



Mujer > Tu Bebé > 7 a 12 meses

Envía este artículo a un amigo | Imprimir este artículo | Escribe al editor

Los niños, ¿deben tomar mucha leche?

Leche, algo más que una bebida

Ricardo Goncibat, EFE

- ▶ ¿Dónde esta la verdad?
- ▶ Más allá del calcio
- ▶ Para todos los gustos
- ▶ Los riesgos, según sus críticos

Fresca, pasteurizada, descremada, esterilizada, UHT, concentrada, deshidratada. Enriquecida con ácidos grasos, plantas medicinales, vitaminas, minerales. La variedad de leches crece día a día, aumentando las virtudes de la "reina del calcio". Hay riesgos para los niños que no las toman. Pero no todo es color de leche: algunos no la toleran y los naturistas la critican.

Encuentra aquí todo lo que necesitas para tu bebé

¿Dónde esta la verdad?

Los expertos lo recalcan y los estudios lo confirman: por muy familiarizados que estemos con ella, no debemos olvidarla, y aunque ya es sabido que es uno de los alimentos más completos, cada vez se descubren mejores razones para incluirla en la dieta de niños y adultos.

Un estudio de la Universidad de Otago, en Nueva Zelanda, concluye que los niños que no beben leche de vaca presentan el doble de riesgo de padecer roturas óseas, frente a los que sí consumen este alimento.



Photodisc Los niños que no beben leche de vaca presentan el doble de riesgo de padecer roturas óseas.

Publicidad

Ingerir leche semidesnatada y enriquecida con ácidos grasos omega-3 y oleico y vitaminas B6, E y ácido fólico durante ocho semanas, reduce los triglicéridos en un 24 por ciento, así como los niveles de colesterol total, colesterol LDL, y homocisteína, factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular, según un trabajo de investigadores universitarios de Granada, en España.

Según otra investigación publicada en el Diario de la Asociación Dietética Americana (JADA, en inglés), beber tres vasos de leche al día estimula el fortalecimiento de los huesos y

Más en Uni

- ▶ ¡El 2005 ya año del des
- ▶ Cuando den se convierte
- ▶ ¡Corre y esc peligros de
- ▶ Celebra los espectacula

Enlaces Rel.

- ▶ Bebés XXL: obesidad
- ▶ Niños con fi familiar
- ▶ Los bebés e contaminac
- ▶ Masajes par

Fotos



Videos



Foros y Cha

Padres Pri



mejora el perfil nutritivo, al aumentar la ingestión de vitamina A, vitamina D, riboflavina, calcio y fósforo.

Página: [1](#) | [2](#) | [3](#) | [4](#)

Compras



Esperando a mi Bebé
Una Guía Del Embarazo Para La Mujer Latina
Lourdes Alcaniz - \$17.95
[COMPRA](#)



Sillas para Automóvil
iEnvío Gratuito!
[COMPRA](#)

Sitios Patrocinados

- [Fleece Farm Cotton Kids Clothing](#) - Clothes kids love to wear. Colorful designs and solids. Jerseys, t-shirts, sweats, jumpers, shorts, silkscreened and solid color leggings. Basic whites to wear, dye or decorate. Baby-Y-14. [fleecefarm.com](#)
- [No Comment Kids' Clothing](#) - No Comment is just for little girls who love fun clothes and jewelry. Find fun, fashionable T-shirts with matching jewelry - baubles, bangles, beads and of course, sparkles. Shop now. [store.yahoo.com](#)
- [Kids' Clothing at Gap.com](#) - Post your photo at [howdoyou.com](#) for a chance to win a \$500 Gap GiftCard and a TV appearance. Vote on your favorite style profiles for a chance to instantly win a \$100 Gap GiftCard. [www.gap.com](#)



© EFE

[Regresa a la portada de Univision.com](#) | [Mapa del Sitio](#) | [Chat](#) | [Foros](#) | [Newsletters](#)

[Política sobre privacidad - Privacy Policy](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Derechos de Autor](#) - [Declaraciones Generales](#)

[Advertising Information](#) - [Jobs](#) - [Información de la Empresa / Corporate Information](#) - [Copyright © 2004 Univision Communications Ir](#)