

El Poder de 3 Porciones Diarias de Lácteos

Por más de 40 años, las guías de nutrición basadas en ciencia han recomendado los productos lácteos. Porque la leche, el queso y el yogur aportan muchos nutrientes y beneficios para la salud que otros grupos de alimentos no ofrecen. Las 3 porciones recomendadas de lácteos al día son esenciales para apoyar la seguridad nutricional y el bienestar óptimo a través de generaciones y culturas.



Los productos lácteos ofrecen opciones **accesibles, económicas y culturalmente aceptables** que se adaptan a distintas necesidades.

3 PORCIONES Apoyan la Seguridad Nutricional para Todos

Con menos de \$2 al día, puedes disfrutar de las 3 porciones de lácteos recomendadas diariamente.* La leche de vaca —incluida la leche sin lactosa— ofrece 13 nutrientes esenciales en una opción confiable y económica.¹ La leche sin lactosa y productos fermentados bajos en lactosa como el yogur, kéfir y queso, son opciones aceptadas culturalmente.

Proteína
Calcio
Fósforo
Potasio

Zinc
Selenio
Yodo
Vitamina A
Vitamina D

Vitamina B2
Vitamina B3
Vitamina B5
Vitamina B12



¿Sabías Que? La leche sin lactosa es leche real, solo que sin la lactosa. Contiene los mismos 13 nutrientes esenciales que la leche regular.

3 PORCIONES Ofrecen una Nutrición Inigualable

El perfil nutricional único de los productos lácteos es difícil de igualar con otros grupos de alimentos o bebidas de origen vegetal. Salvo por el calcio y las vitaminas A y D, las bebidas a base de plantas generalmente no se comparan con los beneficios y nutrición de la leche de vaca.²



Los lácteos ayudan a mantener **el cerebro, los huesos y el cuerpo saludable** en todas las etapas de la vida.

3 PORCIONES Impulsan una Vida Saludable

Desde la niñez hasta la adultez, consumir la porción diaria recomendada de lácteos beneficia la salud y el bienestar. Décadas de investigaciones científicas relacionan el consumo de lácteos con el crecimiento y desarrollo en la infancia y adolescencia, y con la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, derrames cerebrales y diabetes tipo 2 en adultos.³⁻⁵

Descubre más sobre los beneficios nutricionales y científicos de los productos lácteos en [USDairy.com](https://usdairy.com)

La recomendación de consumir tres porciones diarias de lácteos para la salud de generación en generación cuenta con el respaldo de:



Referencias:

1. 13 Ways Milk Can Help Your Body. National Dairy Council. Available at: https://www.usdairy.com/getmedia/7e31a25d-4da2-4967-82fc-9e51ee7e5326/ndc_milk_handout_2024.pdf 2. National Dairy Council. What's in your glass? USDairy.com. January 2024. <https://www.usdairy.com/news-articles/whats-in-your-glass> 3. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. Available at: <https://www.dietaryguidelines.gov> 4. U.S. Department of Agriculture. Scientific Report of the 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee: Advisory Report to the Secretary of Agriculture and the Secretary of Health and Human Services. Available at: <https://doi.org/10.52570/DGAC2020> 5. AAP. Recommended Drinks for Children Age 5 & Younger. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/recommended-drinks-for-young-children-ages-0-5.aspx> 6. Kang K, Sotunde OF, Weiler HA. Effects of Milk and Milk-Product Consumption on Growth among Children and Adolescents Aged 6-18 Years: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Adv Nutr. 2019 Mar 1;10(2):250-261. doi: 10.1093/advances/nmy081. 7. Bhavadharini B, et al. Association of dairy consumption with metabolic syndrome, hypertension and diabetes in 147,812 individuals from 21 countries. BMJ Open Diabetes Res Care. 2020 Apr;8(1):e000826. doi: 10.1136/bmjdr-2019-000826. 8. Chen Z, Ahmed M, Ha V, et al. Dairy Product Consumption and Cardiovascular Health: A Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. Adv Nutr. 2022;13(2):439-454. doi:10.1093/advances/nmab118.

*Basado en el precio promedio en EE. UU. de leche sin sabor de marca privada, 1 galón [Fuente: IRI Multi Outlet + Conv 2020, acumulado hasta el 4 de octubre de 2020], y el precio promedio por libra en EE. UU., dividido en porciones de 2 onzas de queso procesado de marca privada y el precio promedio en EE. UU. de todos los yogures lácteos de marca privada vendidos en envases [Fuente: IRI Multi Outlet + Conv 2020, acumulado hasta el 27 de diciembre de 2020].

TRADUCIDO POR DAIRY MANAGEMENT INC. 2025

