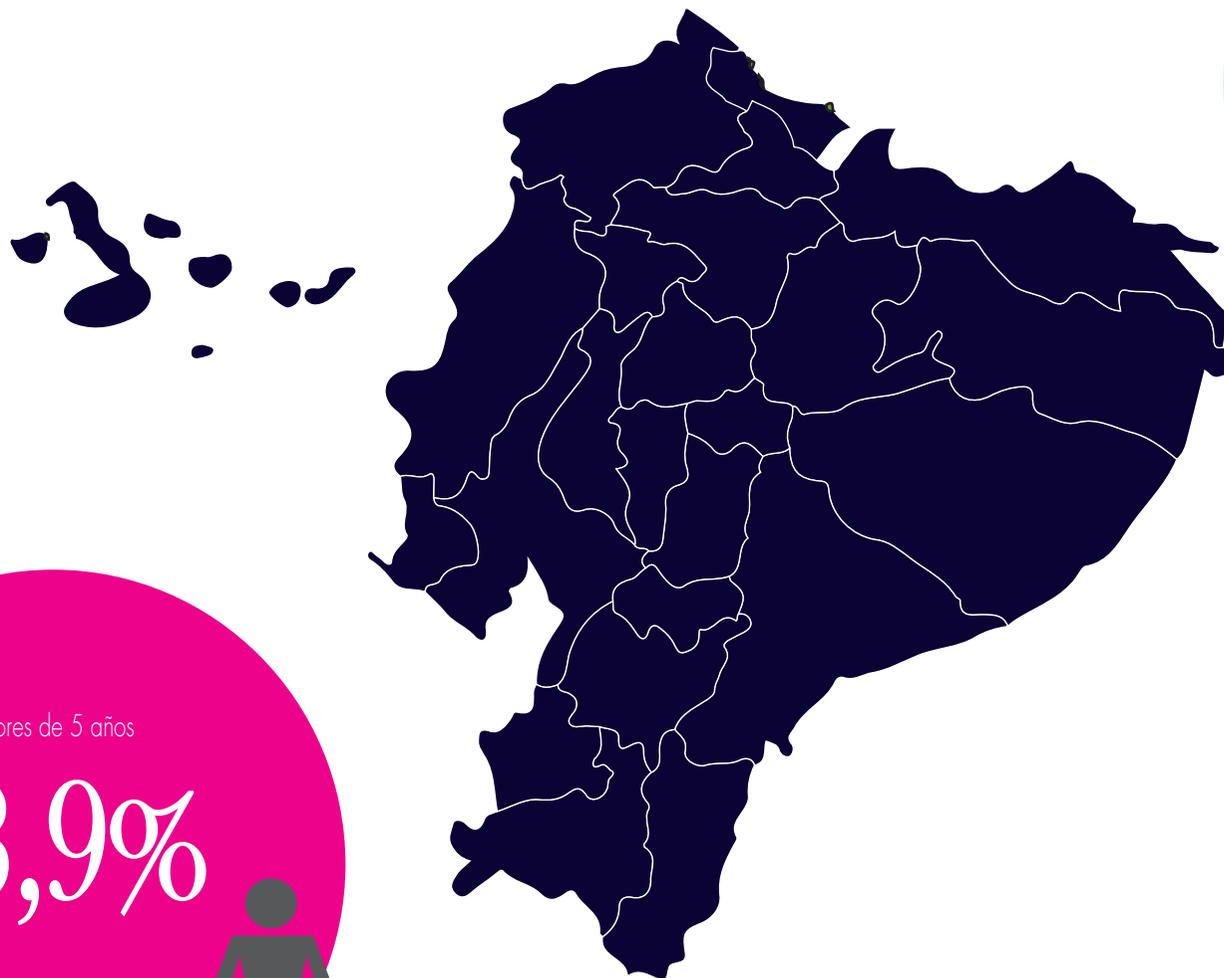




CENTRO DE LA INDUSTRIA
LÁCTEA DEL ECUADOR

Lácteos & Nutrición





CENTRO DE LA INDUSTRIA LÁCTEA DEL ECUADOR

Importancia de una **NUTRICIÓN SALUDABLE**



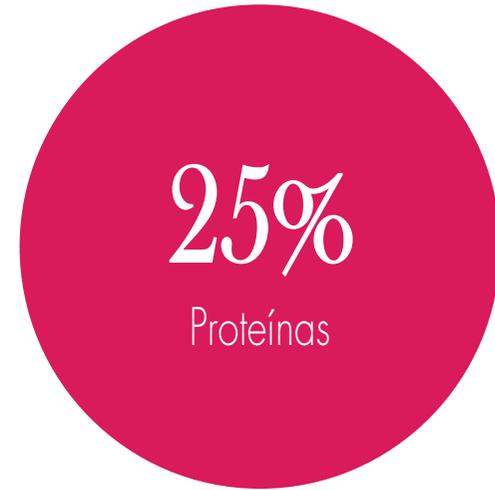
- Cubrir necesidades fisiológicas, bioquímicas y metabólicas
- Desarrollo neurológico
- Desarrollo muscular
- Compensación energética
- Prevención de enfermedades



