



# ETAPAS DE LA VIDA

---



DEPARTAMENTO DE  
INFORMACIÓN NUTRICIONAL



LECHE Y NUTRICIÓN

# ETAPAS DE LA VIDA - NIÑOS

---



A medida que aumenta el nivel de conciencia de la población sobre la relación entre nutrición y salud, son cada vez más las personas interesadas en conocer con mayor profundidad las características de los alimentos que forman parte del menú de todos los días. No caben dudas de que un mayor conocimiento sobre nutrición y una mejor alimentación son beneficiosos para todas las personas, en todas las edades

Un chico aprende a comer sano si tiene alimentos saludables al alcance de su mano en la casa, ya que los chicos repiten los hábitos alimentarios de los padres. Cuando los chicos tienen hambre, comen lo que encuentran. Si lo que encuentran en casa es leche, fruta, yogures, leches saborizadas, ensaladas, panes y pancitos integrales, agua, licuados de frutas, estaremos contribuyendo a su buena alimentación.

Esto no quiere decir que una vez por semana no les permitamos comprar golosinas, aunque estarán tan poco acostumbrados a verlas que tal vez elijan algo más sano como una barrita de cereal.

Presionar a los chicos para que

coman y negarles el acceso a determinados alimentos, puede lograr que los coman en exceso cuando tengan oportunidad de hacerlo.

No debemos insistir cuando los niños dicen "no quiero más". No es recomendable utilizar la frase "2 cucharadas más" o amenazas del tipo "te dejo sin helado si no comés la verdura". Tampoco conviene decirles que no pueden comer galletitas dulces, papas fritas, gaseosas. Simplemente no hay que tenerlos en casa habitualmente.

Los chicos cuyos padres les prohíben determinados alimentos tienen más probabilidades de comerlos a escondidas, en secreto y, por lo general, fuera del hogar. Los chicos aprenden con el ejemplo. Si ven a sus papás comer muchos dulces y tomar gaseosas, ellos lo harán también.

Deberíamos ofrecerles una amplia variedad de alimentos saludables y lograr que la hora de la comida sea algo placentero y no un campo de batalla. Los chicos deberían participar de la selección y de la preparación de algunas comidas. En lugar de llenar de comida el plato de un niño es mejor ofrecerle

pequeñas porciones y, si las come, ofrecerle más. Las chicas que ven a sus mamás obsesionadas por peso tienen más posibilidades de repetir esa conducta.

Si bien los padres deben evitar que sus hijos sufran sobrepeso, también deben acordarse de ser buenos modelos y tener hábitos saludables respecto a qué comer y a la actividad física que realizan para que sus hijos puedan imitarlos.

Con el inicio de las clases reaparece la preocupación de los padres sobre la alimentación de sus niños durante el período escolar. Muchos chicos pasan casi todo el día en la escuela y esto implica realizar más de dos comidas en ella, en el comedor o a través de viandas llevadas desde casa. Otros, si bien van menos tiempo, cuentan con horarios complicados para desayunar, almorzar o merendar entre las actividades de la escuela y las extracurriculares.

## Para los que van al jardín.

Los niños que van al jardín están en una edad muy importante para la adquisición de hábitos alimentarios saludables. Es por eso que ésta es una buena etapa para incorporar el

desayuno, la comida más olvidada por nuestros niños. Si van al turno mañana, generalmente desayunan en el jardín. Como padres, podemos preguntar qué es lo que les brindan allí y ver la forma de poder lograr que la infusión que les dan (sea té o mate cocido) no sea preparada sola sino con leche. De esta manera, ayudaremos a cubrir la recomendación de calcio.

Además de la infusión con leche, un buen desayuno incluye "algo para comer", que puede ser pan, galletitas, cereales, etc. Este mismo esquema de "algo para comer" más "algo para tomar" que contenga un lácteo (leche, yogur, postre de leche, leche saborizada) sirve también para la merienda. Si van al turno tarde, es muy importante organizar los horarios, ya que es común, pero no bueno, que los chicos a la noche se queden levantados hasta tarde y luego despierten cerca del mediodía. Y ahí empieza la corrida para vestirse y atragantarse el almuerzo antes de ir al jardín, obviando el desayuno.

