Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es

¿Cuánta leche es recomendable para los niños?

¿Cuáles son las propiedades nutritivas de la leche?

La leche es un alimento muy completo. Proporciona unas 60-65 calorías por cada 100 ml. Tiene proteínas como la caseína, azúcares como la lactosa y grasas. Además, es rica en calcio, fósforo y vitaminas, sobre todo A, D y algunas del grupo B.

El calcio, los huesos y el crecimiento infantil

El calcio es muy importante en el desarrollo de los huesos y, por lo tanto, en el crecimiento de los niños. Como la leche tiene mucho calcio, casi siempre se ha considerado esencial en la alimentación infantil.

Efectivamente, durante los primeros meses de vida los bebés solo necesitan tomar leche y la mejor es la de su madre, sin duda. A partir de los 6 meses es necesario que tomen otros alimentos. La alimentación debe ser variada para asegurar un crecimiento normal.

¿Cuánta leche toman los niños hoy en día?

Según las encuestas, los niños de hoy toman casi la misma cantidad de leche que antes ☀ o más bien un poco menos. Pero eso es cierto si nos referimos únicamente a la leche en su forma natural: líquida y blanca. En realidad, se consume mucha más cantidad de leche que antaño, porque en el mercado hay gran variedad de derivados lácteos, listos para tomar. En los supermercados y en la nevera familiar abundan batidos, natillas, yogures, queso cremoso batido, helados, etc.

Hace 3 o 4 décadas se tomaba arroz con leche, flan o natillas una vez a la semana o si había una fiesta familiar. En la actualidad, es raro el día en que no se toman 3 o 4 lácteos. Contando los productos derivados de la leche, no es raro que los niños consuman el equivalente a más de un litro cada día.

¿Cuánta leche necesitan tomar los niños?

Es recomendable que los niños ingieran alimentos con calcio. La leche es un alimento barato, accesible y agradable al paladar. La cantidad recomendada de leche y derivados lácteos depende de las edades. En general, con una ingesta de medio litro de leche o derivados se proporciona el calcio necesario. Si no toma leche, puede obtenerlo de otros alimentos.

Leche entera, desnatada o semi, ¿cuál es la mejor para mi hijo?

A partir de los 12 meses de edad los niños pueden tomar leche de vaca. Debe ser entera, o sea, con toda su grasa. Como en esta etapa crecen muy deprisa, pero al mismo tiempo tienen un estómago pequeñito, conviene que tomen alimentos con muchas calorías. Y por el momento (salvo excepciones) el colesterol no es un riesgo para ellos. Además, la grasa de la leche favorece que se absorban mejor las vitaminas A y D.

A partir de los dos años pueden tomar leche con menos grasa, o sea, semidesnatada.

Y si un niño tiene sobrepeso o acostumbra a tomar muchos lácteos, es preferible que todos ellos (o la mayoría)

sean desnatados.

Una dieta variada es más completa

Los seres humanos necesitan una dieta omnívora, muy variada, para asegurar todos los nutrientes necesarios para el crecimiento en la infancia y la adolescencia y para mantener la salud durante toda la vida.

Forman parte de la dieta los alimentos vegetales (hojas, raíces, semillas, tubérculos, granos...) y también las partes de animales. La leche y sus derivados están en la larga lista de cosas comestibles. En cada cultura o región se ha ido eligiendo, entre sus recursos naturales, lo que se puede comer o no, lo que gusta, lo que debe incluir la dieta infantil o lo que se reserva para celebraciones especiales. Forma parte de la historia de la humanidad. Con la globalización, se están difundiendo costumbres de países lejanos y se están intercambiando productos. Con ello nuestra dieta a veces se enriquece, pero otras se hace monótona, al elegir siempre alimentos similares. Por eso, es importante insistir: la dieta debe ser muy variada desde la infancia.

Artículo publicado el 11-8-2014, revisado por última vez el 11-1-2018

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/cuanta-leche-es-recomendable-para-ninos