

EL CONSUMO DE LECHE DESPUÉS DEL AÑO DE EDAD

Dra. Lourdes Belize Macías Felipe¹

¹Pediatra Hospital General León, Capítulo León

Bol Col Ped Gto 2023;1(3):16-18

Todos conocemos que la lactancia materna es el mejor alimento que le podemos ofrecer de manera exclusiva a los menores de 6 meses, y de manera complementaria hasta que mamá e hijo lo decidan, como mínimo 2 años.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) nos dicta como las únicas bebidas saludables en los menores de 5 años **el agua y la leche**¹. Así que en el caso de que exista la lactancia artificial debemos de conocer cuál es la mejor opción para nuestros hijos de acuerdo a su edad.

El agua es importante por la **hidratación** necesaria y la leche porque es una excelente fuente de **calcio, vitamina D, vitamina A y proteína**, entre otros nutrientes. Los cuales son muy importantes para el desarrollo óseo y crecimiento adecuado de los niños menores de 2 años².

Otra cosa que debemos de tomar en cuenta es el contenido de **grasa de la leche**, la cual es necesaria para el crecimiento del cerebro y desarrollo neurológico adecuado, por lo que dar una leche light o sin grasa, no será opción².

¿Hay algún problema si le doy la misma cantidad de leche que le daba cuando era un bebé que sólo se alimentaba de leche?

Sí, el exceso de leche puede llevarnos a una reducción de apetito

importante, lo que hará que pierda interés de los alimentos durante la hora de la comida, que los privará de consumir nutrientes de los demás alimentos.

Otra consecuencia importante del consumo excesivo de leche, es que se interfiere con la absorción de micronutrientes: mucho calcio y caseína, van a bloquear la absorción de hierro, causando **anemia por deficiencia de hierro**².

Es por eso que la AAP nos hace una recomendación general sobre el consumo de agua y leche apropiado para las edades¹:

INGESTA DIARIA SUGERIDA DE AGUA Y LECHE PARA INFANTES Y NIÑOS

	6-12 meses	12-24 meses	2-5 años
Agua	4-8 onzas al día 120-240 ml al día	8-32 onzas al día 240-960 ml al día	8-40 onzas al día 240-1200 ml al día
Leche de vaca	NO	En caso necesario complementar la lactancia con 16-24 onzas al día 480-720 ml al día	16-20 onzas al día 480-600 ml al día

¿Qué tipo de leche es adecuada de acuerdo a la edad¹?

- **12-24 meses:** Leche entera
- **2 a 5 años:** Leche descremada o semidescremada.

Hay que recordar que a esta edad es muy fácil que los niños desarrollen preferencias por bebidas azucaradas, las cuales NO SON SALUDABLES, por lo que no se deben de introducir a esta edad, ya que van a desplazar el consumo de agua y leche simples.

Vamos a recordar otras bebidas que no son recomendables¹:

- **Jugo:** tiene un sabor muy dulce y no contiene fibra. Ya no se considera parte de la alimentación saludable por su índice glucémico elevado. Es preferible dar la fruta entera.
- **Leche con sabor:** el agregar chocolate, fresa, vainilla y otros sabores le adiciona azúcares a la preparación, y recordar que el azúcar añadido debe de ser evitado en su totalidad en menores de 2 años.
- **Bebidas con endulzantes artificiales:** no hay suficientes estudios que apoyen el consumo de stevia u otros endulzantes en niños, por lo que deben de ser evitados.
- **Fórmulas de crecimiento:** las fórmulas reconstituidas comerciales pueden contener azúcares añadidos.
- **Bebidas con cafeína:** la cafeína incrementa el riesgo de

insomnio, irritabilidad, nerviosismo, dolor de cabeza y dificultad en la concentración.

- **“Leche” basada en plantas:** estas bebidas no tienen la misma equivalencia nutricional, y pueden ser deficientes de proteína, vitamina D y calcio.

¿Qué pasa si mi hijo tiene alergia a la proteína de leche de vaca o lo quiero incluir a una dieta basada en plantas?

En estos casos, de todas las bebidas vegetales que tenemos en el mercado, **la bebida fortificada de soya será la mejor opción^{3,4}**, ya que tiene el valor nutricional similar a la leche de vaca.

El resto de las opciones en el mercado (almendra, arroz, coco, avena, etc) no se consideran correctas para el uso diario en los infantes, por lo que se deben evitar.

Debemos de recordar que los productos lácteos son muy importantes en la dieta por los nutrientes previamente descritos, así que en el caso de que la leche de vaca no sea opción en la dieta del niño, nos debemos de acercar a un experto en nutrición infantil para poder obtener de otros alimentos de manera correcta calcio, proteína y vitamina D principalmente.

Si tienes dudas sobre el consumo de leche u otro alimento de tu hijo, acércate a tu pediatra o al nutriólogo pediatra.



EJEMPLO DE MENÚ PARA PREESCOLARES.

- Desayuno: $\frac{1}{2}$ taza de avena con $\frac{1}{4}$ de taza de frutos rojos, acompañado de una taza de leche.
- Snack (bocadillo) : 1 huevo cocido
- Comida: $\frac{1}{2}$ sándwich de pechuga de pavo con pan integral y vegetales (aguacate, jitomate, pepino) y $\frac{1}{2}$ plátano
- Snack (bocadillo): 1-2 galletas graham con 2 cucharadas de puré de manzana.
- Cena: 2 onzas de carne, $\frac{1}{4}$ de almidón como el puré de papa o arroz, 2-4 cucharadas de verduras (espárragos, espinacas) y una taza de leche.

No olvidar ofrecer agua entre comidas, durante todo el día.

BIBLIOGRAFÍA

1. Muth N. Recommended Drinks for Young Children Ages 0-5. American Academy of Pediatrics. 2019. Acceso 27 de Agosto de 2023, disponible en: <https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/recommended-drinks-for-young-children-ages-0-5.aspx>
2. Marengo R.D. How Much Milk Does a Toddler Need? Healthline, Marzo 2023. Acceso 27 de agosto de 2023, disponible en: <https://www.healthline.com/health/childrens-health/how-much-milk-should-a-toddler-drink#recommended-amount>
3. What foods are included in the Dairy Group? Acceso 27 de agosto de 2023, disponible en: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/dairy#:~:text=What%20foods%20are%20included%20in,cream%2C%20cream%2C%20and%20butter.>
4. Johnson A, Ansel K, Klemm S, Ellis E. Dairy Alternatives for Kids Who Won't or Can't Drink Milk. Julio 2023. Acceso 27 de agosto de 2023, disponible en: <https://www.eatright.org/food/food-groups/dairy-and-alternatives/dairy-alternatives-for-kids-who-wont-or-cant-drink-milk>