



ALIMENTACIÓN _LÁCTEOS Y ZUMOS

¿Es preferible el yogur natural o el de sabores?

Los yogures son alimentos ricos en calcio, vitaminas del grupo B y proteínas de alto valor biológico. Conservan todas las propiedades de la leche, siendo su digestibilidad mayor que la de ésta.

Desde el punto de vista nutricional el yogur natural y los yogures con sabores son similares. Cuando se añaden aditivos alimentarios autorizados como colorantes o saborizantes sólo se modifica su aspecto, pero no su valor nutricional.

Alimentos enriquecidos con otros ingredientes alimenticios

En el mercado se encuentran a menudo alimentos que se publicitan resaltando su enriquecimiento con otros ingredientes alimenticios. Algunos ejemplos son:

- Alimentos infantiles a base de cereales con otros ingredientes alimenticios como miel, fresa o cacao. Estos alimentos añadidos pueden causar alergias.

- Leche enriquecida con calcio. No existen razones para recomendar el consumo de leche enriquecida con calcio ya que la leche por sí misma es rica en este mineral, y la mayoría de los niños y niñas toman leche o sus derivados. Los requerimientos de calcio están cubiertos con una dieta equilibrada.

- Zumos con leche. Hay que tener en cuenta la escasa proporción de leche que contienen.

¿De postre da igual tomar un lácteo que una fruta?

La fruta es una fuente importante de vitaminas, entre ellas de vitamina C que ayuda a asimilar el hierro procedente de otros alimentos. También aporta fibra. Los derivados de la leche como los yogures o las natillas aportan calcio, vitaminas, proteínas, hidratos de carbono y grasas. Por tanto no son equivalentes.

Teniendo en cuenta que los niños y niñas suelen tomar abundantes productos lácteos a lo largo del día, conviene que su postre habitual sea la fruta.

¿Los zumos son equivalentes a la fruta?

Los zumos de fruta recién hechos proporcionan las vitaminas y minerales de la fruta de la que proceden, pero no la fibra. Los zumos comerciales pueden llevar incorporados

Apoyo:



Socios:





azúcar (sacarosa), u otros azúcares (jarabe de glucosa...), perdiendo en su elaboración gran parte de sus vitaminas.

Los zumos de fruta natural, hechos en casa y tomados de forma inmediata son preferibles a los comerciales, de los que actualmente no se recomienda dar más de un vaso de tamaño medio.

¿Las chucherías también alimentan?

Aunque aportan calorías, su contenido en nutrientes es muy desequilibrado. En su composición intervienen fundamentalmente azúcares y, en ocasiones, grasas y sal.

El consumo excesivo de productos azucarados y grasas junto con determinados hábitos sedentarios puede provocar obesidad en el futuro.

Fórmulas de junior y leches “de crecimiento”

Se fabrican haciendo pequeñas modificaciones en la leche de vaca. En general, contienen más azúcares, un suplemento de hierro y se sustituyen parte de las grasas animales por otras vegetales (ácido linoleico). No hay un fundamento serio para recomendarlas si la dieta es variada y equilibrada.

Apoyo:



Socios:

