
Los niños, la leche y los lácteos

El calcio, los huesos y el crecimiento

El calcio es muy importante en el desarrollo de los huesos y por lo tanto, en el crecimiento de los niños. Y la leche lleva mucho calcio. De ahí que este alimento sea parte esencial de la alimentación infantil.

También hay otros alimentos con alto contenido en calcio: garbanzos, alubias, almendras, avellanas, sardinas en lata (con su raspa), yema de huevo, brécol, espinacas, acelgas...

En los primeros meses de vida los bebés solo necesitan tomar leche. Y la mejor es [la de su madre](#), sin duda. Sin embargo, [después de los 6 meses de edad](#), es necesario tomar otros alimentos para asegurar un crecimiento normal. O sea... que para crecer hace falta tomar otros alimentos.

¿Cuánta leche toman los niños?

Los niños de hoy toman casi la misma cantidad de leche que antes... o más bien un poco menos, según dicen las estadísticas... Pero eso es solo si nos referimos a la leche bebida normal. En realidad, se consume mucha más cantidad de leche que antaño porque hay mucha variedad de [lactoderivados](#), listos para tomar. Vemos largas estanterías en los supermercados, y la nevera familiar suele tener batidos, natillas, yogures, queso cremoso batido, helados, etc.

Quienes son hoy abuelos tomaban 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 ó 4 lácteos. Algunos niños toman más de un litro de leche al día.

¿Cuánta leche deben tomar?

Las necesidades de nutrientes siempre se han calculado sobre unos valores máximos. Esto quiere decir que las cantidades indicadas pueden ser excesivas para más de la mitad de los niños.

Concretamente, las necesidades de calcio se han sobrevalorado por muchos motivos. Uno de ellos es la presión que hacen algunas industrias en los grupos de "expertos" que dan las recomendaciones nutricionales.

A esto se une que la leche siempre ha sido barata, accesible y agradable al paladar.

Se considera adecuado y suficiente que los niños tomen el equivalente a medio litro de

leche al día. A partir de los 2 años.

El “[Plato saludable](#)” de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard recomienda no sobrepasar 1-2 vasos de leche al día, tanto en niños como en adultos.

Leche entera, desnatada o semi ¿cuál elegir?

A partir de los 12 meses de edad los niños pueden tomar leche de vaca. Debe ser esterilizada y entera, o sea, con toda la grasa. Como crecen muy aprisa pero al mismo tiempo tienen un estómago pequeñito, conviene que tomen alimentos con muchas calorías.

Los lácteos también son una fuente importante de grasa saturada y de [colesterol](#), factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

A partir de los 3 años, es mejor que ya tomen leche con menos grasa, o sea semidesnatada.

Si los niños tienen sobrepeso o si toman muchos lácteos, es preferible que todos ellos (o la mayoría) sean desnatados. Recuerden que [la grasa de la leche](#) es saturada.

¿Vale la pena comprar [leches “de crecimiento”](#)?

Están hechas a base de leche semidesnatada a la que se añaden grasas vegetales. Pueden ayudar a controlar el colesterol. Pero eso se puede lograr tomando menos cantidad de leche entera y más alimentos ricos en grasas vegetales.

También les añaden azúcar o miel para dar mejor sabor, ya que las grasas que han añadido lo cambian. Esto tiene dos riesgos. Por un lado, va a favorecer las [caries](#). Por otro, hace que los niños se habitúen a ese sabor dulce y ya no quieran tomar la leche normal.

Además, su precio es algo superior (un 50% más de media).

¿Pasa algo si los niños toman mucha leche?

Un exceso de lácteos, desplaza a otros alimentos importantes en la alimentación de los niños. La base de nuestra alimentación son las [frutas y verduras](#), las legumbres y los cereales, mejor si son integrales.

- Las personas somos omnívoras, o sea, que nuestra dieta debe ser muy variada para tener todo lo que necesita nuestro cuerpo. Si se toma mucha leche, puede **disminuir la apetencia por otros alimentos**. Esto se ve a veces en la [dieta infantil](#): comen las natillas, los yogures, etc y... no toman casi frutas ni verduras.

- Esto lleva a otro problemilla: [el estreñimiento](#). Por un lado, la leche tiene poco residuo sólido para eliminar. Por otro los niños, llenos de leche, toman muy pocos alimentos con [fibra](#) (verduras, frutas, [legumbres](#), cereales integrales). O sea, que además de tener una dieta monótona y poco variada, el niño puede tener dolores de tripa y dificultad para ir al baño.

- La leche tiene poco hierro. El calcio de la leche se une al hierro. Cuando van juntos nuestro intestino no los puede absorber. Si se toma mucha leche se tiene calcio de sobra. Pero en cambio el hierro está en pocos alimentos y

necesita ir junto a la vitamina C para asimilarse mejor. Si nuestros niños toman calcio en todas las comidas [¿cuándo reponen sus reservas de hierro?](#) Por eso hay que recuperar la costumbre de tomar fruta de postre del almuerzo en lugar del yogur.

- La leche de vaca contiene grasa que es saturada. O sea, la que menos les conviene a las arterias y al corazón. Para cuidarlos, es mejor tomar lácteos desnatados.

- La leche es una tentación para [sobrealimentar](#). En algunas familias existe la costumbre de dar un lácteo dulce cuando parece que el niño ha comido poco. Posiblemente ya se sentía lleno, pero eso no lo rechaza porque es dulce y cremoso. ¡Los dulces siempre nos apetecen! Eso son unas cuantas calorías de más cada día, que pueden llevar a la obesidad. Y además, el niño aprende a seguir comiendo aunque se sienta lleno, lo que aumenta ese mismo peligro.

Por último, hay que tener en cuenta que muchos de los postres lácteos además de leche tienen azúcar y otras sustancias que aumentan las calorías. Y otros son tan cremosos porque tienen mayor grasa que la leche.

No se recomienda sustituir la leche por batidos, natillas u otros lácteos que llevan más azúcar.

Recordemos que los alimentos con azúcares y grasas no se deben tomar (están en la zona roja de la [pirámide alimentaria](#)).

¿Qué pasa si no se toma leche ni lactoderivados?

El esqueleto se tiene que fortalecer con mucho calcio durante el crecimiento. Para asimilar bien el calcio es necesaria la vitamina D. Ésta se forma en la piel cuando nos da el sol. Además hay que moverse y estar activos, para que se fije mejor al esqueleto.

En una dieta variada hay muchos alimentos que tienen calcio.

Es muy raro tener deficiencia de calcio, salvo en caso de fallo hormonal.

Recordemos los alimentos con alto contenido en calcio: garbanzos, alubias, almendras, avellanas, sardinas en lata (con su raspa), yema de huevo, brécol, espinacas, acelgas...

En resumen:

- La leche es importante en la alimentación infantil. Pero hay que tomar además otros alimentos variados.
- Cuanto más variada sea la dieta, más probable que sea completa.
- Se deben tomar 2 ó 3 raciones de lácteos al día. Mejor menos que más.
- Hay calcio en muchos alimentos, además de la leche.
- A partir de los 2-3 años, se pueden tomar lácteos desnatados.
- Al mediodía es mejor tomar fruta de postre o un zumo natural para asimilar mejor el hierro. Tomar un lácteo aumenta el riesgo de quedarse bajo de hierro.
- Los lácteos azucarados no se deben tomar a diario.
- Pasear y jugar al aire libre ayudan a que el esqueleto se haga fuerte (por la vitamina D y el ejercicio).

Enlaces útiles

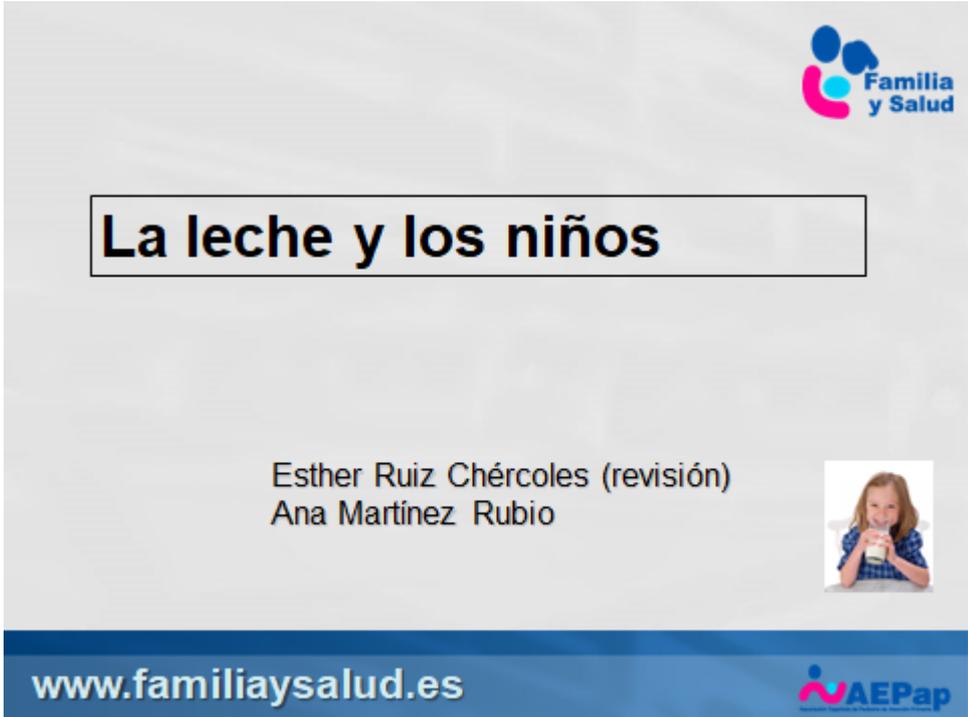
Te enviamos un par de direcciones con información para familias relacionada con este tema (que seguro conoces):

- [Calcio en la dieta](#). MedlinePlus. Información de salud para usted. *NIH Instituto Nacional de la Salud USA*
- [Leche de vaca y los niños](#). MedlinePlus. Información de salud para usted. *NIH Instituto Nacional de la Salud USA*
- [Alimentación de niños que toman poca leche](#). Web En Familia. *Asociación Española de Pediatría*

Autora del artículo original:

- [Ana Martínez Rubio \(In memoriam\)](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



The image shows the cover of a presentation slide. At the top right is the logo for 'Familia y Salud', which consists of three stylized human figures in blue and pink. The title 'La leche y los niños' is centered in a large, bold, black font within a white rectangular box. Below the title, the authors are listed: 'Esther Ruiz Chércoles (revisión)' and 'Ana Martínez Rubio'. To the right of the authors' names is a small photograph of a young girl with blonde hair, wearing a blue plaid shirt, holding a glass of milk. At the bottom of the slide, there is a dark blue horizontal bar containing the website address 'www.familiaysalud.es' on the left and the logo for 'AEPap' (Asociación Española de Pediatría) on the right.

Fecha de publicación: 12-05-2013

Última fecha de actualización: 01-08-2019

Autor/es:

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

