

Adultos Mayores de 60 Años o Más:

Envejecimiento vibrante.

El envejecimiento saludable comienza con hábitos saludables, como una buena alimentación y el bienestar integral. A medida que los adultos envejecen, es importante prevenir afecciones relacionadas con los cambios en la masa ósea y muscular, como la osteoporosis y la sarcopenia. Los productos lácteos ricos en nutrientes proporcionan proteínas de alta calidad para ayudar a mantener los músculos, así como nutrientes para la formación de huesos importante durante la remodelación ósea que tiene lugar después de la menopausia.^{13, 14}



Adolescentes de 13 a 18 Años:

Proporcionando la nutrición necesaria para una etapa crucial.

La adolescencia es una etapa única de crecimiento, por lo que la proteína, el calcio y otros nutrientes esenciales son de vital importancia. Sin embargo, a medida que los niños crecen, aumenta la diferencia entre la cantidad de productos lácteos recomendada y la que realmente consumen.⁸ Las adolescentes son especialmente vulnerables a no consumir suficiente vitamina B12 y otros nutrientes necesarios para fortalecer los huesos.^{2, 9} Los productos lácteos aportan más nutrientes beneficiosos para la salud ósea por caloría que cualquier otro grupo de alimentos.¹⁰



Estudiantes de Primaria de 6 a 12 Años:

Desarrollar hábitos saludables que duren toda la vida.

El calcio, la vitamina D, las proteínas y el fósforo de los lácteos pueden ayudar a mantener la masa ósea, lo que puede reducir el riesgo de osteoporosis (o enfermedades óseas) en el futuro.⁶ Los productos lácteos también proporcionan fuentes de nutrientes importantes que respaldan el sistema inmunológico, incluida la proteína de alta calidad, vitaminas A y D, zinc y selenio.



Bebés de 6 a 11 Meses:

Forjando las bases para una alimentación saludable.

Aproximadamente a los 6 meses, se les debe dar a los bebés alimentos ricos en nutrientes y apropiados para su desarrollo para complementar la alimentación con leche materna o fórmula infantil para garantizar una nutrición adecuada y fomentar la aceptación de una amplia variedad de alimentos nutritivos.^{1, 2} El queso y el yogur ofrecen una gama de diversos sabores y texturas, que pueden ayudar a apoyar el desarrollo de futuros hábitos alimenticios saludables.³



Mujeres Embarazadas y Lactantes:

Apoya el desarrollo cerebral del bebé.

Las mujeres embarazadas y lactantes necesitan mayores cantidades de algunos nutrientes, como vitamina B12, yodo y colina.^{1, 2, 8} Como excelentes fuentes de vitamina B12, los productos lácteos ayudan a mantener un embarazo saludable y pueden ayudar a prevenir la deficiencia de vitamina B12 en los bebés, lo que puede provocar daño neurológico permanente.⁹ Como buenas fuentes de yodo, la leche y el yogur pueden ayudar a proteger contra defectos neurocognitivos y un menor coeficiente intelectual infantil relacionados con la deficiencia prenatal de yodo.² Además, la colina[†] que se encuentra en los productos lácteos puede ayudar a reponer las reservas maternas y apoyar el crecimiento y desarrollo del cerebro y la médula espinal del bebé.^{1, 2}

[†]Una porción de leche proporciona el 8% del Valor Diario de colina.

Niños Pequeños de 12 a 23 Meses:

Apoyando el crecimiento y el desarrollo.

Después de su primer cumpleaños, a medida que los bebés pasan de la leche materna o de la fórmula infantil fortificada con hierro, la leche entera y otros productos lácteos emergen como fuentes de importancia crítica de nutrientes esenciales para apoyar el crecimiento y el desarrollo.⁴

Niños en Edad Preescolar de 2 a 5 Años:

Brindar nutrición de alta calidad.

