



## Decálogo sobre la importancia de la leche en la etapa infantil

1. **La leche es un alimento básico dentro una dieta variada y equilibrada:** se recomienda el consumo de 2-3 raciones diarias de leche y lácteos a partir de los 12 meses de edad.
2. **Contiene proteínas de alto valor biológico que contribuyen a un adecuado crecimiento y desarrollo.**
3. **Es la principal fuente dietética de calcio para unos huesos fuertes:** una adecuada ingesta de calcio es fundamental para el correcto crecimiento y desarrollo de los huesos durante la etapa infantil.
4. **Facilita alcanzar las ingestas adecuadas de ciertas vitaminas y minerales:** es una buena fuente de vitamina A, vitaminas del grupo B y fósforo.
5. **Hay una relación entre consumo de leche y estatura física en niños y adolescentes:** el consumo de leche y productos lácteos se relaciona positivamente con la estatura física en niños y en adolescentes.
6. **Su valor nutricional no puede ser sustituido por el de las bebidas vegetales.**
7. **Existen muchos falsos mitos sobre la leche:** el consumo de leche no se relaciona con el asma, ni tampoco con una mayor producción de moco.  

La leche no produce síntomas gastrointestinales, como hinchazón o gases, salvo en aquellas personas que tienen algún grado de intolerancia a la lactosa, para las que se recomienda el consumo de leches sin lactosa.
8. **Una adecuada alimentación permite corregir las ingestas de nutrientes deficitarias:** a partir del año de edad puede existir un desequilibrio en el consumo de ácidos grasos, con exceso de grasas saturadas y deficiencia de ácidos grasos poli-insaturados, como el Omega-3 DHA, así como de hierro y vitamina D. Modificando el perfil lipídico de la leche se pueden conseguir leches adaptadas, con un mayor contenido en esos nutrientes esenciales.
9. **Las leches de crecimiento son una alternativa útil y complementaria en la dieta para alcanzar las ingestas recomendadas de nutrientes esenciales en la infancia.**
10. **La leche de vaca no debe introducirse en la alimentación del niño antes de los 12 meses.** Por debajo de los 2 años, salvo indicación del pediatra, la leche debe ser entera.

Este decálogo es una iniciativa del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría, la Fundación Española de la Nutrición y la Fundación Iberoamericana de Nutrición.

**Más información en:** <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/decalogo-importancialecheetapainfantil.pdf>

Artículo publicado el 11-11-2019, revisado por última vez el 23-10-2019

**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/decalogo-sobre-importancia-leche-en-etapa-infantil>