



Combate la diabetes, las enfermedades cardíacas y mucho más con los lácteos

¿Por qué elegir los lácteos?

Los alimentos como la leche baja en grasa, el queso y el yogurt son importantes para llevar una dieta saludable y los estudios indican que incluso pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar algunas enfermedades.



Los lácteos han sido relacionados con un menor riesgo de la diabetes tipo 2

Los investigadores que han analizado una variedad de estudios encuentran que las personas que incluyeron alimentos lácteos, especialmente yogurt, tienen de un 6 a 20 por ciento menos probabilidades de desarrollar la diabetes tipo 2.



Los lácteos han sido relacionados con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares

Varios estudios han demostrado que las personas que consumen lácteos, especialmente los lácteos bajos en grasa tienen un menor riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.



Los lácteos están relacionados con un riesgo menor de osteoporosis

Los nutrientes esenciales en los alimentos lácteos, especialmente el calcio y la vitamina D, son importantes para lograr la mayor masa ósea posible y reducir el riesgo de osteoporosis en el futuro. La investigación ha relacionado el consumo de alimentos lácteos con una mejor salud ósea, especialmente entre los niños y los adolescentes.

¿Cómo funciona?

• Los lácteos tienen nueve nutrientes esenciales.

La leche es un alimento simple de tres ingredientes, lo único que se le agrega son las vitaminas A y D, y contiene una fuente natural de muchos nutrientes importantes, incluyendo electrolitos y proteínas de alta calidad.

• Los lácteos contienen los nutrientes que hacen falta.

Es una fuente importante de calcio, vitamina D y potasio, tres de los cuatro nutrientes que según las Guías Alimentarias para los estadounidenses, no se consumen en cantidad suficiente.

• Los nutrientes de los lácteos ayudan a bajar la presión arterial.

Los lácteos son una fuente rica de un trío de nutrientes (calcio, potasio y magnesio) que pueden ayudar a reducir la presión arterial, que son parte de la dieta “Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión” (DASH, por sus siglas en inglés).

Los lácteos son sólo una parte de su dieta diaria.

Los buenos alimentos son el combustible para una buena salud y los lácteos son sólo una parte de ellos. Junto con las tres porciones de alimentos lácteos al día, asegúrese de balancear los otros alimentos con frutas, verduras, granos integrales y proteínas bajas en grasa.

¿Cuántas porciones de lácteos debo consumir?

¿Cuál es el tamaño de una porción?

| Edad | Porción diaria de lácteos | Leche | Queso | Yogurt |
|--------------------|---------------------------|---|--|---|
| 9 años en adelante | Tres porciones | 1 taza | 1.5 onza | 1 taza |
| 4-8 años | Dos porciones y media | (aproximadamente del tamaño de un puño) | (aproximadamente del tamaño del dedo índice) | (aproximadamente del tamaño de un puño) |
| 2-3 años | Dos porciones | | | |