### Para los que van a la escuela.

Si durante la etapa preescolar no lograron incorporar el hábito del desayuno, costará un poco más adquirir el hábito en este momento pero vale la pena el esfuerzo.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, teniendo en cuenta que el cuerpo no recibe alimentos desde la noche anterior y nos levantamos para ponerlo en movimiento. Hay motivos más que suficientes para insistir en la importancia de esta comida. Para eso es necesario cambios

paulatinos familiares en lo que respecta a horarios y hábitos, ya que los padres no están convencidos de que todos necesitamos desayunar.

## ETAPAS DE LA VIDA - ADOLESCENTES

El cuerpo humano, como todo organismo vivo, necesita alimentarse. Los alimentos que recibe le aportan nutrientes que cumplen alguna función fundamental. Las proteínas, por ejemplo, conformarán el desarrollo de las masas musculares; las grasas y los hidratos de carbono aportarán la energía necesaria para que se realicen todas las funciones del cuerpo; y los minerales construirán partes básicas del organismo, como el calcio para los huesos, e intervendrán en procesos biológicos, como el fósforo y el magnesio. Asimismo las vitaminas serán fundamentales para esos procesos y el agua la será para todo el correcto desarrollo y funcionamiento del cuerpo.

### Necesidades diferentes según etapas de la vida.

En razón de esas diferentes formas de actuar, los nutrientes del organismo humano y según distintas etapas de la vida de cada persona, las necesidades nutricionales del ser humano no son estáticas o siempre iguales, sino que van variando y así deben ser atendidas para un correcto

funcionamiento del organismo. Estos conceptos son fáciles de comprender e, incluso, las personas en general ya tienen criterios desarrollados sobre estos aspectos. Así, por ejemplo, es normal entender que los niños en etapa de crecimiento, es decir, en etapa de desarrollo de su cuerpo, necesitan recibir buena cantidad de proteínas.

Pero hay también pre-conceptos equivocados:

Un típico error que suele cometerse es creer que al pasar la etapa de la niñez ya no es tan necesario el consumo de leche, interpretando que los jóvenes, por ejemplo, ya no necesitan sus buenos desayunos y meriendas. De igual forma, y por desconocimiento de que en la edad adulta y avanzada las personas tienen disminuida la capacidad de absorción del calcio (lo cual aumenta tu recomendación de consumo), suele ocurrir que éstos bajen su consumo. Por eso, también hay que cuidar la inclusión de leche en esta etapa de la vida.

### En la adolescencia es fundamental el calcio

Durante la adolescencia, entre los 11 y los 15 años aproximadamente, se produce el mayor desarrollo en la estructura ósea del organismo. En este período se concreta la conformación de la mayor proporción de los huesos y entonces es fundamental el consumo de calcio y, en consecuencia, de su fuente alimentaria natural: la leche. Si esto no se realiza, la persona nunca alcanzará el desarrollo del esqueleto a que debería llegar. En el caso de las mujeres (mayoritariamente), esto llevará además a una mayor incidencia de osteoporosis en su edad adulta.

### También la vitamina D

De igual forma, para lograr un correcto desarrollo óseo y un adecuado funcionamiento en general de todo lo relacionado con el metabolismo del calcio, es también fundamental el aporte de vitamina d. La misma se desarrolla naturalmente en el cuerpo por acción benéfica de los rayos solares sobre la piel (de manos, brazos, rostro, etc.), siempre que se consuma alimentos ricos en lo que llamamos "pro-vitamina d", como



los carotenos de la zanahoria, por ejemplo.

### Alimentos para la adolescencia

Una dieta equilibrada en cuanto a la cantidad, la calidad, la armonía y la adecuación es la base fundamental. De lo antes indicado acerca del calcio y la vitamina d se debe destacar que la leche es un alimento fundamental, que debe acompañarnos desde la niñez hasta la edad adulta, ayudando a que nuestro esqueleto se desarrolle fuerte y sano.

Fuente: dietary preference intakes of calcium, academia nacional de las ciencias, 1997.