Los principales expertos en salud coinciden en que el agua y la leche natural son las únicas bebidas recomendadas para niños de 1 a 5 años de edad.⁵ No se recomiendan alternativas de origen vegetal debido a su amplia variabilidad en el contenido de nutrientes, evidencia limitada de biodisponibilidad e impacto en la calidad de la dieta y los resultados de salud.⁵

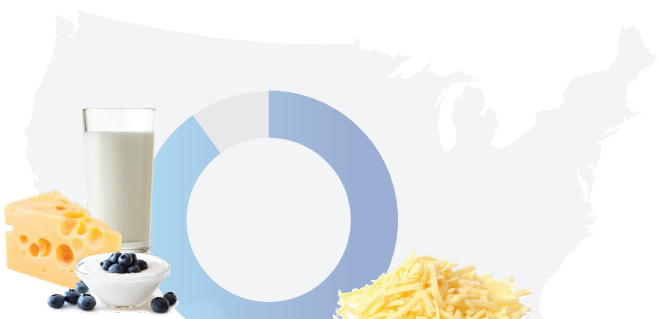
Adultos de 19 a 59 Años:

Reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

El consumo de productos lácteos está asociado con un menor riesgo de desarrollar varias enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2.^{11, 12}

Además, los productos lácteos proporcionan calcio y vitamina D, que son particularmente importantes para acumular masa ósea máxima en la edad adulta temprana.²

Haz que Cada Comida y Bebida Cuenten con Productos Lácteos Ricos en Nutrientes



Alrededor del 90%

de los estadounidenses podrían beneficiarse de una porción adicional de productos lácteos al día.¹⁹

Los Productos Lácteos son Flexibles para Cumplir con las Preferencias Personales

Los productos lácteos con distintos niveles de grasa pueden contribuir a la salud a lo largo de la vida. Además, es posible mantenerse dentro de las recomendaciones de consumo de grasas saturadas y, al mismo tiempo, elegir leche entera o productos lácteos elaborados con leche entera, como el queso y el yogur.

Ya sean sin grasa, bajos en grasa o enteros, los productos lácteos aportan en conjunto una combinación única de nutrientes que actúan conjuntamente para ayudar a favorecer la salud cardiometabólica y cognitiva, así como el bienestar general, en todas las etapas de la vida.^{2, 20-24}

Recomendaciones Diarias de Productos Lácteos²

Calorías Diarias	Porciones Diarias / Día
1,000 - 1,199	2 porciones
1,200 - 1,599	2 ½ porciones
1,600 - 3,200	3 porciones



Dólar por dólar, los productos lácteos son una de las fuentes de nutrición más económicas. De hecho, es posible cumplir con la recomendación de consumir tres porciones diarias de lácteos por menos de dos dólares.²⁵ Además, existe una gran variedad de opciones en la sección de productos lácteos, lo que permite que cada persona adapte sus elecciones para desarrollar hábitos saludables.

¿Qué Cuenta Como una Porción de Lácteos?

	Leche: 1 taza
	Leche sin lactosa: 1 taza
	Yogur: ¾ de taza
	Kéfir: 1 taza
	Queso Americano: 1 onza
	Queso Rallado: ¼ de taza
	Queso Duro: 1 onza
	Queso Ricotta: ¼ de taza
	Queso Cottage: ½ taza
	Alternativas lácteas fortificadas: 1 taza

**Los tamaños de las porciones se basan en el suplemento de Porciones Diarias según el Nivel de Calorías de las Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2025-2030 y en las Cantidades de Referencia Consumidas Habitualmente, según lo definido por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA).*



¿Intolerancia a la Lactosa?

Si bien es una condición grave, la buena noticia es que la mayoría de las personas con intolerancia a la lactosa pueden tolerar cantidades variables de lactosa. Hay muchas soluciones que puedes probar para poder seguir disfrutando del excelente sabor y los beneficios nutricionales de los productos lácteos. Por ejemplo, intenta incorporar pequeñas cantidades en las comidas o elegir alimentos con cantidades mínimas o sin lactosa.

