Healthy Eating Research

Leche de vaca comparada con leches vegetales
para niños de 12 a 36 meses

¿Por qué la leche de vaca está recomendada para niños de 12 a 36 meses?

La leche es una fuente importante de numerosos nutrientes que los niños de 12 a 36 meses necesitan para su crecimiento y desarrollo saludable, tales como las proteínas, las grasas, el calcio, la vitamina D, la vitamina A, la vitamina B12, el potasio, el fósforo, la riboflavina y la niacina. Es importante mencionar que la leche es una buena fuente de varios nutrientes clave de interés que los niños en general no consumen lo suficiente: potasio, calcio y vitamina D. La leche de vaca se recomienda con frecuencia como un patrón alimentario saludable en los Estados Unidos debido a que es una forma sencilla, accesible y de origen natural de consumir estos nutrientes. Aunque la leche no es la única fuente de estos nutrientes, la transición de la leche de fórmula o de la leche materna a la leche de vaca es sencilla para muchos niños de 12 a 36 meses dado que la leche ya forma una parte importante de la mayoría de las dietas en los Estados Unidos.

¿Qué deben recomendar los proveedores de atención médica en lugar de la leche de vaca?

La recomendación dependerá del motivo por el cual el niño evita la leche de vaca. Elija una situación a continuación para establecer los pasos para elegir una alternativa adecuada desde el punto de vista nutricional.

Al niño no le gusta el sabor de la leche

- El niño puede tener una dieta adecuada desde el punto de vista nutricional sin tomar leche si es que sigue consumiendo otros productos lácteos en su dieta.
- Concéntrese en recomendar el consumo de otros productos lácteos como:
  - Yogur (sin sabor)
  - Queso
  - Requesón
  - Batido preparado con leche o yogur
- Recomiende reemplazar el consumo de leche con agua para cubrir las necesidades de líquido diarias del niño (no recomiende leche saborizada ni otras bebidas azucaradas en lugar de la leche).

Es intolerante a la lactosa

- Recomiende una leche deslactosada.
- La leche deslactosada contiene los mismo nutrientes clave y sigue siendo una excelente fuente de proteínas, calcio, vitaminas y minerales.
- También se pueden conseguir versiones sin lactosa de otros productos lácteos.

Tiene alergia a los lácteos

- Comience por recomendar leche de soya fortificada sin sabor ni endulzantes, leches de proteínas de guisantes o una mezcla de soya y guisantes, ya que son las que más parecidas a la leche de vaca desde el punto de vista nutricional.
- Si el niño no puede tolerar las bebidas con proteínas de soya o guisantes, analice otras opciones de leches vegetales sin sabor ni endulzantes.
- Qué opción elegir va a depender del resto de la dieta del niño y en dónde podría haber carencia de nutrientes. Un nutricionista matriculado debe evaluar la dieta completa del niño para garantizar que se satisfagan sus necesidades nutricionales.
- Para establecer la siguiente mejor opción para su paciente, recomendamos utilizar la tabla de nutrientes a continuación.

Vegano

- Comience por recomendar leche de soya fortificada sin sabor ni endulzantes, leches de proteínas de guisantes o una mezcla de soya y guisantes, ya que son las que más parecidas a la leche de vaca desde el punto de vista nutricional.
- Si el niño no puede tolerar las bebidas con proteínas de soya o guisantes, analice otras opciones de leches vegetales sin sabor ni endulzantes.
- Qué opción elegir va a depender del resto de la dieta del niño y en dónde podría haber carencia de nutrientes. Un nutricionista matriculado debe evaluar la dieta completa del niño para garantizar que se satisfagan sus necesidades nutricionales.
- Para establecer la siguiente mejor opción para su paciente, recomendamos utilizar la tabla de nutrientes a continuación.
- Considere un suplemento con vitamina B12, ya que la mayoría de los niños que siguen una dieta vegana presentan deficiencia de esta vitamina.

Motivos culturales o religiosos

- Comience por recomendar leche de soya fortificada sin sabor ni endulzantes, leches de proteínas de guisantes o una mezcla de soya y guisantes, ya que son las que más parecidas a la leche de vaca desde el punto de vista nutricional.
- Si el niño no puede tolerar las bebidas con proteínas de soya o guisantes, analice otras opciones de leches vegetales sin sabor ni endulzantes.
- Qué opción elegir va a depender del resto de la dieta del niño y en dónde podría haber carencia de nutrientes. Un nutricionista matriculado debe evaluar la dieta completa del niño para garantizar que se satisfagan sus necesidades nutricionales.
- Para establecer la siguiente mejor opción para su paciente, recomendamos utilizar la tabla de nutrientes a continuación.
- Asimismo, es importante analizar otras restricciones nutricionales importantes por motivos culturales o religiosos de la familia, ya que esto podría afectar las alternativas recomendadas también.

Lo que debe saber para elegir la mejor leche vegetal para niños de 12 a 36 meses:

Las leches vegetales son distintas a la leche de vaca desde el punto de vista nutricional, pero las mejores opciones para niños de 12 a 36 meses tienen perfiles nutricionales similares a la leche de vaca.

¿Cuáles son las mejores leches vegetales para niños pequeños y niños más grandes?

- Leche de soya fortificada[1]
- Leche de guisantes
- Mezcla de leche de soya y guisantes

Estas opciones tienen niveles similares de proteína, grasa, calcio y vitamina D que la leche de vaca entera.

