

LÁCTEOS

Los lácteos son un producto obtenido mediante cualquier elaboración de la leche, que puede contener aditivos alimentarios y otros ingredientes funcionalmente necesarios para la elaboración. Contienen proteínas, grasas, azúcares, vitaminas (A, D, Ácido fólico, B12) y minerales (calcio, hierro, magnesio y zinc), esta pasa por algunos procesos por lo que pierden ciertos nutrientes, sin embargo se llegan a adicionar y/o fortificar para evitarlo.



La leche materna es el alimento ideal para los bebés, la Organización Mundial de la Salud la recomienda de forma exclusiva hasta los 6 meses y prolongarla hasta los 2 años o lo más posible, de acuerdo con las necesidades de madre e hijo/hija. Esta contiene proteínas, grasas, azúcares, hormonas, enzimas, factores de protección, vitaminas y minerales, es decir es un alimento tan completo que ayuda a que las niñas y niños puedan crecer y desarrollarse correctamente, así como evitar ciertas enfermedades. Por tal motivo es muy importante considerar que el sucedáneo de leche materna o fórmula sólo debe utilizarse bajo prescripción médica.

Considera la siguiente información cuando elijas tus productos:

- Φ Recuerda leer las etiquetas.
- Φ Si eres una persona adulta, te recomendamos sustituir la leche entera por leche descremada o semi.
- Φ Puedes elegir yogurt natural sin azúcar, griego o hecho con búlgaros, al ser productos fermentados contienen probióticos que mejoran nuestra salud gastrointestinal.
- Φ Recuerda que como cualquier producto, es muy importante su conservación, por lo cual sigue las indicaciones del producto refrigerando, en caso de no ser así pierden sus propiedades.
- Φ Dentro de los lácteos existen distintos productos (quesos amarillos, yogur, quesos, dulce de leche, helados, fórmulas con grasa vegetal) que no son o tienen 100% leche de vaca, por lo que contienen aditivos (colorantes, saborizantes) que pueden dañar nuestra salud.



¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!