¿Sabías Que?

- ✓ La leche sin lactosa es leche auténtica, sólo que sin lactosa.
- ✓ Los quesos naturales como el Cheddar, Colby/Monterey, Jack, Mozzarella y Suizo contienen cantidades mínimas de lactosa.
- ✓ Los cultivos vivos y activos del yogur ayudan a digerir la lactosa, además los yogures griegos e islandeses tienen incluso menos lactosa debido al proceso de colado

Fuentes

- Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics), "Alimentación y nutrición del bebé", Vida Activa y Saludable para las Familias (Healthy Active Living for Families), sitio web de la Academia Estadounidense de Pediatría, consultado el 15 de enero de 2026. <https://www.aap.org/en/patient-care/healthy-active-living-for-families/infant-food-and-feeding>
- Departamentos de Salud y Servicios Humanos y de Agricultura de los Estados Unidos. Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2025-2030. <https://cdn.reafood.gov/DGA.pdf>
- Murray, RD. Influencias en el patrón alimentario inicial de los niños desde el nacimiento hasta los 24 meses. *Nutr Today*. 2017;52(25):S25-S29. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000195>
- Análisis de los datos de NHANES 2013-2014 y 2015-2016 realizados por Victor Fulgoni, PhD. Los análisis se realizaron utilizando SAS 9.4 y SUDAAN 11, con parámetros de encuesta que incluyeron estratos, unidades primarias de muestreo y ponderaciones de la muestra dietética. Las medias se calcularon utilizando el procedimiento "survey means" de SAS y los porcentajes se calcularon utilizando el procedimiento "ratio" de SUDAAN.
- Lott M, Callahan E, Welker Duffy E, et al. Consumo de bebidas saludables en la primera infancia: recomendaciones de las principales organizaciones nacionales de salud y nutrición. *Healthy Eating Research*. Septiembre de 2019. Consultado en: <https://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2019/09/HER-HealthyBeverage-ConsensusStatement.pdf>
- Weaver CM, Gordon CM, Janz KF, et al. Declaración de postura de la Fundación Nacional de Osteoporosis sobre el desarrollo de la masa ósea máxima y los factores relacionados con el estilo de vida: revisión sistemática y recomendaciones para su implementación. *Osteoporosis Int*. 2016;27(4):1281-1386. <https://doi.org/10.1007/s00198-015-3440-3>
- Calder PC, Carr AC, Gombart AF, Eggersdorfer M. Un estado nutricional óptimo para el buen funcionamiento del sistema inmunitario es un factor importante para protegerse contra las infecciones virales. *Nutrients*. 2020;12(4):1181.
- Cifelli, C.J., Fulgoni, K.F., Fulgoni V.L. III y Hess, J.M. (2023). Disparidad en el consumo de porciones de productos lácteos según el origen étnico y la edad en NHANES 2015-2018. *Current Developments in Nutrition*, 7(2), 100010. <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2022.100010>
- Lasekan, J., Yao, Q., Choe, Y., Niemi, G. M., & Hicks, P. (2025). Consumo de nutrientes clave en riesgo entre los niños de los Estados Unidos en la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición (NHANES) 2015-2016, estratificado por edad y sexo. *Children*, 12(2), 238. <https://doi.org/10.3390/children12020238>
- Wallace TC, Bailey RL, Lappe J, et al. Consumo de productos lácteos y salud ósea a lo largo de la vida: revisión sistemática y análisis narrativo de expertos. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2020, publicación anticipada;1-47. <https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1810624>
- Bhavadharini B, et al. Asociación del consumo de productos lácteos con el síndrome metabólico, la hipertensión y la diabetes en 147,812 personas de 21 países. *BMJ Open Diabetes Res Care*. Abril de 2020;8(1):e000826. <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-000826>
