

LÁCTEOS para un ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



Consumo recomendado

2-3 raciones/día
en personas de
más de 60 años



Una ración equivale a:



1 vaso
de leche



2 yogures



180g de
kéfir



140g de
cuajada



125g de
queso fresco



30g de queso
semicurado



20g de
queso curado
(consumo ocasional)

Postres a base de leche
Quesos curados
Mantequillas



Los lácteos proporcionan:

Proteínas

Minerales
calcio, fósforo, magnesio y potasio

Vitaminas
A, D, E, B2 y B12

Grasas

Hidratos de
carbón simples

- Entre 2000 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22%.
- Los lácteos son claves en la salud ósea y muscular para un envejecimiento de calidad.
- Se estima que 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura por osteoporosis en su vida.
- Diversos estudios muestran que el consumo de yogur, queso y leche se puede asociar con un menor riesgo de fractura de cadera.

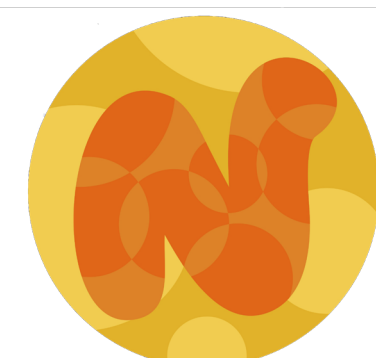
Además, el consumo de lácteos (más de 6 raciones a la semana) se asocia con un menor riesgo de fragilidad.

- La pérdida de masa muscular asociada a la edad afecta aproximadamente al 30% de personas mayores de 60 años y a más del 50% de los mayores de 80 años.
- Para mejorar esta situación se recomienda una alimentación equilibrada, incluyendo un consumo de 2 o 3 raciones de lácteos al día acompañado de actividad física regular.

Referencias:

Bian S, Hu J, Zhang K, Wang Y, Yu M, Ma J. Dairy product consumption and risk of hip fracture: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health, 2018;18(1):165.
Bonjour JP, Kraenzlin M, Levasseur R, Warren M, Whiting S. Dairy in adulthood: from foods to nutrient interactions on bone and skeletal muscle health. J Am Coll Nutr, 2013;32(4):251-63.
INE. Encuesta de referencia de hogares. 2017.
International Osteoporosis Foundation. Capture The Fracture – A global campaign to break the fragility fracture cycle.
International Osteoporosis Foundation. The Global Burden of Osteoporosis. What you need to know.
Lana A, Rodríguez-Artalejo F, López-García E. Dairy Consumption and Risk of Frailty in Older Adults: A Prospective Cohort Study. Journal of the American Geriatrics Society, 2015;63(9), 1852-1860. doi:10.1111/jgs.13626.
Mortalidad y factores asociados en pacientes con fractura de cadera. Revista Clínica Española.

Disponible en: <http://www.revclinesp.es/es/congresos/xxiv-congreso-nacional-las-sociedad/8/sesion/vari-os-posters-/849/mortalidad-y-factores-asociados-en/8411/>.
Muñoz-Torres M, Varsavsky M and Avilés Pérez MD. Osteoporosis. Definición. Epidemiología. Rev Osteoporos Metab Miner, 2010;2 (Supl 3):S5-S7.
Nguyen TV, Center JR, Eisman JA. Osteoporosis: underrated, underdiagnosed and undertreated. Med J Aust, 2004;180:S18.
Organización Mundial de la Salud (OMS). Datos interesantes acerca del envejecimiento. Disponible en: <https://www.who.int/ageing/about/facts/es/>.
Reginster JY, Burlet N. Osteoporosis: A still increasing prevalence. Bone, 2006;38(2 Suppl 1):S4-9.
Ström O. Osteoporosis: burden, health care provision and opportunities in the EU: a report prepared in collaboration with the International Osteoporosis Foundation (IOF) and the European Federation of Pharmaceutical Industry Associations (EFPIA).



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN