

Lácteos de viaje

Ya sabemos que la leche y los productos lácteos son alimentos que contienen nutrientes que aportan beneficios para la salud, y son fuente de calcio de la dieta. El calcio es necesario para el mantenimiento de los dientes en condiciones normales además junto con la vitamina D es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales. La pubertad y la adolescencia son las etapas de la vida donde los huesos experimentan un crecimiento más rápido. Por este motivo, es conveniente que los jóvenes consuman calcio y vitamina D.

Entre la inmensa variedad de productos lácteos procedentes de la vaca, la oveja y la cabra que existen, vamos a centrarnos en **el queso**, ya que puede adoptar muchísimas formas, colores y sabores.



¿Sabías que en el mundo existen miles de variedades de queso?

El queso de bola, por ejemplo, contiene 760 mg de calcio por cada 100 g de producto.

El queso en Europa

¿Eres capaz de localizar de dónde es cada tipo de queso? 

1. Parmesano
2. Camembert
3. Cheddar
4. Manchego
5. Feta
6. Tilsit
7. Butterkase
8. Havarti
9. Geitost
10. Gouda



www.lacteosinsustituibles.es



CAMPANA RENOVADA
COMUNIDAD DE LA UNIÓN
EUROPEA Y ESPAÑA



GOBIERNO
DE ESPAÑA



DEPARTAMENTO
DE AGRICULTURA,
ALIMENTACIÓN
Y RURALIDAD



FEDERACIÓN
NACIONAL
DE PRODUCTORES
DE LÁCTEOS

Estos son sólo algunos ejemplos, pues ya has visto que hay centenares de variedades que puedes encontrar por todo el mundo. Responde a las siguientes preguntas:

- De los ejemplos que has ubicado en el mapa, ¿cuántos has probado?

- ¿Cuál es el que más te gusta? ¿Por qué?

- ¿Sabes de qué animal es la leche con la que se fabrica?

- ¿Sabes qué cantidad de calcio contiene por cada 100 g de producto?

- ¿Hay otros que no han salido en el ejercicio y que recomendarías a tus compañeros y compañeras?

Después de la puesta en común que habéis realizado, indica qué quesos te “comprometes” a probar cuando viajes a ese país o cuando tengas la posibilidad:

1 _____ 4 _____

2 _____ 5 _____

3 _____ 6 _____

¡La vía “láctea”!

**Ya has visto que hay muchísimos productos lácteos por todo el mundo.
Y no sólo quesos, también hay helados, tartas, postres, etc.
Te animamos a que los pruebes siempre que tengas la posibilidad.
¡Te sorprenderán!**