- Chen Z, Ahmed M, Ha V, et al. Consumo de productos lácteos y salud cardiovascular: revisión sistemática y metaanálisis de estudios prospectivos de cohortes. *Adv Nutr*. 2022;13(2):439-454. <https://doi.org/10.1093/advances/nmab118>
- Fundación Internacional de Osteoporosis (International Osteoporosis Foundation). Fortalece tus huesos: la leche y los productos lácteos son beneficiosos para la salud ósea. Hoja informativa. https://www.osteoporosis.foundation/sites/ia_onehealth/files/2019-03/2015.ServeUpDairyProducts_FactSheet_English_0.pdf
- Du Y, Oh C, No J. Beneficios de los productos lácteos para mejorar la salud muscular durante el envejecimiento. *J Obes Metab Syndr*. Septiembre de 2019;28(3):167-174. doi: 10.7570/jomes.2019.28.3.167. Publicación electrónica: 30 de marzo de 2019. PMID: 31583361, PMCID: PMC6774446.
- Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina (The National Academies of Science, Engineering, and Medicine). Ingestas dietéticas de referencia: guía esencial sobre los requerimientos de nutrientes. 2006. <https://www.nap.edu/catalog/11537/dietary-reference-intakes-the-essential-guide-to-nutrient-requirements>
- Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de la Salud. Hoja informativa sobre la vitamina B12 para profesionales de la salud. Noviembre de 2019. Consultado en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-HealthProfessional/#en47>
- Institutos Nacionales de la Salud. Oficina de Suplementos Dietéticos. Hoja informativa sobre el yodo para profesionales de la salud. Consultado el 15 de enero de 2026. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/#h3>
- Kamsiyochukwu S Daniel, Kelsey M Mangano. Resurgimiento de la deficiencia de yodo en los Estados Unidos durante el embarazo: posibles implicaciones para el desarrollo cognitivo de los niños. *Nutrition Reviews*, volumen 83, número 10, octubre de 2025, páginas 1944-1956. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaf025>
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola. (2021). Patrones alimentarios del USDA y consumo habitual según NHANES: Lo que comemos en los Estados Unidos, 2017-2018. Consultado el 15 de enero de 2026 en: https://www.arsusda.gov/ARSUserFiles/80400530/pdf/fped/Table_1.FPED_MaleFemale.1718.pdf
- Mulet - Cabero AI, et al. La matriz de los productos lácteos: su importancia, definición y aplicación actual en el contexto de la nutrición y la salud. *Nutrients*. 2024;16(17):2908.
- Pokala A, Kraft J, Taormina VM, Michalski MC, Vors C, Torres-Gonzalez M, Bruno RS. Productos lácteos de leche entera y salud cardiometabólica: la grasa láctea y más allá. *Nutr Res*. 2024;126:99-122.
- Alvarez-Bueno C, Cervero-Redondo I, Martínez-Vizcaino V, Sotos-Prieto M, Ruiz JR, Gil A. Efectos del consumo de leche y productos lácteos sobre la diabetes tipo 2: revisión general de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Adv Nutr*. 2019;10(suppl.2):S154-S163.
- Taormina VM, Unger AL, Kraft J. Productos lácteos enteros y resultados de salud cardiometabólica: ¿es importante la matriz de la grasa láctea? *Front Nutr*. 2024;11:1386257.
- Giosuè A, Calabrese I, Vitale M, Riccardi G, Vaccaro O. Consumo de alimentos lácteos y enfermedades cardiovasculares: revisión sistemática. *Nutrients*. 2022;14(4):831.
- Unger A, Comerford K, Brown K, Lamin-Bangura K, Slimko M. Los productos lácteos contribuyen a patrones de alimentación saludables y a la seguridad nutricional en los Estados Unidos: una perspectiva sobre la suficiencia de nutrientes y la asequibilidad. *Front. Sustain. Food Syst*. 2025;9.