

# ES NECESARIO TOMAR LECHE



UNIVERSIDAD DE CHILE  
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos  
Doctor Fernando Monckeberg Barros

## ¿Para qué me sirve tomar lácteos?

La leche y sus productos lácteos, aportan proteínas, vitaminas y minerales, entre estos últimos, destaca el calcio que es esencial para la formación y mantención de huesos y dientes.

## ¿Cuánta leche se recomienda tomar?

Las personas de todas las edades necesitan tomar leche y productos lácteos, al menos 3 porciones al día, sin azúcar, como leche, queso, yogur, leche cultivada.

La cantidad necesaria aumenta en algunas condiciones como embarazo y lactancia.

Esta recomendación asegura el consumo adecuado de calcio.

La siguiente tabla muestra la ingesta óptima de calcio por edad.

Grupo	Ingesta de Calcio
<b>Lactantes y niños</b>	<b>mg/día</b>
0-6 meses	
Lactancia materna	300
Leche de vaca	400
7-12 meses	400
1-3 años	500
4-6 años	600
7-9 años	700
Adolescente 10-18 años	1300
<b>Mujeres</b>	<b>1000</b>
Post-menopausia	1300
Embarazo (último trimestre)	1200
Lactancia	1000
<b>Hombres</b>	<b>1000</b>
Mayores de 65 años	1300

FAO/WHO, Human vitamin and mineral requirements, Roma, 2002.

## ¿Qué consecuencias produce un bajo consumo de calcio?

El bajo consumo de calcio, mantenido durante un tiempo largo, es perjudicial para la salud de huesos y dientes. Los hace más frágiles y susceptibles de fracturar. La osteoporosis es una enfermedad que se puede iniciar a cualquier edad y es especialmente peligrosa en los adultos mayores, en quienes una fractura puede comprometer su vida.

## A continuación, se muestra el contenido de calcio en algunos productos lácteos:

Alimento	Porción	Contenido Calcio (mg)
Leche natural entera	Una taza (200 cc)	246
Leche descremada	Una taza (200 cc)	250
Leche extra calcio	Una taza (200 cc)	400
Yogur batido natural	Una unidad (175 g)	211
Queso Gouda	Una rebanada (30 g)	210
Quesillo	Un trozo (50 g)	217





## Sugerencias de consumo:

- La leche y los productos lácteos tienen que estar presentes en la alimentación diaria, en 3 o más porciones al día.
- El consumo de leche y productos lácteos, junto con una actividad física y una adecuada exposición a la luz, son importantes para tener buena calidad de vida.
- Para lograr consumir 3 lácteos al día, se pueden comer o tomar en la mañana y en la tarde, leche, yogur; agregados como quesillo y queso fresco, como colación o ingredientes en los platos.

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Dr. Fernando Monckeberg Barros, INTA Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización previa de los autores del INTA de la Universidad de Chile.