

Una iniciativa de





## 1 La leche materna es el alimento idóneo para el bebé

La leche materna es el alimento idóneo para la alimentación del bebé, ya sea de manera exclusiva durante el primer semestre de vida o dentro de una dieta progresivamente diversificada a partir de los 6 meses y hasta los 2 años de edad, conforme a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud.

## 2 Los niños de 1 a 3 años tienen necesidades nutricionales específicas

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, entre otros nutrientes, son diferentes a las de la edad adulta.

## 3 Es fundamental promover una alimentación equilibrada en los niños

Algunas pautas para mantener una alimentación equilibrada en la infancia son consumir entre dos y tres porciones diarias de leche y/o lácteos, verduras y hortalizas, y aumentar el consumo de pescado.



## 4 Existen desequilibrios en el consumo de ácidos grasos, hierro y vitamina D

Diversos estudios han puesto de manifiesto una ingesta relativamente elevada de proteínas, lípidos y ácidos grasos saturados, y bajas ingestas de ácidos grasos Omega 3, hierro y vitamina D en los niños españoles de corta edad.

## 5 La leche es un alimento básico dentro de una dieta variada y equilibrada

La leche es un alimento básico desde el punto de vista nutricional en el marco de una dieta variada y equilibrada, seguro, confortable y asequible, por lo que su consumo generalizado contribuye a mejorar el nivel de salud de la población



## 6 La leche es un buen vehículo para el enriquecimiento con nutrientes esenciales

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 el calcio, la vitamina D o los ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, importantes para el desarrollo del niño.

## 7 La modificación del perfil proteico y lipídico de la leche es una oportunidad nutricional

La mejora del perfil proteico y lipídico de la leche facilita el desarrollo de leches adaptadas, con un mayor contenido en nutrientes esenciales, que permitan completar los requerimientos del niño.

## 8 Las leches de crecimiento son una opción útil para alcanzar las ingestas recomendadas de nutrientes esenciales en la infancia

La leche de vaca no debe introducirse en la alimentación del niño antes de los 12 meses. Las leches de crecimiento pueden ser una ayuda útil a partir del año de edad, complementaria a la dieta infantil, para alcanzar las ingestas recomendadas de Omega 3 DHA, Hierro o Vitamina D.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) sugiere que el desarrollo de leches enriquecidas con nutrientes esenciales puede ser de utilidad para cubrir los requerimientos de determinados nutrientes, cuando la ingesta es deficitaria, como el yodo, el hierro, la vitamina D o el Omega 3 DHA.

## 9 Las leches de crecimiento mejoran el perfil lipídico y proteico de la leche

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, ya que la cantidad de proteínas presente de manera natural en la leche de vaca es elevada para los niños pequeños. También tienen un perfil lipídico modificado, más equilibrado, al incorporar mayor cantidad de ácidos grasos poliinsaturados -como el Omega 3 DHA-, y reducir el contenido de grasa saturada.

## 10 El azúcar en las leches de crecimiento

Al igual que ocurre en la leche materna, el principal azúcar de estas leches es la lactosa, naturalmente presente en todas las leches y productos lácteos. Además, algunas de estas leches pueden contener una pequeña cantidad de azúcar añadido, con el objetivo de matizar el sabor que aportan otros nutrientes como el Omega 3 DHA o el hierro.

