

VENTAJAS NUTRICIONALES



leche especializada

vs.

leche familiar



Es fundamental promover una alimentación adecuada en los niños

Algunas pautas son consumir:

- 2 porciones diarias de leche
- Verduras y hortalizas
- Aumentar el consumo de pescado



Sin embargo existe un consumo inadecuado de proteína, ácidos grasos Omega 3, hierro y vitamina D



La leche es un alimento básico dentro de una dieta variada y equilibrada

sin embargo **excede** la cantidad de proteína que los niños necesitan al día y carece de nutrientes importantes para ésta etapa de su desarrollo.



Los niños de 1 a 3 años tienen necesidades nutricionales específicas

Proteínas:

1-3 años: ~13 g al día 3-5 años: ~17 d al día



Leche especializada
5- 5.4 g/ vaso
✓Adecuado



Leche líquida familiar
7 g/ vaso
✗Excede

Las leches especializadas Tienen proporción menor de caseína para ayudar a su digestión



Las leches especializadas se encuentran fortificadas con nutrientes esenciales para el desarrollo del niño:

- Calcio
- Vitamina D
- Ácidos grasos poliinsaturados
- Omega 3
- DHA
- Hierro
- Prebióticos y probióticos

Por lo que las leches de crecimiento son una opción útil para alcanzar las ingestas recomendadas de nutrientes esenciales en la infancia.



En cuestión de azúcares...

Como en la leche materna, el principal azúcar de estas leches es la lactosa, naturalmente presente en todas las leches y productos lácteos.



Se deben buscar opciones que no contengan azúcar añadido.

Las leches especializadas contienen:

Prebióticos

como inulina y oligofruktosa, para ayudar a una adecuada salud digestiva.



Probióticos

como el *Lactobacillus Reuteri* probado en niños mexicanos

Ayuda a reducir los episodios de diarrea y enfermedades