CENTRO DE LA INDUSTRIA
LÁCTEA DEL ECUADOR

Niños desde 6 años

DIETA SALUDABLE

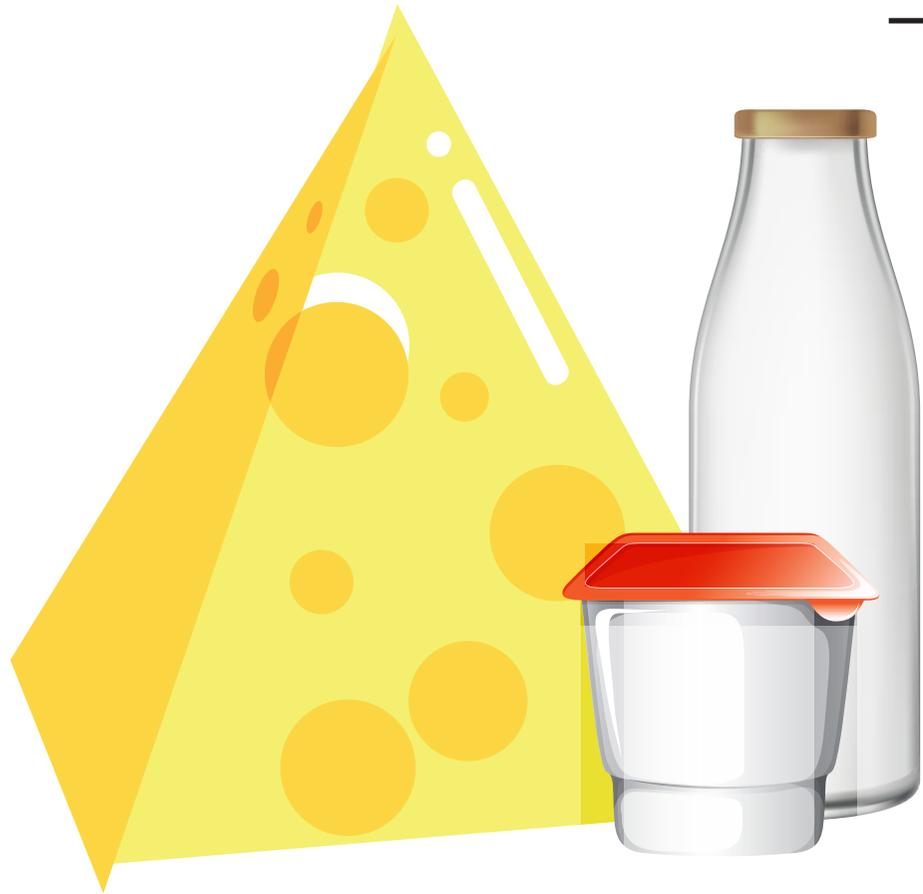


Adolescentes

Calorías diarias



Alimento COMPLETO



CALCIO

FÓSFORO

VITAMINAS

PROTEÍNAS

CARBOHIDRATOS

ZINC

GRASAS

Beneficios de los Lácteos en DESNUTRICIÓN & MALNUTRICIÓN



1

Porción de Lácteos

**Aporte nutricional de los lácteos,
requerimientos y porcentaje cubierto**

	Porción	APORTE			REQUERIMIENTO		SE OBTIENE*	
		Calorías	Proteínas	Calcio	Proteínas	Calcio	Proteínas	Calcio
Preescolares (2-5 años)	500 cc	270	16 g	625 mg	14 g	800 mg	100 %	80 %
Escolares (6-9 años)	600 cc	330	19 g	750 mg	21,5 g	1.000 mg	91 %	75 %
Adolescentes (10-18 años)	750 cc	420	24 g	940 mg	40 g	1.300 mg	60 %	72 %

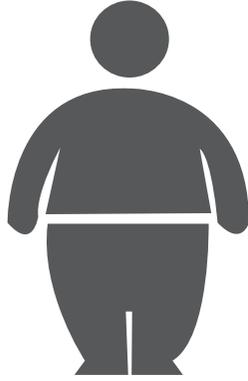
*% de aporte cubierto sobre el requerimiento.