## ETAPAS DE LA VIDA - ADULTOS JÓVENES

Es sabido que el calcio desempeña un papel importante para formar y mantener los huesos y los dientes sanos. También es fundamental para distintas funciones del organismo, como son la contracción muscular y la coagulación de la sangre, entre otras. Existen diversos alimentos que contienen calcio, pero la leche y sus derivados son la mejor fuente de este mineral.

### ¿Por qué decimos que la mejor fuente de calcio son los lácteos?

En razón de esas diferentes formas de actuar, los nutrientes del organismo humano y según distintas etapas de la vida de cada persona, las necesidades nutricionales del ser humano no son estáticas o siempre iguales, sino que van variando y así deben ser atendidas para un correcto funcionamiento del organismo. Estos conceptos son fáciles de comprender e, además de aportar mucha cantidad de este mineral en cada porción, hay que destacar que el calcio de los lácteos es el mejor aprovechado por nuestro organismo.

Aunque un alimento de origen vegetal tenga un alto contenido de calcio, contiene también sustancias que dificultan su absorción. Por lo tanto, independientemente del contenido absoluto de calcio, siempre es más "efectivo" obtener el calcio de los lácteos.

Otra de las razones para considerar a los lácteos como fuente preferida de calcio, es que la leche tiene vitamina D, que ayuda a que nuestro organismo fije mejor el calcio para mineralizar los huesos y los dientes. Esta vitamina también se obtiene a través de la piel, por efecto de los rayos del sol. Pero hay algunos casos, como, por ejemplo, trabajadores nocturnos, ancianos que no salen al aire libre, ciudades muy contaminadas, lugares que por su ubicación geográfica no reciben suficiente luz, en los cuales no se alcanza a cubrir el requerimiento de vitamina D.

Las necesidades de calcio varían a lo largo de la vida y en distintas situaciones, como, por ejemplo, el embarazo. Para lograr cubrir los requerimientos es importante convertir a la leche y sus derivados

en alimentos habituales y diarios en nuestra alimentación. Son necesarias para ello, al menos, 3 porciones de lácteos por día.

Además del aporte de calcio a través de la alimentación, es importante realizar actividad física, que potencia el depósito de calcio en los huesos.

Es primordial el aporte de calcio durante la niñez y la adolescencia porque es el momento en que el organismo puede acumular calcio. Este mineral puede almacenarse en los huesos hasta el final de la adolescencia. En esta etapa se forma el pico máximo de acumulación de calcio. Si tenemos una buena reserva, menos posibilidades tendremos de que nuestros huesos se debiliten y se fracturen.

Por lo tanto, para cubrir las necesidades de calcio en las distintas etapas de la vida es fundamental incluir en la alimentación cotidiana leche y derivados como la principal fuente de este mineral esencial.

## ETAPAS DE LA VIDA - EMBARAZO

---



Existen nutrientes esenciales que la embarazada debe consumir para favorecer el buen desarrollo del feto sin perjudicar la propia salud a futuro. Entre estos nutrientes se encuentra el calcio: sus necesidades aumentan durante el embarazo debido al rápido crecimiento del bebé. La madre debe aumentar su consumo para prevenir la pérdida de calcio de sus huesos, única forma de reserva corporal. El escaso consumo de calcio puede generar pérdida de hueso y, en el futuro, predisponer a la osteoporosis.

Los alimentos considerados como las mejores fuentes de calcio son la leche y otros productos lácteos. La leche posee mayor cantidad de calcio que otros alimentos y mejor calidad ya que el cuerpo humano puede asimilarlo fácilmente.

Una embarazada debe consumir, como mínimo, 3 porciones o tazas de leche, distribuidas a lo largo del día.

Una taza de leche es igual a alguna de estas opciones (\*):

- 2 cucharadas soperas de leche en polvo.
- 1 pote de yogur.
- 1 porción tamaño cajita de fósforos

de queso fresco.  
3 fetas de queso de máquina.  
6 cucharadas soperas de queso untado entero.  
3 cucharadas de queso de rallar.  
(\* guías alimentarias para la población argentina – 2001 además de consumir los lácteos en desayuno y merienda, puede incluirse la tercera porción en preparaciones, como nos sugieren los nutricionistas argentinos que han elaborado las guías alimentarias para nuestra población.

