 1/2 vasos al día



9 + años

Se recomienda 3 vasos al día

¿Qué cuenta como un vaso* de lácteos?



Leche

• 1 vaso de leche / 8 onzas



Yogur

• 1 vaso/8 onzas (yogur sin azúcar añadido)



Queso

• 1 1/2 onzas de queso duro
• 1/3 vaso de queso rallado
• 1 onza de queso americano

*Se puede dividir en varias raciones a lo largo del día.

La leche, el yogur y el queso son alimentos altamente nutritivos con proteínas, carbohidratos y grasas, así como muchas vitaminas y minerales que ayudan al desarrollo saludable del cerebro, los huesos y el sistema inmunológico.

Haga que cada bocado y sorbo cuente

Al combinar lácteos como la leche, queso y yogur con otros alimentos saludables como frutas, verduras y granos integrales puede ayudar a desarrollar buenos hábitos alimenticios y ayudar a los niños a crecer y desarrollarse bien saludables.

Consejos rápidos para ayudar a su hijo a desarrollar hábitos saludables

6-12 meses



- Queso requesón (cottage)
- Fruta en puré



- Verduras cocidas picadas
- Queso rallado

Después de 12 meses



- Leche con las comidas



- Salsa de yogur
- Tiras de pimientos dulces



- Tortillas integrales
- Queso
- Frijoles negros machacados



Ambos económicos y prácticos, puede encontrar leche, queso y yogur varias texturas y variedades, incluso sin lactosa. Lo más probable es que haya algo que aun le agrade a los que son selectivos con sus comidas.



¿Problemas de la barriguita?

Hay opciones sin lactosa para barriguitas pequeñas:

- La leche de vaca sin lactosa es leche de vaca real solo que sin lactosa.
- El yogur con bacterias buenas puede ayudar a descomponer la lactosa, haciéndola más fácil de digerir.
- Los quesos duros (por ejemplo, Cheddar, Swiss, Colby, etc.) contienen muy poca lactosa.

¿Qué tipo de leche y cuándo empezar?



0-6 meses

Solo leche materna o fórmula infantil.



6-12 meses

Leche materna o fórmula infantil con los primeros alimentos para el bebé. Alrededor de los 6 meses, introduzca sabores y texturas de alimentos ricos en nutrientes como yogur y queso, huevos, cereales fortificados con hierro, carne molida y puré de frutas y verduras para ayudar al bebé a aprender a disfrutar de una variedad de alimentos saludables.



12 meses

Después del primer cumpleaños del bebé, es tiempo de agregar leche entera para alimentar el cerebro y las diferentes etapas durante el crecimiento rápido. La lactancia materna puede continuar después de 1 año si lo desea.



2-5 años

Cambie de leche entera a leche de vaca baja en grasa o sin grasa. Piense en darle leche con las comidas y agua entre comidas. Los niños menores de 5 años deben evitar las leches de origen vegetal/que no son lácteos* las bebidas con cafeína, las bebidas endulzadas con azúcar y bajas en calorías, la fórmula para niños pequeños y la leche de vaca con sabores.

*En caso de alergia a la proteína de la leche; la leche de soya fortificada es la recomendación.

Para Aprender Mas:



Nota: Si alienta a las personas a obtener asesoramiento médico y de salud personalizado de su pediatra.