

¿Ya tomas leche y productos lácteos?

Para llevar una dieta equilibrada es necesario consumir entre 2 y 3 raciones de lácteos diariamente.



1. El test de los lácteos

A partir de la leche, se puede elaborar una gran variedad de productos lácteos. Contesta el siguiente cuestionario y descubre con él cuánto sabes sobre ellos.

Lee las siguientes frases sobre la leche y los lácteos marcando la V, si crees que la frase es verdadera o la F si crees que es falsa. **¡Demuestra todo lo que sabes!**



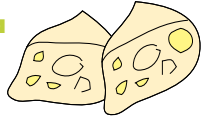
Los productos lácteos no contienen sustancias nutritivas	V	F
Sólo debemos beber leche cuando somos pequeños	V	F
La leche es un alimento de origen animal	V	F
Beber leche contribuye a mantener una dieta sana y equilibrada	V	F
Comer chucherías en gran cantidad es saludable	V	F
Los lácteos contienen calcio que es necesario para el crecimiento de los huesos	V	F
El primer alimento que consumimos al nacer es la leche	V	F
La mantequilla se obtiene a partir de la leche o la nata	V	F
El yogur es un producto lácteo que se obtiene fermentando la leche	V	F
Hay que tomar 1 o 2 lácteos al mes	V	F



2. El termómetro láctico

¿Cuántos lácteos tomas a la semana?

Señala cuáles de los siguientes productos lácteos tomas habitualmente y después rellena la tabla marcando en qué momentos del día consumes alguno de ellos.

	Desayuno 	Comida 	Merienda 	Cena 
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Una vez rellena la tabla, súmalos todos y divide el número total entre siete para saber con exactitud cuál es tu consumo diario de leche y lácteos.

Después comparte tu resultado con el grupo de compañeros que te indique el maestro o maestra de forma que podáis calcular cuál es la media del grupo. El resultado os ayudará a saber si hacéis un buen consumo de lácteos o si, por el contrario, es mejorable.

¡Buen provecho!

Ahora ya sabes muchas cosas sobre la leche y sus valiosos nutrientes.

Recuerda que tomar cada día de 2 a 3 raciones de leche en cualquiera de sus formas te ayudará a crecer con salud y energía.