



FESNAD  
FEDERACIÓN DE NUTRICIÓN

[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)



28 DE  
MAYO  
XVIII EDICIÓN  
2019



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



# Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida

# Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida

28 DE  
MAYO  
XVIII EDICIÓN  
2019

- El consumo de lácteos se remonta a los inicios de la ganadería
- Los lácteos han formado parte de la dieta de la mayoría de las civilizaciones y culturas
- Se recomienda consumir de 2 a 3 raciones diarias de leche y productos lácteos



FESNAD

[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

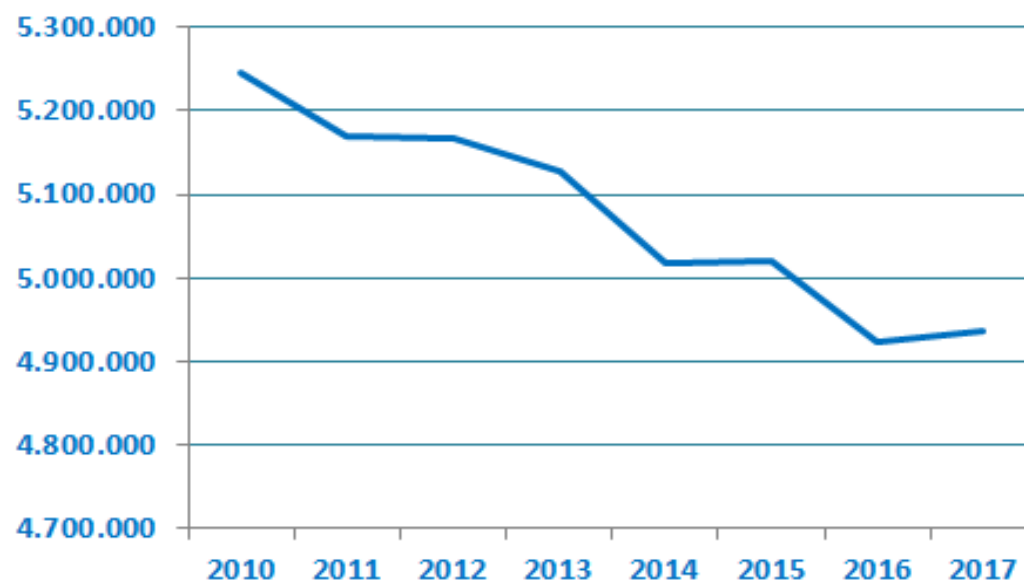
# Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida

28 DE  
MAYO  
XVIII EDICIÓN  
2019

## Consumo en hogares de productos lácteos

Año	Toneladas
2010	5.245,971
2011	5.169,108
2012	5.166,172
2013	5.128,203
2014	5.018,876
2015	5.019,754
2016	4.924.307
2017	4.937.444



Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA)



