

# LOS NIÑOS Y LA LECHE CON CHOCOLATE

Edades de 2 a 18 años

**13** nutrientes esenciales

en cada vaso de 8 onzas

Proteínas, calcio, vitaminas A y D, vitamina B12, riboflavina, niacina, fósforo, ácido pantoténico, selenio, yodo, zinc, potasio.



Leche (incluida la leche con chocolate) es la fuente alimenticia **#1** de 3 de 4 nutrientes importantes



calcio



potasio



vitamina D

Niños que toman leche (incluida la leche con chocolate) consumen

**más**  
**nutrientes**

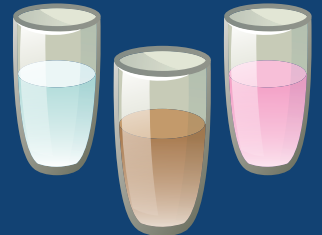
que los que no beben leche.

SOLO  
**4%**

de azúcar añadido en las dietas de los niños proviene de leche saborizada



**3** porciones de lácteos al día



y 2.5 porciones al día para niños de 4 a 8 años

contribuyen a su **salud ósea de por vida.**

# POR QUÉ LA LECHE CON CHOCOLATE

para niños



## Rica en Nutrientes

Como la leche blanca, la leche con chocolate tiene los mismos 13 nutrientes esenciales importantes para el crecimiento de los niños, desarrollo y actividad física.

## La Mejor Opción de Leche en las Escuelas

La leche con chocolate es la opción de leche más popular en las escuelas y, cuando está disponible, los estudiantes beben más leche en general.

## Mejor Calidad de la Dieta

Los niños que beben leche con chocolate tienen dietas de mejor calidad y tienen la misma probabilidad de tener un peso saludable que los niños que no beben leche con chocolate. Los niños se benefician de los numerosos nutrientes de la leche, como el calcio, la vitamina D y el potasio.

## Una Opción más Saludable

La leche con chocolate es una excelente alternativa para reemplazar bebidas azucaradas como refrescos y bebidas de frutas en la dieta de los niños, sin obtener mayores ingestas de azúcar y grasas agregadas.

## 1-2-3 Porciones Cada Día

La ingesta diaria promedio de lácteos de los niños no alcanza las recomendaciones, especialmente a medida que crecen. Una porción de leche con chocolate puede ayudar a cerrar la brecha entre la ingesta real y recomendada de leche y los nutrientes de la leche.

## Jóvenes Atletas

Una excelente opción para los atletas jóvenes como combustible para su actividad física, reponer líquidos y electrolitos después del ejercicio y apoyar la salud ósea para reducir el riesgo de fracturas por estrés.

## Una BONIFICACIÓN adicional:

La leche con chocolate ayuda a satisfacer las necesidades de nutrientes sin dejar de ser asequible y conveniente.

### Fuentes de Información:

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Pautas Alimentarias para Estadounidenses, 2020-2025. 9ª Edición. Diciembre 2020. Disponible en [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov)

O'Neil, C.E., et al. Fuentes alimentarias de energía y nutrientes en adultos en los Estados Unidos: NHANES 2003-2006. Nutrientes 4: 2097-2120, 2012. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23363999>

Keast, D.R., et al. Fuentes alimentarias de energía y nutrientes en los niños de los Estados Unidos: Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición 2003-2006. Nutrientes 5: 283-301, 2013. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23340318>

Base de Datos Nacional de Nutrientes del USDA para Referencia Estándar, Versión 28. Los datos de azúcar y calorías de la leche con chocolate son representativos de la leche disponible en el año escolar 2015-2016 – Encuesta del MilkPEP School Channel. Los % de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

Dairy Research Institute®, NHANES 2007-2010. (Nutrition Impact, LLC analysis. Edades mayores de 2 años). Fuente de Datos: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola. 2013. Patrones Alimentarios equivalentes a la Ingesta de Alimentos: Consumidos por individuo, por género y edad, qué comemos en Estados Unidos, NHANES 2007-2008, 2009-2010. Disponible en: [www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/fsrg](http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/fsrg) <http://www.milkmeansmore.org/wp-content/uploads/2016/05/DMI-Fluid-Milk-in-School-Meal-Programs.pdf>

Johnson RK, Frary C, Wang MQ. Las consecuencias nutricionales del consumo de leche saborizada por niños en edad escolar y adolescentes en los Estados Unidos. J Am Diet Assoc 2002;102:853-856.

Frary CD, Johnson RK, Wang MQ. La elección de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares añadidos por parte de niños y adolescentes está asociada con la ingesta de nutrientes y grupos de alimentos clave. J Adolesc Health 2004;34:56-63.

NH Golden, SA Abrams. Optimización de la salud ósea en niños y adolescentes. Pediatría. 2014 - Am Acad Pediatría. Octubre de 2014, VOLUMEN 134 / NÚMERO 4.

Nicklas TA, Saab R, Fulgoni VL. ¿Es la leche saborizada realmente una mala elección de bebida? Los beneficios nutricionales de la leche saborizada superan el contenido de azúcares añadidos. Acta Scientific Salud Nutricional. 2022;6.1: 114-132