

Beneficios de la Leche en los Niños

Por: Lcda. Alba Carbonell, LND

La leche es uno de los alimentos más completos y nutritivos, ya que contiene una gran variedad de nutrientes. De hecho, los organismos internacionales como FAO y UNESCO la recomiendan como un alimento indispensable por su gran valor nutricional.

La leche materna es la alimentación por excelencia desde el nacimiento hasta el primer año de vida, esto según las recomendaciones de OMS (Organización Mundial de la Salud), UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia), AAP (Academia Americana de Pediatría). A través de la lactancia se le provee al infante los nutrientes necesarios para el desarrollo, además de fortalecer el sistema inmune, promueve el desarrollo sensorial y cognitivo y afirma la relación materno-filial. Los primeros dos años de la vida del niño son especialmente importantes, ya que la nutrición óptima durante este periodo reduce el riesgo de enfermedades crónicas y mejora el desarrollo general. Luego del primer año se recomienda la leche integra.

La leche es rica en calcio, potasio, contiene zinc y riboflavina, vitamina A, proteínas todos estos nutrientes fundamentales para el crecimiento y desarrollo óptimo de los niños.

El calcio es un nutriente indispensable para fortalecer y desarrollar los huesos y dientes sanos, así como para mejorar el desarrollo psicomotor y reforzar el sistema inmunológico. El calcio desempeña un papel importante en la contracción muscular y en la coagulación de la sangre.

La densidad y la fortaleza ósea dependerá entre otras cosas de la dieta del individuo durante las primeras dos décadas de vida. El consumo de calcio en la leche durante estos años disminuye la posibilidad de sufrir osteoporosis en la vejez, además por su alto contenido de vitamina D ayuda a la salud ósea. Debido a que es una excelente fuente de calcio ayuda a formar y mantener huesos y dientes sanos durante esta importante etapa de crecimiento.

Siendo la leche una excelente fuente de proteína ayuda a la formación de tejido muscular, contiene fósforo que junto al calcio y vitamina D ayudan a la formación y mantenimiento del hueso. El potasio es un mineral que contribuye a regular el balance de líquidos en el organismo y participa en la contracción muscular. Vitamina A es esencial para la vista, el sistema inmune y la salud de la piel. Su contenido de agua, un 85%, por lo que también ayuda a la hidratación del niño. Por todas estas características, es excelente aporte de nutrientes.

Existen diferentes tipos de leche de acuerdo a las necesidades del niño, por ejemplo: leche entera, leche semi-descremada, descremada y leche sin lactosa en su variedad. Para niños menores de 2 años la recomendación es consumir leche entera. El consumo de leche de vaca mejora la calidad en general de la dieta del niño, las recomendaciones son las siguientes:

*2 vasos diarios para niños de 1-4 años de edad

*2-3 vasos diarios para niños de 4-8 años de edad

En caso de alergias, intolerancias o por predilección existen bebidas alternativas a la leche que proveen algunos de los nutrientes que se encuentran en la leche de vaca. Algunas alternativas son: “leche” de almendra, soya, arroz, papa, entre otras. Es importante conocer bien los nutrientes que proveen estas bebidas, así como también sus carencias.

Para conocer cuál es la más adecuada consulte a su médico y dietista licenciada.

La autora es Dietista Clínica
Departamento de Nutrición
Hospital Auxilio Mutuo
787-758-2000 ext. 3195