



Leche en la dieta infantil



¿La leche es un alimento natural?

Sí. Es el alimento que todos los mamíferos toman durante la primera etapa de sus vidas. La leche de cada especie es diferente, pues se adapta a las necesidades de sus crías; luego, los cachorros crecen y ya pueden comer otras cosas y dejan de mamar.

Hace muchos miles de años, cuando nuestros antepasados comenzaron a criar animales domesticados, empezaron a aprovechar la leche de vacas, cabras, camellas, búfalas, ovejas, etc. En algunas regiones se convertía en quesos o productos fermentados que se podían conservar. En algún momento de la evolución, algunos grupos humanos empezaron a tolerar la leche de otros mamíferos en la forma líquida en que se produce.

Por tanto, ha habido diversos factores que han contribuido a que la leche se haya convertido en un alimento natural para las personas.

¿Son necesarias las leches “de crecimiento”?

En los últimos años, han aparecido en el mercado para los niños pequeños (1-3 años de vida), diversas bebidas y productos a base de leche, etiquetados como de crecimiento . [La Agencia de Seguridad Alimentaria de la Unión Europea](#) ha declarado que no son necesarios; que los niños pueden tomar todos los nutrientes que necesitan si hacen una dieta variada y saludable.

Este grupo de alimentos lácteos se fabrican a base de leche semidesnatada, a la que se añaden grasas vegetales. Pueden ayudar a controlar el colesterol, pero eso se puede conseguir también tomando menos cantidad de leche entera y más alimentos ricos en grasas vegetales.

En algún caso les agregan azúcar o miel para dar mejor sabor, ya que las grasas que han añadido lo cambian. Esto tiene dos riesgos: que hay más probabilidad de que aparezcan caries y que si los niños se acostumbran a ese sabor dulce, quizá más tarde ya no quieran tomar la leche normal. Y hay que recordar también que su precio es casi un 50% superior al de la leche normal.

¿Qué puede pasar si los niños toman mucha leche?

No ocurre ninguna catástrofe, pero el exceso de leche y sus derivados tiene algunas consecuencias que a veces no se tienen en cuenta:

- Si los lácteos predominan en el menú, sacian al niño y le quitan el apetito para comer otros alimentos que también necesita. O sea, que “parece que tiene poco apetito”.
- Esa preferencia por un solo tipo de alimentos hace que la dieta sea poco variada, monótona y quizá algo baja en otros nutrientes.
- Como la leche no tiene fibra y además el niño, por lo general, toma pocas verduras, puede contribuir a que se produzca estreñimiento.
- Dado que el calcio de la leche atrapa al hierro de otros alimentos, no es raro que los niños que toman demasiados lácteos tengan falta de hierro.
- La leche de vaca entera es rica en grasas saturadas y algunos derivados lácteos tienen nata añadida, lo que

aumenta no solo las calorías, sino la dosis diaria de grasas.

- Muchos postres lácteos contienen azúcar (natillas, flanes, helados...).
- En ocasiones, se les añaden otros aditivos como gelatinas, colorantes, etc.

¿Son saludables las “leches vegetales”?

Es más adecuado hablar de **bebidas** vegetales **no lácteas** ya que la leche es, por definición, un producto de los animales mamíferos. Las más conocidas son las de almendra, de arroz y de soja. También se fabrican bebidas vegetales a base de avena, de quinoa o chufas (la tradicional horchata).

La bebida de soja es la que tiene más proteínas. La de almendra, la que aporta más azúcares.

Suelen ser elegidas por las personas vegetarianas. Son una alternativa en caso de tener intolerancia o alergia a la leche de vaca. Pueden entrar a formar parte de una dieta variada y saludable, sobre todo por su menor contenido en grasa.

Se pueden tomar a cualquier edad, excepto durante el primer año de vida.

Para recordar

- La leche es un buen alimento para quienes la toleran.
- Las fórmulas llamadas “de crecimiento” no son necesarias. Es mejor la leche normal y una dieta variada.
- El exceso de lácteos contribuye al aumento de las calorías y las proteínas en la dieta infantil de nuestros niños.

Artículo publicado el 4-8-2014, revisado por última vez el 3-12-2017

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/leche-en-dieta-infantil>