



# PRODUCTOS LÁCTEOS



**Nutriendo Entornos**



Este mensaje nos invita a consumir todos los días leche y productos provenientes de la leche como yogurt, kumis y todos los tipos de queso, excepto aquellos de alto contenido graso como los de untar (mantequilla, queso crema, crema de leche).

El consumo de leche y otros lácteos tiene grandes beneficios, sobre todo en los niños y niñas, ya que contribuye al crecimiento de huesos y dientes sanos. En personas adultas previene la aparición de enfermedades como la osteoporosis; la cual consiste en el debilitamiento de los huesos que nos exponen a mayores riesgos de fracturas.

Otros productos como el queso “petit” no corresponden a este grupo, ya que no son elaborados con leche propiamente, sino, con derivados como el suero, este contiene menos nutrientes que la leche.

Incluir huevo en la alimentación diaria es otra gran opción, puesto que es uno de los alimentos más completos y económicos de la canasta familiar, también favorece la salud de músculos, dientes y huesos.





## Consejos

Para mejorar el consumo de productos lácteos en niñas y niños, combínelos en diferentes preparaciones: jugos de frutas en leche, helados hechos en casa a base de leche y fruta, ensaladas de frutas con yogurt, entre otros.