

Lácteo-aliado

La leche y los lácteos contienen nutrientes que ofrecen beneficios a nuestra salud.

A través de los alimentos, obtenemos los nutrientes que necesitamos para vivir. Estas sustancias son:

- los **carbohidratos** (o hidratos de carbono), tienen como función primordial aportar energía.
- los **lípidos**, son elementos que forman parte de membranas celulares y transportan algunas vitaminas.
- las **proteínas**, son el constituyente principal de las células y entre sus funciones más importantes está la de formar y reparar estructuras corporales.
- las **vitaminas**, son micronutrientes necesarios para la transformación de los alimentos en energía.
- diversos **minerales** como el calcio, magnesio, potasio...

Todos ellos los encontramos en la leche y los productos lácteos. ¡Vamos a descubrir cómo! En esta tabla, aparece la composición de nutrientes por cada 100g de producto.

Actividad I: Una joya láctica

TABLA 1. COMPOSICIÓN POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

Producto (100 g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Ca (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)
Leche de vaca	3,3	3,7	5	121	0,04	0,18
Leche de vaca semidesnatada	3,5	1,6	4,8	125	0,04	0,19
Leche de vaca desnatada	3,4	0,1	5	130	0,04	0,17
Nata	2	40	2	50	0,02	0,08
Queso de bola	29	25	2	760	0,03	0,3
Queso de Burgos	15	11	4	186	0,02	0,3
Queso Manchego fresco	26	25,4	Tr	470	0,02	0,3
Yogur	5	2	14	180	0,05	0,26
Yogur desnatado	4,4	0,1	4,9	143	0,04	0,18
Mantequilla	0,6	81	0,4	15	Tr	0,02
Flan	5	4,6	20,4	93	0,05	0,17
Mousse chocolate	4	6,5	18,9	97	0,04	0,21
Natillas	3,7	2,9	15,48	130	0,04	0,18

TABLA 1. COMPOSICIÓN POR 100 g DE PORCIÓN COMESTIBLE

Producto (100 g)	Equivalentes de niacina (mg)	Vitamina B6 (mg)	Ácido fólico (µg)	Vitamina B12 (µg)	Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Vitamina D (µg)	Vitamina E (mg)
Leche de vaca	0,8	0,04	5	0,3	46	0,03	0,1
Leche de vaca semidesnatada	0,71	0,06	2,7	0,3	Tr	Tr	Tr
Leche de vaca desnatada	0,8	0,04	5	0,1	263	0,28	0,05
Nata	0,4	0,03	2	1,4	283	0,18	0,8
Queso de bola	5,9	0,08	20	0,5	41	0,02	-
Queso de Burgos	1,2	0,01	9	1,4	283	0,18	0,6
Queso Manchego fresco	5,2	0,2	20	Tr	11	Tr	Tr
Yogur	1,2	0,04	2	Tr	Tr	Tr	Tr
Yogur desnatado	0,1	0,05	2	Tr	884	0,76	3,6
Mantequilla	0,092	Tr	Tr	0,61	95	0,58	0,23
Flan	1,547	0,06	9	0,3	18,9	0,02	0,04
Mousse chocolate	1,1	0,04	6	0,2	48	Tr	0,58
Natillas	1	0,06	5	0,5	63	0,03	0,1

Entre los 9 y 18 años se recomienda un consumo de 1.300 mg de calcio al día, lo que equivale a 3 ó 4 raciones de lácteos diarios. Teniendo en cuenta la información de la tabla, primero ordenad los lácteos en función de la cantidad de calcio que aportan a nuestro organismo.

Listado de lácteos ordenados

	Alimento	Cantidad de calcio
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		

En función de la información que habéis recogido, seleccionad qué lácteos podemos tomar durante tres días para cubrir las recomendaciones que nos marcan los expertos. Tened en cuenta:

- Debemos llegar a unos 1.300 mg cada día y que la alimentación ha de ser variada.
- Un vaso (de leche, batido o yogur líquido) son 200 g un yogur o postre son 125 g, una ración de queso son 50 g y de nata 25 g.

Día 1

Día 2

Día 3

Una vez hayáis realizado este cálculo comparadlo con el de vuestros compañeros. ¿Qué proponen vuestros compañeros? ¿Han combinado los alimentos de la misma manera que vosotros?

Actividad II: ¡Al rico calcio!

Como habéis podido comprobar, los lácteos resultan un pilar muy importante en nuestra dieta. Ahora os proponemos que creéis una **original y divertida receta rica en calcio**.

Analizad detenidamente los resultados en el apartado anterior y elegid los ingredientes. Pensad que es importante que la receta sea apetitosa, pero en esta ocasión, necesitamos encontrar alimentos que nos aporten calcio para que nos ayude a llegar a los niveles recomendados por los expertos. Para facilitaros el trabajo usad algunos de estos los alimentos:

- Leche y productos lácteos de la tabla utilizada en el ejercicio.
- Cualquier variedad de fruta: manzana, plátano, fresas, pera, uva....
- Frutos secos: nueces, pistachos, pipas, pasas, almendras,...
- Pan.

Elegid el número de ingredientes que queráis siempre que, al menos uno, sea leche o producto lácteo y represente una ración de calcio.

Producto/s lácteo/s seleccionado/s:

Ingredientes:

Es el momento de escribir cómo prepararíais vuestro plato. Después podéis intercambiar las recetas, así que no olvidéis ningún paso.

Receta

¡Dadle un nombre! ¿Cuál le pondría un gran cocinero?

Si tuvierais que elegir un momento del día para comerlo, ¿cuál sería el adecuado?
Postre, merienda, media mañana, después de hacer ejercicio...

Cuando todos los grupos tengan su receta, será el momento de presentarlo a la clase y entre todos, podéis elegir la receta más original y rica en calcio.

¡Buen provecho!

**Ahora ya sabes muchas cosas sobre la leche y sus nutrientes.
¡Recuerda tomar cada día de 3 a 4 raciones de leche o productos lácteos!**

www.lacteosinsustituibles.es



CAMPANA RENOVADA
COMUNIDAD DE LA UNIÓN
EUROPEA Y ESPAÑA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INDUSTRIA, TURISMO
Y COMERCIO



FEDEACIÓN
NACIONAL
DE INDUSTRIAS
LÁCTEAS