

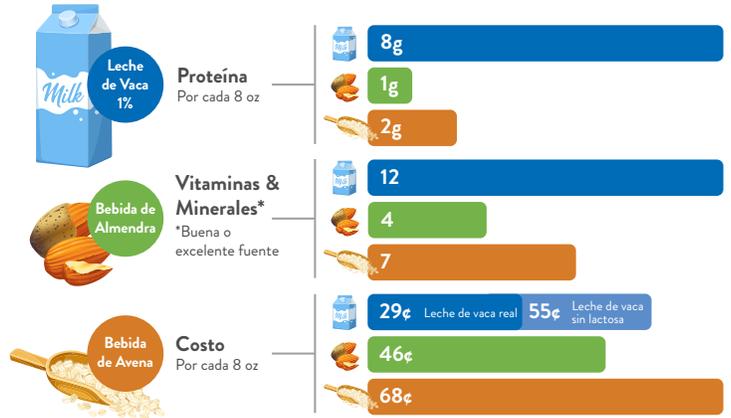
# Leche Real, Beneficios Reales

## Consecuencias para la salud al reemplazar la leche de vaca real

El desarrollo, la salud cerebral, ósea y muscular pueden verse afectados al reemplazar la leche con bebidas a base de plantas. Con la excepción de las bebidas de soya fortificadas, la mayoría de las bebidas de origen vegetal no se comparan con la leche y los productos lácteos reales, que cuentan con décadas de respaldo científico demostrando sus beneficios para la salud.

### Las bebidas a base de plantas no cumplen con el perfil nutricional

La leche de vaca —incluyendo la leche sin lactosa— ofrece 13 nutrientes esenciales en un solo paquete accesible. Estos nutrientes apoyan la salud ósea, el desarrollo cerebral, la salud digestiva, el sistema inmunológico y ayudan a reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Aparte del calcio y las vitaminas A y D, las bebidas a base de plantas por lo general no se acercan al perfil nutricional de la leche de vaca real.<sup>1-3</sup>



### Las bebidas a base de plantas no ofrecen los mismos beneficios para el cerebro

A diferencia de las bebidas a base de plantas, la leche, el queso y el yogur de vaca ofrecen de forma constante nutrientes que nutren el cerebro, los huesos y el cuerpo.<sup>1-4</sup> De hecho, contienen 7 de los 14 nutrientes que la Academia Americana de Pediatría considera esenciales para el desarrollo cerebral durante los primeros 1,000 días de vida. Los lácteos son una potencia para la salud del cerebro.<sup>4</sup>



Nutrición para el Desarrollo del Cerebro

Proteína	Glucosa
Zinc	Grasas específicas**
Selenio	Hierro
Yodo	Cobre
Colina*	Vitamina K
Vitamina B12	Folato
Vitamina A	Vitamina B6

■ Nutrientes para la Salud del Cerebro Presentes en los Lácteos

□ Nutrientes Adicionales para la Salud Cerebral

\*8% del valor diario por cada vaso de 8 oz de leche de vaca

\*\*Ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga

### Las opciones a base de plantas son limitadas<sup>5</sup>

Los productos lácteos reales ofrecen una variedad mucho más amplia de opciones accesibles y ricas en nutrientes, que se adaptan a distintos gustos personales y culturales. Desde leche sin lactosa hasta alimentos fermentados con menos lactosa como el queso, el yogur y el kéfir, siempre hay una opción nutritiva para casi cualquier preferencia de sabor, necesidad de salud o cultural.

Leche sin lactosa (1 taza, 8 oz)

Queso Cheddar (1.5 oz)

Queso Cottage (1/2 taza)

Yogur Griego (3/4 taza)

Kéfir (8 oz)

Leche de Vaca (1 taza, 8 oz)

0g

<1g

3.2g

4.2g

8.5g

12.6g

Cantidad de Lactosa

(Por Porción)

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

La leche de vaca real y su papel en apoyar la salud y el bienestar de generación en generación cuenta con el respaldo de:



#### Referencias:

1. USDA MyPlate Dairy Group – One of the Five Food Groups. Available at: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/dairy> 2. National Dairy Council. What's in your glass? USDairy.com. January 2025. <https://www.usdairy.com/news-articles/whats-in-your-glass>. 3. Johnson AJ, Stevenson J, Pettit J, Jasthi B, Byhre T, Harnack L, Assessing the nutrient content of plant-based milk alternative products available in the U.S., Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics (2024), doi: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.06.003>. 4. Sarah Jane Schwarzenberg, Michael K. Georgieff, COMMITTEE ON NUTRITION, Stephen Daniels, Mark Corkins, Neville H. Golden, Jae H. Kim, C. Wesley Lindsey, Sheela N. Magge, Advocacy for Improving Nutrition in the First 1000 Days to Support Childhood Development and Adult Health. Pediatrics February 2018; 141 (2): e20173716. 10.1542/peds.2017-3716. 5. Circana Group, L.P. Multi-outlets and convenience stores. 52 week-period ending Dec 1, 2024. (Dairy milk, unflavored (1%); Dairy milk, lactose-free, unflavored (1%); Leading almond, soy and oat beverage brands, unflavored.)