### Aquí tenemos algunas opciones:

Enriquecer con leche en polvo o queso preparaciones como salsas, bocaditos, rellenos, guisos, croquetas y sopas.

Agregar queso a ensaladas, salpicones, sándwiches y picadas.

Enriquecer la leche del desayuno o la merienda con 3 cucharadas de leche en polvo.

Preparar postres con leche.

La leche y sus derivados también contienen naturalmente otros nutrientes (proteínas, fósforo, vitaminas, etc.), que por cantidad y variedad mejoran la calidad de la alimentación general. La fortificación actual agrega vitaminas

d y c, y existen líneas fortificadas con hierro y calcio, sumando más nutrientes esenciales para una óptima alimentación de la embarazada.

# ETAPAS DE LA VIDA - LACTANCIA



Luego del nacimiento del bebé, las primeras semanas para la mamá pueden ser excitantes y a veces agotadoras, pero de forma gradual, con paciencia y con los cuidados de los que la rodean, se irá recuperando. Con el tiempo la madre logrará una mejor adaptación a las nuevas tareas, que van a ser exigentes y demandantes pero también placenteras.

## ¿Qué es la lactancia materna?

La lactancia es la manera natural en que las madres alimentan a sus bebés. La leche materna es el mejor alimento para el recién nacido porque contiene elementos que no se encuentran en otras leches, tales como factores inmunológicos, células, anticuerpos, proteínas, grasas, minerales, vitaminas, agua, hormonas y por sobre todo es uno de los mayores actos de amor entre madre e hijo, y una forma más de continuar el estrecho vínculo creado durante los nueve meses de gestación. Es un período en el que tanto la mamá como su bebé podrán disfrutar.

La organización mundial de la salud (oms), así como unicef y distintas

instituciones dedicadas a la lactancia, coinciden con innumerables estudios médicos en que la leche materna es la mejor opción para alimentar al recién nacido en forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida del niño.

A partir de los seis meses se puede continuar con el amamantamiento durante el tiempo que la madre desee siempre junto con la introducción del resto de alimentos. Se recomienda incorporar otros alimentos en forma variada, ricos en energía y nutrientes, disponibles localmente y preparados en forma segura. De esa manera y complementando la lactancia materna, se satisfacen las necesidades nutricionales del bebé (oms, 1992).

Más aún, la lactancia materna no es solamente la mejor forma de alimentar a nuestros bebés, sino que también es una forma adicional de brindarle al bebé amor y afecto. Las hormonas que produce el cuerpo cuando se amamanta relajan y dan una sensación de bienestar. Mientras se da el pecho, también se descansa, tiempo oportuno y necesario para

recuperarse del parto.

## El alimento ideal

La leche materna es el único alimento que satisface todas las necesidades nutricionales y emocionales del bebé hasta los seis meses de edad. Es el alimento perfecto porque proporciona todos los nutrientes que el niño necesita y en las proporciones exactas. Se digiere con gran facilidad y está perfectamente regulada de acuerdo con las necesidades nutricionales del pequeño. Esta adaptación de la oferta y la demanda tiene la ventaja de evitar la sobrealimentación, con lo que se reduce el riesgo de padecer obesidad en la edad adulta. Hay menos riesgo, asimismo, de sufrir el síndrome de muerte súbita infantil.

## La importancia de la lactancia materna

Los niños amamantados tienen un crecimiento saludable porque presentan un sistema inmunológico más fuerte y son más sanos que los alimentados con sustitutos de la leche de madre. Se sabe que la leche materna protege al recién



nacido frente a numerosas infecciones, sobre todo gastrointestinales. Su fórmula no es reproducible en lo que se refiere a las hormonas, anticuerpos, enzimas y células que la madre transmite a su hijo cuando lo amamanta. La leche materna presenta, además, un pH más ácido que, al parecer, reduce el riesgo de desarrollo de gérmenes patógenos en la flora intestinal; esto explica la menor incidencia de diarreas en pequeños que toman el pecho. Es el alimento perfecto porque proporciona todos los nutrientes que el niño necesita y en las proporciones exactas. Se digiere con gran facilidad y está perfectamente regulada de acuerdo con las necesidades nutricionales del pequeño. Esta adaptación de la oferta y la demanda tiene la ventaja de evitar la sobrealimentación, con lo que se reduce el riesgo de padecer obesidad en la edad adulta. Hay menos riesgo, asimismo, de sufrir el síndrome de muerte súbita infantil.

