

# 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, como las proteínas, las grasas, el calcio, la vitamina D y el potasio. La leche de vaca se recomienda debido a que es una forma sencilla, accesible y de origen natural de consumir estos nutrientes, y mucho más. 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 tengo que saber acerca de las leches vegetales para niños de 12 a 36 meses?

1. La leche vegetal, independientemente de que se elabore a partir de frutos secos, avena u otro alimento de origen vegetal, no es equivalente desde el punto de vista nutricional a la leche de vaca.
2. Estas bebidas nunca deben consumirse en el primer año de vida para reemplazar la leche materna ni la leche de fórmula.
3. No todas las leches vegetales son iguales, lo que significa que no todas son adecuadas para cubrir las necesidades nutricionales de niños de 12 a 36 meses en etapa de crecimiento.

## ¿Cuándo son adecuadas las leches vegetales para los niños 12 a 36 meses?

Si su hijo es intolerante a la lactosa o alérgico a la leche de vaca, o si su familia ha decidido no consumir productos de origen animal, posiblemente usted se encuentre buscando una leche vegetal como alternativa.



Si ninguna de estas opciones se aplica a su situación, siga con la leche de vaca: es naturalmente rica en los nutrientes que su hijo necesita para su desarrollo y crecimiento saludable.



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 de 12 a 36 meses y niños más grandes?

- Leche de soya
- 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.

Entre las alternativas de las leches vegetales, **solamente las bebidas fortificadas de soya** se consideran hoy en día un equivalente al lácteo.

Actualmente, tenemos más variedades de leches vegetales que nunca y los nutrientes varían mucho según la marca. Algunas leches vegetales tienen nutrientes agregados y muchas también contienen azúcares agregados, lo cual no está recomendado para niños de 12 a 36 meses. 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)<sup>1</sup>

	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
<b>Precio de la leche vegetal<sup>2</sup></b>											
	\$	\$\$	\$\$\$	\$\$	\$\$\$\$	\$\$\$\$	\$\$	\$\$	\$\$	\$\$	\$\$
\$/galón	3,62	5,98	12,24	9,82	23,16	21,16	7,74	7,74	6,54	7,98	7,38
\$/8 onzas líquidas por porción	0,22	0,37	0,77	0,61	1,44	1,32	0,48	0,48	0,40	0,50	0,46

1. 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.

2. Los precios se tomaron de distintos comercios minoristas de los Estados Unidos y están actualizados al mes de septiembre de 2022.



**¿Lo sabía?**

Taza por taza, las leches vegetales son más costosas que la leche de vaca.

En esta tabla, se explica los nutrientes clave presentes en la leche de vaca que los niños de 12 a 36 meses necesitan para su crecimiento y desarrollo. Empleamos estos datos para informarle nuestras recomendaciones sobre los mejores sustitutos de 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.



Hable con el pediatra de su hijo o con un nutricionista registrado para asegurarse de que la dieta de su hijo proporcione el resto de los nutrientes que un cuerpo en crecimiento necesita y para obtener más información acerca de otras fuentes de nutrientes clave que se encuentran en la leche de vaca.