www.fesnad.org

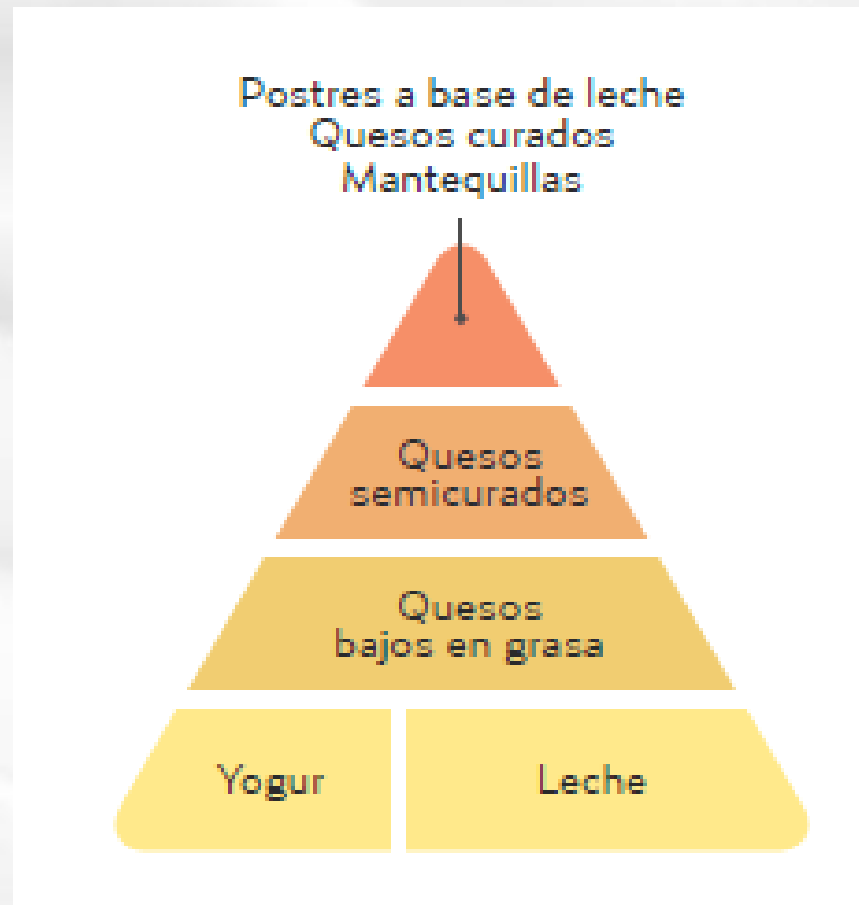


# Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida

28 DE  
MAYO  
XVIII EDICIÓN  
2019

## TIPOS DE LÁCTEOS



# Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida

28 DE  
MAYO  
XVIII EDICIÓN  
2019

## CONSUMO RECOMENDADO

### Consumo recomendado

2-3 raciones/día



Una ración equivale a:



1 vaso  
de leche



2 yogures



180g de  
kéfir



140g de  
cuajada



125g de  
queso fresco



30g de queso  
semicurado



20g de  
queso curado  
(consumo ocasional)



FESNAD

www.fesnad.org

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



# Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida

28 DE  
MAYO  
XVIII EDICIÓN  
2019

- **Los lácteos son fuente importante de nutrientes:**

- Proteínas de alto valor biológico

- Grasa

- Lactosa

- Calcio

- Fósforo

- Potasio

- Vitaminas A, D, B6 y B12

- Su contribución a los **procesos fisiológicos** son el resultado de la **interacción de todos los nutrientes**, más allá de la suma de sus efectos individuales



www.fesnad.org



## LA IMPORTANCIA DE SUS ELEMENTOS: MINERALES Y VITAMINAS

- La leche, los yogures y algunos quesos son la **fuentes principales de calcio de nuestra dieta**
- El calcio, junto con el fósforo y la vitamina D, se asocia al **crecimiento y desarrollo del hueso**
- El calcio contribuye al **mantenimiento de los huesos y los dientes** en condiciones normales
- El calcio también contribuye al desarrollo normal de los músculos, la neurotransmisión y a mantener la coagulación sanguínea normal y un metabolismo energético normal

## LOS LÁCTEOS DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

- Se recomienda un consumo de, al menos, 3 raciones al día
- Tan solo el 50% de las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia cumplen con las recomendaciones
- Aportan calcio y yodo para el desarrollo del feto



## LOS LÁCTEOS EN LA MENOPAUSIA

- Se recomienda mantener un aporte de 2 a 3 raciones de lácteos al día
- Pueden ayudar a prevenir el desarrollo de osteoporosis por su aporte de proteínas y calcio
- La osteoporosis es una epidemia que causa 8,9 millones de fracturas al año en el mundo

## LOS LÁCTEOS EN LA MENOPAUSIA

- Se recomienda mantener un aporte de 2 a 3 raciones de lácteos al día
- Pueden ayudar a prevenir el desarrollo de osteoporosis por su aporte de proteínas y calcio
- La osteoporosis es una epidemia que causa 8,9 millones de fracturas al año en el mundo



FESNAD  
FEDERACIÓN DE NUTRICIÓN

[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)



28 DE  
MAYO  
XVIII EDICIÓN  
2019



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



# Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida