

Día Nacional de la Nutrición: ¡Por una alimentación saludable!



El Día Nacional de la Nutrición es una iniciativa de [la Federación de Nutrición \(FESNAD\)](#), con la colaboración de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición ([AECOSAN](#)) y, como siempre, con el apoyo de la industria farmacéutica y alimentaria. Como en otras ocasiones, colabora también el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF).

Esta campaña, que se celebrará el próximo 28 de mayo, pretende resaltar la importancia de transmitir hábitos alimentarios saludables.

Este año el lema elegido es: **“Lácteos: tenlo claro”**, con el fin de concienciar a toda la población de la importancia de la incorporación de los lácteos a la dieta, por supuesto, siempre que no hay ninguna contraindicación al respecto.

Los lácteos forman parte de la dieta y la cultura de la mayoría de las civilizaciones desde hace miles de años y juegan un papel fundamental durante todas las etapas de la vida gracias a los nutrientes presentes en su composición, entre las que destaca el calcio o las proteínas de alta calidad nutricional. Asimismo, los lácteos ayudan a elevar los niveles de otros minerales como el yodo, el zinc y el magnesio o de vitaminas como la B2, la B12, el ácido fólico por lo que se consideran alimentos de gran interés para nuestro

La infografía con las recomendaciones de expertos sobre el consumo de lácteos diarios en la población general se puede [descargar en pdf](#). También hacen [recomendaciones para la mujer](#) durante el embarazo, lactancia y menopausia.

Como otros años, [nuestra Web](#) quiere sumarse a esta campaña. Los pediatras de atención primaria, animamos a todas las familias a promover unos buenos hábitos desde la infancia.

Para los pediatras la ingesta de calcio en la alimentación es muy importante pues tratamos con niños que están creciendo. 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.

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.

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. A partir de los 2 años, se considera **adecuado y suficiente** que los niños tomen el equivalente a medio litro de leche al día.

Pero es cierto que en una dieta variada hay muchos alimentos que tienen calcio. Es muy raro tener deficiencia de calcio, salvo en caso de fallo hormonal.

En el caso de los niños, las **recomendaciones** serían:

- 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 que el hierro no se absorba.
- 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).

Para ampliar conocimientos sobre la leche y su ingesta en la infancia y adolescencia, disponemos en nuestra Web de una **selección de artículos** que seguro serán de vuestro interés:

- [Los niños, la leche y los lácteos.](#)
- [Leche materna: ¿cómo se produce?](#)
- [Para saber más sobre la leche y sus derivados.](#)
- [¿Qué le pongo en el desayuno y la merienda?](#)
- [¿Qué nos dicen las pirámides alimentarias?](#)
- [El desayuno: una comida muy importante.](#)
- [¿Son necesarios los suplementos de vitamina D?](#)
- [Lactancia artificial y biberón.](#)
- [Las fórmulas infantiles 3 y 4 “de crecimiento”, ¿son realmente necesarias?](#)

Intentamos aclarar algunos **mitos e ideas tradicionales** sobre los efectos de la leche en los niños:

- [¿La leche no es buena para la bronquitis?](#)
- [La leche no produce mocos.](#)

La Pediatría es algo más compleja y nos encontramos con situaciones en las que los niños pueden tener **necesidades específicas** y utilizar otro tipo de leches especiales. Os ponemos algunos ejemplos:

- [Alergia a las proteínas de leche de vaca.](#)
- [Leches especiales: Hidrolizado de proteínas.](#)
- [Intolerancia a la lactosa.](#)

- [Las leches sin lactosa para lactantes, ¿por qué y cuándo se deben usar?](#)
- [Leches especiales: fórmulas para prematuros.](#)
- [Leches para problemas digestivos menores del lactante.](#)

Y cómo consideramos muy importantes los hábitos saludables en la alimentación infantil y de toda la familia, os recordamos las anteriores campañas a las que nuestra Web se ha sumado en otros años. Sus recomendaciones y consejos sobre otros aspectos de la nutrición, os serán de gran utilidad. Si no las conocías, ¡clickea e infórmate!

- XI DNN: "[Enseñar a comer es enseñar a crecer](#)". 2012.
- XII DNN: "[Come bien para envejecer mejor](#)". 2013.
- XIII DNN: "[Comer sano es divertido, la obesidad infantil no](#)". 2014.
- XIV DNN: "[Comer bien es el mejor te quiero](#)". 2015.
- XV DNN: "[Hidratación también es salud](#)". 2016.

Por último, os recordamos que la [**Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria \(AEPap\)**](#) editó un [**Decálogo de la Alimentación**](#), que resume lo que debería ser una alimentación infantil saludable.

¡Esperamos que os sea útil!

Equipo Editorial Familia y Salud

Fecha de publicación: 18-04-2019