### La importancia de la lactancia materna

Los niños amamantados tienen un crecimiento saludable porque presentan un sistema inmunológico más fuerte y son más sanos que los alimentados con sustitutos de la leche de madre. Se sabe que la leche materna protege al recién nacido frente a numerosas infecciones, sobre todo gastrointestinales. Su fórmula no es reproducible en lo que se refiere a las hormonas, anticuerpos, enzimas y células que la madre transmite a su hijo cuando lo amamanta. La leche materna presenta, además, un pH más ácido que, al parecer, reduce el riesgo de desarrollo de

gérmenes patógenos en la flora intestinal; esto explica la menor incidencia de diarreas en pequeños que toman el pecho.

### Beneficios de la lactancia materna Para el niño

Al amamantar se produce un vínculo afectivo que influye favorablemente en el desarrollo psicosocial y emocional del niño y de la madre. Hay estudios que muestran que los bebés prematuros tienen mejor evolución si son amamantados.

La leche humana tiene siempre las proporciones correctas de calorías, grasa, carbohidratos, proteínas y demás nutrientes. Su composición nutricional va variando de acuerdo a las necesidades del niño.

Los anticuerpos de la leche materna pasan al bebé durante la lactancia, lo cual es fundamental para desarrollar su sistema inmune. Un bebé amamantado está más protegido contra infecciones ambientales.

Las investigaciones demuestran que la lactancia materna también ayuda a proteger al bebé frente a las alergias.

Protege de enfermedades futuras: asma, obesidad, diabetes, colitis ulcerosa, crohn, arterioesclerosis e infarto de miocardio.

La leche materna favorece la eliminación más rápida del meconio (sustancia pegajosa color verde oscuro) que recubre el intestino del bebé durante la gestación y debe ser eliminado luego de nacer. Los bebés que toman pecho padecen menos estreñimiento.

Los bebés alimentados al pecho tienen menos caries y deformaciones dentales.

La leche materna es de fácil digestión y se asimila más rápido. La leche materna no produce desechos y es un recurso renovable.

Dar de mamar es fácil, la leche está siempre lista, a la temperatura justa y es segura.

No existen los errores en la dosificación ni preparación de las tomas.

No se contamina porque no hay manipulación de la misma. Dar el pecho ahorra tiempo. La madre no necesita comprar, medir y preparar la leche artificial, y no hay que calentar biberones en mitad de la noche.

La lactancia tiene un efecto tranquilizador natural para los bebés, especialmente cuando ellos están cansados.

Cuando el niño toma leche de su madre, produce una hormona llamada endorfina, la cual es calmante de cualquier dolor. Además el bebé experimenta una enorme seguridad al ser sostenido y abrazado por su madre.

Para la madre

Favorece la recuperación de la madre en el postparto.

Le ayuda a recuperar su figura más rápidamente. El proceso de amamantamiento requiere más calorías y le será más fácil perder los kilos ganados durante el embarazo.

Le proporciona más tiempo para dormir y descansar porque no tiene que preparar mamaderas y el bebé que no debe esperar llorando su mamadera.

Al succionar, el niño hace que la madre produzca ciertas hormonas las cuales hacen que el útero se contraiga. Esto controla la

hemorragia después del parto, haciendo que el útero se achique. Posteriormente se ha visto que las madres que dan leche a sus hijos recuperan el tamaño del útero pre-embarazo, más rápidamente. Protege a las madres de tener anemia ya que mientras dure la lactancia exclusiva, generalmente no se produce la menstruación. Si la lactancia materna es exclusiva generalmente ayuda a espaciar los embarazos. Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y de mama. Para una madre, la lactancia es un factor que aumenta la autoestima.

