

Alumnos de Primaria de 6 a 12 Años



Creando Hábitos Saludables que Duren Toda la Vida



Los años de la escuela primaria están llenos de actividades. Para mantener el ritmo de los horarios apretados, estimular el aprendizaje y el juego, desarrollar la masa ósea y satisfacer las necesidades de desarrollo específicas de esta etapa de la vida, es especialmente importante una nutrición de alta calidad, como los nutrientes que proporcionan los productos lácteos. Sin embargo, el consumo de productos lácteos comienza a descender por debajo de los niveles recomendados antes de que los niños comiencen la escuela primaria, y la brecha se amplía a medida que ingresan a la escuela y se vuelven más independientes.¹ Esto significa que los niños en edad escolar corren el riesgo de consumir menos de tres nutrientes clave que proporcionan los productos lácteos: potasio, calcio y vitamina D.



Aportes Únicos de los Lácteos



El calcio, la vitamina D, las proteínas y el fósforo de los productos lácteos pueden ayudar a mantener la masa ósea, lo que puede reducir el riesgo de osteoporosis más adelante en la vida. La osteoporosis puede parecer algo muy lejano para los niños, pero desarrollar densidad ósea en etapas tempranas de la vida es de vital importancia.²



Los productos lácteos como la leche también aportan nutrientes esenciales que refuerzan el sistema inmunológico, entre ellos proteínas de alta calidad, vitaminas A y D, zinc y selenio.³



¿Sabías Qué?



Las comidas escolares son saludables y pueden contribuir en gran medida a que cada bocado y sorbo cuente y a garantizar que se tengan a mano comidas completas y ricas en nutrientes.

Consideraciones Especiales



Beber leche descremada o natural o con sabor ayuda a los niños a obtener las porciones recomendadas de lácteos.^{1,4} Ya sea natural o con sabor, la leche es una opción deliciosa y rica en nutrientes. Además, la leche con sabor tiene un bajo contenido de azúcares agregados en comparación con las bebidas azucaradas y solo aporta alrededor del 4 % de los azúcares agregados en las dietas de los niños.⁵

Porciones Diarias Recomendadas de Lácteos

6-8 años



2 1/2 tazas



9-12 años



3 tazas

Consulta el reverso para saber qué se considera una porción de productos lácteos. Existen diversas formas de disfrutar la leche, el queso y el yogurt para cumplir con las porciones diarias recomendadas.





Prueba Esta Receta



Delicioso batido de frutos rojos y lácteos

Ingredientes:

- 2 tazas de fresas congeladas
- ½ taza de coliflor congelada
- 1 1/3 taza de leche baja en grasa o al 2%
- ½ taza de yogurt de vainilla bajo en grasa
- 2 cucharadas de miel (opcional)
- Fresas frescas (opcional)

Instrucciones:

- Coloca todos los ingredientes en una licuadora y haz un puré hasta que quede una mezcla homogénea.
- Vierte el batido en un vaso y cubre con fresas.



Haz que cada bocado y sorbo cuente



Está bien divertirse con la comida. Decorar un tazón de batido es una forma de agregar emoción a la hora de comer. Deja que los niños agreguen sus ingredientes favoritos para el batido, como leche, yogurt y moras, luego pruébalos, viértelo en un tazón y decóralo con frutas, nueces o semillas.



A los niños les encantan las salsas. Servir una salsa junto con las verduras anima a los niños a probarlas. Prueba a mezclar tus hierbas y especias favoritas con yogurt griego o requesón para preparar una salsa fácil y apta para niños.



Enséñeles a los niños de dónde provienen sus alimentos. Cuanto más participen los niños en el cultivo y la preparación de los alimentos, más probabilidades habrá de que se involucren con la comida y prueben algo nuevo. Deja que los niños cuiden sus propias macetas de hierbas, llévalos de excursión a una granja lechera local o pídeles que elijan productos agrícolas en el mercado de agricultores.

Fuentes:

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Accessed at https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf.
2. Weaver CM, Gordon CM, Janz KF, et al. The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: A systematic review and implementation recommendations. *Osteoporos Int.* 2016;27(4):1281-1386. doi:10.1007/s00198-015-3440-3.
3. Calder PC, Carr AC, Gombart AF, Eggersdorfer M. Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. *Nutrients.* 2020;12(4):1181.
4. Greer FR, Krebs NF, American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. Optimizing bone health and calcium intakes of infants, children and adolescents. *Pediatrics.* 2006; 117(2):578-585. doi: 10.1542/peds.2005-2822.
5. National Dairy Council. NHANES 2015-2018. Data Source: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics, National Health and Nutrition Examination Survey Data. Hyattsville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. <http://www.cdc.gov/nchs/nhanes.htm>.
6. U.S. Department of Agriculture. MyPlate. What foods are included in the Dairy Group? 2020. Accessed at <https://www.myplate.gov/eat-healthy/dairy>.



La leche, el yogurt y el queso son alimentos básicos que ayudan a nutrir a las personas a lo largo de la vida. Los productos lácteos, incluidas las variedades sin lactosa, son opciones muy nutritivas y accesibles que ayudan a llenar las brechas de nutrientes y contribuyen a patrones de alimentación saludables. Para obtener más información sobre cómo los productos lácteos ayudan a las personas a prosperar a lo largo de la vida, visita USDairy.com.