Fuentes: - Human Energy Requirements –FAO-OMS-UNU 2001– Roma.
- Protein and Aminoacid Requirements in Human Nutrition FAO-OMS-UNU 2007.
- Dietary Reference Intakes –DRI– Food and Nutrition Board USA 2011.



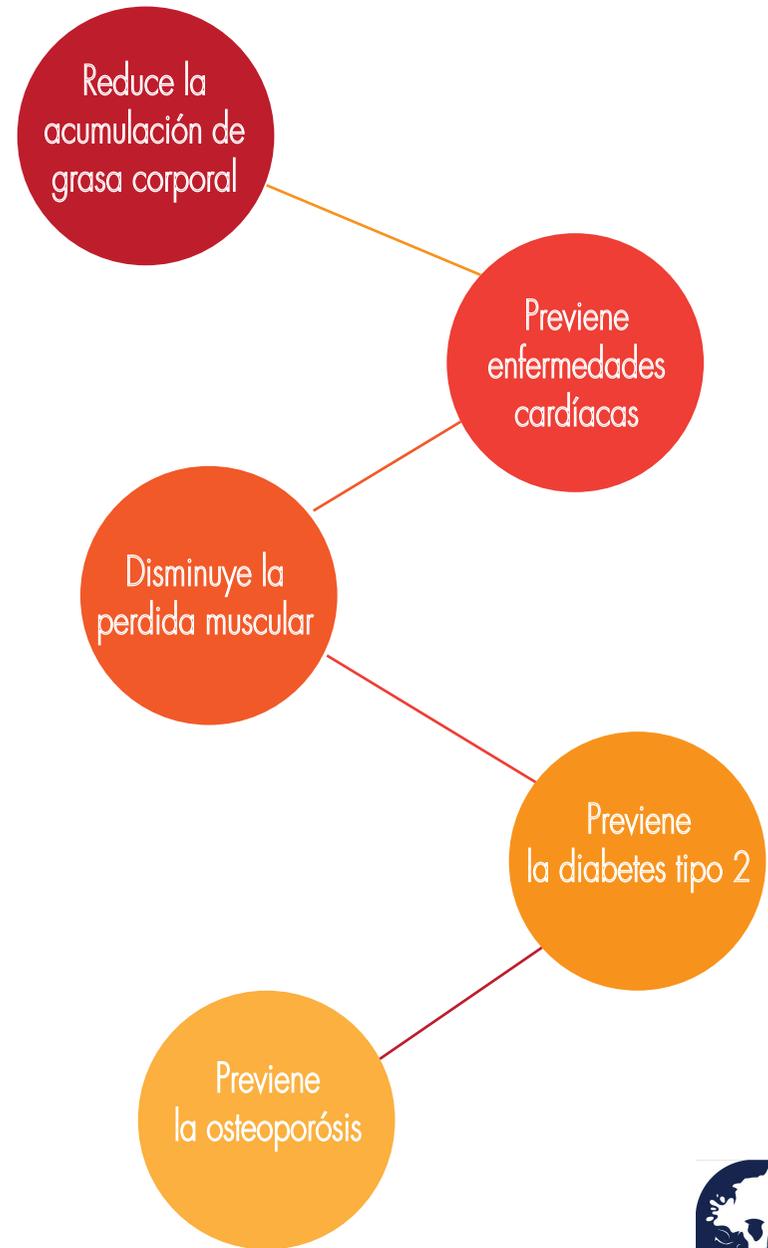
CENTRO DE LA INDUSTRIA
LÁCTEA DEL ECUADOR

Beneficios de los Lácteos en **OBESIDAD Y SOBREPESO**



“ Los niños con una malnutrición por exceso tienen más probabilidad de ser obesos en la edad adulta, siendo propensos a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como; diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares o cáncer... Tradicionalmente, el campo de la nutrición se ha centrado en los factores que influye en el balance de energía, tales como la ingesta de energía y/o gasto de energía, para combatir la obesidad.” (FEPALE, 2014).

Estudios de causa y efecto han demostrado que los productos lácteos tienen un efecto neutro en nuestro peso, es decir no nos hacen ni subir ni bajar de peso, sin embargo, facilitan la pérdida de peso y grasa corporal a personas con sobrepeso u obesidad en una dieta moderadamente reducida en calorías gracias a su calcio y proteínas de alta calidad. Además una dieta saludable que contenga lácteos ayuda que que no se pierda masa muscular, lo que normalmente es causado por la restricción de ingesta calórica.





CENTRO DE LA INDUSTRIA
LÁCTEA DEL ECUADOR

*“El consumo de lácteos es indispensable en
una alimentación saludable”*

