

# Leches de crecimiento, una opción complementaria en la dieta después del primer año

- [nota de prensa](#) [1]

Publicado el 17-10-2017

Revisado por última vez 20-01-2020

Grupo/Comité:

[Área de nutrición](#) [2]

El Comité de Nutrición de la AEP, en colaboración con la Federación Iberoamericana de Nutrición y con la Fundación Española de Nutrición, ha elaborado un [documento](#) [3] sobre la importancia de la leche en los primeros años de vida y, específicamente, la oportunidad que representan las leches de crecimiento como opción útil y complementaria a partir del primer año de edad.

La alimentación en los primeros años de vida juega un papel fundamental para el adecuado desarrollo de los más pequeños. En los primeros meses de vida la leche materna es el alimento idóneo para su alimentación. En el momento en que se inicia la diversificación alimentaria, es fundamental prestar atención a la dieta con el fin de que sea completa, variada y equilibrada.

Partiendo de esta premisa, el Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría, en colaboración con la Federación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y con la Fundación Española de Nutrición (FEN), ha elaborado un [documento](#) [3] sobre la importancia de la leche en los primeros años de vida y, específicamente, la oportunidad que representan las leches de crecimiento como opción útil y complementaria en la dieta a partir del primer año de edad, para mejorar los aportes de determinados nutrientes esenciales, como calcio, hierro, vitamina D o ácidos grasos Omega 3 DHA.

Así, un punto que subrayan los pediatras es que la dieta en los niños de 1 a 3 años ha de cubrir los requerimientos nutricionales específicos de esta etapa de la vida, ya que las necesidades en cuanto a ingestas de proteínas, lípidos, hierro y vitamina D son diferentes a las de la edad adulta. Para mantener una alimentación equilibrada en la infancia se recomienda consumir frutas, verduras y hortalizas diariamente, entre dos y tres porciones diarias de leche y/o lácteos, y aumentar el consumo semanal de pescado.

Sin embargo, varios estudios han puesto de manifiesto que los niños españoles tienen una ingesta relativamente elevada de proteínas, lípidos y ácidos grasos saturados, y bajas ingestas de ácidos grasos Omega 3, hierro y vitamina D.

En este sentido, tan y como indican los autores, ¿la leche, por sus características biológicas y por el hecho de estar presente en el 99% de los hogares españoles, es un buen vehículo para el enriquecimiento con nutrientes, como la vitamina D o los ácidos grasos poliinsaturados Omega 3?

Sin embargo, la leche de vaca no debe introducirse como alimento fundamental en la alimentación del niño antes de los 12 meses. En este sentido, el documento señala que a partir del año, cuando con la dieta habitual no se consiga cubrir los requerimientos de determinados nutrientes, las leches adaptadas con mejoras en el perfil proteico y lipídico representan una oportunidad porque permiten completar dichas necesidades.

## Leches de crecimiento en la alimentación del niño pequeño

Desde hace varios años están disponibles una serie de productos lácteos líquidos cuya composición ha sido adaptada para cubrir los requerimientos nutricionales tan específicos para este grupo de edad. Estos productos, denominados genéricamente como 'leches de crecimiento', son una opción complementaria en la dieta para alcanzar las ingestas recomendadas de nutrientes esenciales en la infancia.

Además, como indican los autores, 'la leche proporciona proteínas de alto valor biológico, fundamentales para el crecimiento y desarrollo infantil. Con el objetivo de adaptarse mejor a las necesidades de los niños de corta edad, las leches de crecimiento tienen un contenido proteico reducido. También tienen un perfil lipídico modificado, más equilibrado, al incorporar mayor cantidad de ácidos grasos poliinsaturados -como el Omega 3 DHA-, y monoinsaturados, y reducir el contenido de grasa saturada'.

Acceso al documento: <http://www.aeped.es/comite-nutricion/documentos/decalogo-sobre-las-leches-crecimiento-en-nino-pequeno> [3]

Adjunto	Tamaño
---------	--------

<a href="#">Nota de prensa</a> [4]	570.18 KB
------------------------------------	-----------

© AEP Asociación Española de Pediatría · Aguirre 1, 1º izquierda · Bajo derecha · 28009 Madrid

---

**URL fuente:** <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/nutricion-infantil/noticias/leches-crecimiento-una-opcion-complementaria>

### Enlaces:

[1] <https://www.aeped.es/category/general/nota-prensa>

[2] <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/nutricion-infantil>

[3] <http://www.aeped.es/comite-nutricion/documentos/decalogo-sobre-las-leches-crecimiento-en-nino-pequeno>

[4] [https://www.aeped.es/sites/default/files/20171016\\_np\\_lechecrecimiento.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/20171016_np_lechecrecimiento.pdf)