Revise esta lista de leches vegetales y cómo se clasifican desde la mejor (en verde) hasta la peor (en rojo) en lo que se refiere a las necesidades nutricionales de niños de 12 a 36 meses.

Nutrición de la leche vegetal (variedades sin sabor ni endulzantes)[2]

	Leche de vaca (entera)	Soya	Guisante	Avena	Avellana	Cáñamo	Coco	Castañas de cajú	Almendra	Lino	Arroz
Calorías	152	80	80	90	90	60	40	25	30	25	70
Proteínas (g)	8	7	8	2	2	3	0	<1	1	0	0
Grasa (g)	8	4	4,5	1,5	9	4,5	4	2	3	2,5	2,5
Azúcar agregado (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Calcio (mg)	306	300	440	350	24	257	460	450	450	280	240
Vitamina D (mcg)	2,4	3	6	4	0	2	2	2,5	2,5	2,3	5
Potasio (mg)	374	350	405	400	105	100	310	0	170	0	10
Vitamina B12 (mcg)	1,34	3	2,5	0,2	—	—	0,9	—	—	1,4	0,6

Ninguna leche vegetal es un sustituto perfecto de los nutrientes presentes en la leche de vaca. Por ende, los proveedores de atención médica tendrán que trabajar con los niños y sus familias para garantizar que la dieta del niño proporcione las cantidades adecuadas de nutrientes clave que generalmente se encuentran en la leche de vaca que necesita un cuerpo en crecimiento, tales como proteínas, calcio y vitamina D.

1. Entre las alternativas de las leches vegetales, solamente las bebidas de soya fortificadas se consideran hoy en día un equivalente al lácteo según las Guías alimentarias para estadounidenses 2020-2025.
2. La información sobre nutrición es para todas las variedades sin sabor ni endulzantes. Entre otros, los productos específicos son: soya: Silk Organic Unsweet; guisantes: Ripple Unsweetened Original; avena: Planet Oat Original; avellana: Elmhurst Unsweetened; cáñamo: Pacific Foods Unsweetened Original: coco: Silk Unsweet; castañas de cajú: Silk Unsweet; almendra: Silk Unsweet Original; lino: Good Karma Unsweetened; arroz: Rice Dream Enriched Unsweetened.

Nutrientes clave que buscar al seleccionar leche vegetal para niños de 12 a 36 meses:

QUÉ	BUSCAR	POR QUÉ
Proteínas	Seleccione una leche alternativa que tenga de 7 a 8 gramos de proteínas cuando sea posible.	Los niños de 12 a 36 meses necesitan proteínas para su crecimiento y desarrollo. Los niños que llevan una dieta vegana pueden tener inconvenientes para obtener proteínas suficientes en su dieta.
Grasa	Seleccione variedades de grasa entera para niños más pequeños. Las variedades que digan "reducida" o "baja en grasa" son correctas para niños de 3 años en adelante.	Los niños de 12 a 36 meses necesitan grasa para el desarrollo del cerebro. La grasa también es importante para ayudar al cuerpo a absorber vitaminas solubles en grasa: A, E, D, K.
Azúcar agregado	Elija variedades sin sabor ni endulzadas Busque la opción que diga "0 g de azúcar agregado" en la etiqueta de información nutricional.	Los bebés y niños de 12 a 36 meses no necesitan azúcar agregado en su dieta.
Calcio	Elija alternativas de leche fortificadas con carbonato de calcio. Nuestro cuerpo absorbe este tipo de calcio con más facilidad.	El calcio es importante para la fortaleza de los dientes y los huesos y se necesita para que el corazón, los músculos y los nervios funcionen correctamente. Debido a que los niños están en constante crecimiento, el calcio es especialmente importante. Los niños de 1 a 3 años necesitan alrededor de 700 mg de calcio por día, mientras que los niños de 4 a 8 años necesitan alrededor de 1.000 mg.
Vitamina D	Elija alternativas de leche fortificadas con vitamina D.	La vitamina D es importante para la salud en general y también es necesaria para que el calcio se absorba en los huesos. Los niños de 12 a 36 meses necesitan 15 mcg de vitamina D por día.
Potasio	Busque leches vegetales con niveles de potasio similares a los de la leche de vaca (~300-350 mg).	El potasio es un mineral clave que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. El potasio ayuda a que los nervios y los músculos se comuniquen, ayuda a transportar los nutrientes hasta las células y a que los desechos salgan de las células; además, es importante para lograr un crecimiento saludable. La mayoría de las personas no recibe potasio en cantidad suficiente.
Vitamina B12	Elija alternativas de leche fortificadas con vitamina B12.	La vitamina B12 es importante para la formación de los glóbulos rojos y el funcionamiento cerebral. Los productos de origen animal contienen vitamina B12 en forma natural, por lo que los niños que lleven una dieta vegana están en un alto riesgo de tener deficiencia de vitamina B12.

Algunos recursos adicionales:

- Healthy Eating Research: La leche de vaca comparada con leches vegetales para niños de 12 a 36 meses, guía para cuidadores
- Nutrición elemental: La leche comparada con alternativas de la leche para niños de 12 a 36 meses
- Academia de Nutrición y Dietética: Alternativas de lácteos para niños que no toman (o no pueden tomar) leche
- Medical News Today: Leches vegetales alternativas: ¿cuál cubre mejor sus necesidades alimentarias?