

# 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.