

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.



¿Qué cuenta como
un vaso* de lácteos?



Leche

- 1 vaso de
leche / 8 onzas



Yogur

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



Queso

- 1½ onzas de queso duro
- ½ 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.



¿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.

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 mas probable es que haya algo que aun le agrade a los que son selectivos con sus comidas.

¿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.

©2023 National Dairy Council®