### Cuidados básicos

La preparación para la lactancia es conveniente comenzarla antes de que nazca el bebé. La futura mamá debe tener ciertos cuidados para asegurar que sus pechos se adapten de la mejor manera al proceso de amamantamiento.

Es recomendable que un mes antes del parto empiece a masajear sus pechos con una esponja o cepillo suave. Esto ayuda a que la piel se acostumbre al roce y el desgaste diario al que será sometida durante la lactancia.

Para dar el pecho a su bebé, la madre debe lavar bien los pezones con una gasa antes y después de cada toma. Estos cuidados previenen la aparición de grietas y otras complicaciones como la mastitis, una infección que debe ser tratada por el médico normalmente con antibióticos.

También es recomendable utilizar corpiños especiales de amamantamiento, que son prácticos para dar el pecho y ayudan a sostener el peso de las

mamas evitando la formación de estrías.

### Más consejos prácticos

Buscar un lugar tranquilo y ameno para amamantar.

Utilizar una silla cómoda que permita apoyar la espalda y los brazos.

Escuchar música relajante y beber alguna bebida nutritiva.

Colocar al bebé enfrente del pecho y asegurarse de que mama correctamente.

Disfrutar de ese momento de intimidad y acercamiento con el bebé.

Es fundamental: abandonar el hábito de fumar, evitar las bebidas alcohólicas y no automedicarse, ya que pueden interferir con la bajada de la leche, y también pueden afectar al bebé a través de ella.

## ETAPAS DE LA VIDA - ADULTOS MAYORES

---



Nuestros huesos son los responsables de dar forma y soporte a nuestro cuerpo, facilitar la locomoción, proteger órganos y muchas otras importantes funciones a lo largo de nuestra vida. Tenemos 206 huesos (sin contar los dientes), cuya correcta formación y mantenimiento dependen de múltiples factores, entre ellos la alimentación.

El hueso es un tejido muy dinámico, cuya remodelación y formación se ve afectada por falta o exceso de algunos nutrientes, dando origen a enfermedades tan difundidas como la osteoporosis, raquitismo, osteomalacia, etc.

Una alimentación balanceada permitirá obtener todos estos nutrientes en calidad y cantidad. Debemos prestar atención en el consumo de alimentos como leche, frutas y verduras, no sólo por su aporte a la salud ósea, sino por su escaso consumo en nuestro país

La leche y sus derivados constituyen la principal fuente de calcio en nuestra alimentación. El consumo de leche en cantidades adecuadas (2 a 3 vasos/día) en

todas las edades, se relaciona con mejor formación ósea y menor riesgo de fracturas. Su consumo debe estimularse a lo largo de toda la vida para mantener los huesos lo más fuertes y sanos posibles. En los últimos años se ha relacionado tanto al calcio como a los lácteos con la reducción de riesgo de enfermedades no relacionadas con los huesos como hipertensión, obesidad, cáncer de colon, etc.

La leche y sus derivados también contienen naturalmente otros nutrientes (proteínas, fósforo, potasio, etc.), que participan en la formación del hueso. El consumo de lácteos, por cantidad y variedad de nutrientes, mejora la calidad de la alimentación general. La fortificación actual agrega vitamina d y c, sumando más nutrientes esenciales para una óptima salud ósea.

La leche posee otra ventaja: la multiplicidad de usos culinarios permite una gran variedad de preparaciones dulces o saladas que son aceptadas generalmente hasta por aquellas personas que dicen no consumirla. El uso de leche y derivados en diferentes platos

facilita el consumo de los principales nutrientes para el mantenimiento de la salud ósea. Si se sufre de intolerancia a la lactosa, existen leches reducidas en lactosa que permiten volver a consumirla sin malestares posteriores.



¡TRABAJEMOS POR HUESOS MÁS FUERTES Y SANOS  
PONIENDO EN PRÁCTICA ESTOS SIMPLES CONSEJOS!



DEPARTAMENTO DE  
INFORMACIÓN NUTRICIONAL



LECHE Y NUTRICIÓN