



FESNAD
FEDERACIÓN DE NUTRICIÓN

www.fesnad.org



28 DE
MAYO
XVIII EDICIÓN
2019



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida

Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida

28 DE
MAYO
XVIII EDICIÓN
2019

- El consumo de lácteos se remonta a los inicios de la ganadería
- Los lácteos han formado parte de la dieta de la mayoría de las civilizaciones y culturas
- Se recomienda consumir de 2 a 3 raciones diarias de leche y productos lácteos



www.fesnad.org



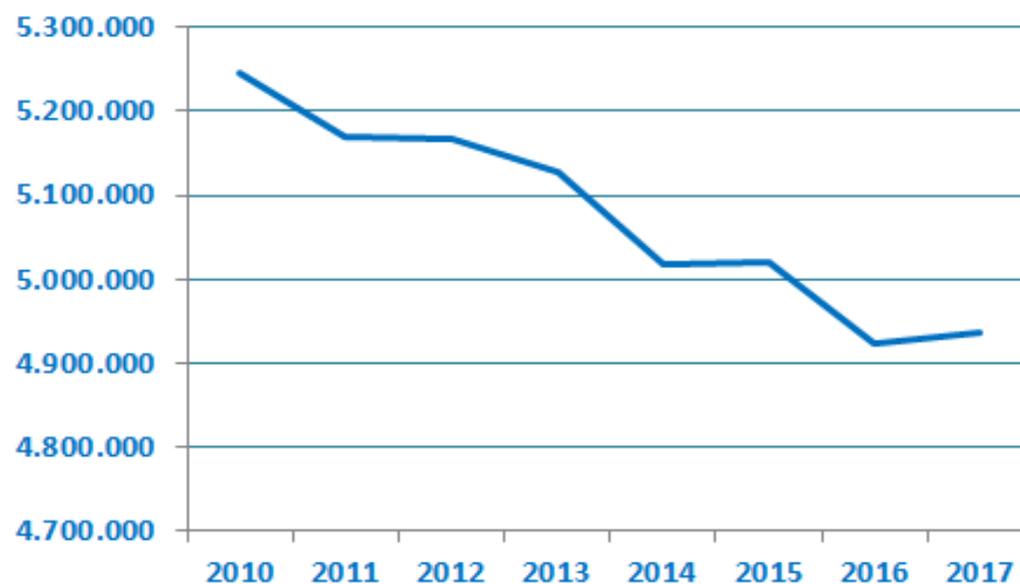
Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida

28 DE
MAYO
XVIII EDICIÓN
2019

Consumo en hogares de productos lácteos

Año	Toneladas
2010	5.245,971
2011	5.169,108
2012	5.166,172
2013	5.128,203
2014	5.018,876
2015	5.019,754
2016	4.924.307
2017	4.937.444



Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA)



www.fesnad.org



Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida

28 DE
MAYO
XVIII EDICIÓN
2019

TIPOS DE LÁCTEOS



Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida

28 DE
MAYO
XVIII EDICIÓN
2019

CONSUMO RECOMENDADO

Consumo recomendado



Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida

28 DE
MAYO
XVIII EDICIÓN
2019

- **Los lácteos son fuente importante de nutrientes:**

- Proteínas de alto valor biológico

- Grasa

- Lactosa

- Calcio

- Fósforo

- Potasio

- Vitaminas A, D, B6 y B12

- Su contribución a los **procesos fisiológicos** son el resultado de la **interacción de todos los nutrientes**, más allá de la suma de sus efectos individuales



www.fesnad.org



LA IMPORTANCIA DE SUS ELEMENTOS: MINERALES Y VITAMINAS

- La leche, los yogures y algunos quesos son la **fuentes principales de calcio de nuestra dieta**
- El calcio, junto con el fósforo y la vitamina D, se asocia al **crecimiento y desarrollo del hueso**
- El calcio contribuye al **mantenimiento de los huesos y los dientes** en condiciones normales
- El calcio también contribuye al desarrollo normal de los músculos, la neurotransmisión y a mantener la coagulación sanguínea normal y un metabolismo energético normal

LOS LÁCTEOS DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

- Se recomienda un consumo de, al menos, 3 raciones al día
- Tan solo el 50% de las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia cumplen con las recomendaciones
- Aportan calcio y yodo para el desarrollo del feto

LOS LÁCTEOS EN LA MENOPAUSIA

- Se recomienda mantener un aporte de 2 a 3 raciones de lácteos al día
- Pueden ayudar a prevenir el desarrollo de osteoporosis por su aporte de proteínas y calcio
- La osteoporosis es una epidemia que causa 8,9 millones de fracturas al año en el mundo

LOS LÁCTEOS EN LA MENOPAUSIA

- Se recomienda mantener un aporte de 2 a 3 raciones de lácteos al día
- Pueden ayudar a prevenir el desarrollo de osteoporosis por su aporte de proteínas y calcio
- La osteoporosis es una epidemia que causa 8,9 millones de fracturas al año en el mundo



FESNAD
FEDERACIÓN DE NUTRICIÓN

www.fesnad.org



28 DE
MAYO
XVIII EDICIÓN
2019



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



Lácteos: tenlo claro

Hábitos para toda la vida