

BENEFICIOS DE LA LECHE

EL 23 DE SEPTIEMBRE SE CELEBRA EL “DÍA MUNDIAL DE LA LECHE ESCOLAR”, CON EL OBJETIVO DE PROMOVER EL CONSUMO DE ESTE ALIMENTOS ENTRE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD ESCOLAR. DENTRO DE TODAS LAS GUÍAS INTERNACIONALES DE ALIMENTACIÓN INFANTIL, SE ACONSEJA EL CONSUMO DIARIO DE 2 VASOS DE LECHE HASTA LA PUBERTAD YA QUE ES UN ALIMENTO COMPLETO Y FUNDAMENTAL PARA CONSEGUIR UN BUEN DESARROLLO Y CRECIMIENTO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

¿ PORQUÉ ES TAN BENEFICIOSO EL CONSUMO DE LECHE (DE VACA O CABRA) EN ESTA ETAPA DE LA VIDA?

- LA LECHE ES UNO DE LOS ALIMENTOS CON MAYOR CANTIDAD DE NUTRIENTES, POR LO QUE ES IDEAL PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS, YA QUE ESTÁN EN CONSTANTE CRECIMIENTO. LA LECHE TIENE VARIEDAD DE VITAMINAS COMO LA RIBOFLAVINA, CALCIO, MAGNESIO, FÓSFORO, POTASIO Y ZINC.

ADEMÁS, CONTIENE CARBOHIDRATOS Y PROTEÍNAS QUE AYUDAN A DAR ENERGÍA AL CUERPO

- LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE REGULARMENTE TOMAN LECHE ESTARÁN EN MEJOR FORMA DURANTE LA EDAD ADULTA. ESTO SE EXTIENDE CON TODOS LOS PRODUCTOS LÁCTEOS, Y SE COMPROBÓ QUE LOS ADULTOS QUE MÁS ALIMENTOS DE ESTE TIPO HABÍAN CONSUMIDO CUANDO ERAN PEQUEÑOS ERAN AQUELLOS QUE TENÍAN MEJOR FORMA FÍSICA Y CAMINABAN MÁS RÁPIDO.

TAMBIÉN DISMINUYE LA POSIBILIDAD DE QUEBRARSE ALGÚN HUESO O DE SUFRIR OSTEOPOROSIS EN LA VEJEZ.

- LA LECHE PUEDE PREVENIR A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE ENFERMEDADES EN LOS DIENTES COMO LAS CARIES, ASÍ COMO TAMBIÉN PROBLEMAS EN LAS ENCÍAS.

SI LO QUE QUEREMOS ES EVITAR EL DENTISTA Y QUE LOS DIENTES DEFINITIVOS SALGAN CON MUCHA FUERZA, NO DUDES EN DARLE A TU PEQUEÑO/A LECHE.

- EL CONSUMO DE LECHE TIBIA -SIN AZÚCAR NI OTROS AÑADIDOS- ANTES DE IRSE A DORMIR AYUDA A ALIVIAR EL ESTRÉS Y RELAJAR LOS MÚSCULOS. DE ESTA FORMA, AL PEQUEÑO LE SERÁ MUCHO MÁS FÁCIL DORMIRSE.
- A VECES ES DIFÍCIL CONSEGUIR QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS TOMEN TODA EL AGUA QUE NECESITAN PARA MANTENER SU CUERPO HIDRATADO Y FUNCIONANDO CORRECTAMENTE. A TRAVÉS DEL CONSUMO DE 2 VASOS DE LECHE SE CONSIGUE MANTENER EL BALANCE ENTRE AGUA Y FLUIDOS.

BENEFICIOS de la Leche



Es uno de los alimentos con mayor **CONTENIDO EN NUTRIENTES** (hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales). Es un alimento muy recomendado para el desarrollo de l@s niñ@s



Contribuye a la **FORMACIÓN DE HUESO**, previene fracturas y osteoporosis en el futuro



Previene de enfermedades **BUCODENTALES** como caries y enfermedades de las encías



Ayuda a **DORMIR MEJOR**, alivia el estrés y favorece la relajación muscular



Es un alimento **HIDRATANTE**



WWW.COACHING-NUTRICIONAL.COM