

A TOPE CON LOS LÁCTEOS

La leche y los lácteos son alimentos imprescindibles en nuestra dieta.

Gracias a su alto contenido en proteínas, lípidos, minerales y vitaminas nos proporcionan grandes dosis de energía y nos ayudan a que nuestro cuerpo crezca fuerte y sano.

¡Vamos a descubrir cómo!



1. Nutrientes ocultos

A través de los alimentos, obtenemos los nutrientes que necesitamos para vivir. Estas sustancias son los **carbohidratos** (o hidratos de carbono), los **lípidos**, las **proteínas**, las **vitaminas**, el **agua** y diversos **minerales** (calcio, magnesio, potasio...).

Todos ellos los encontramos en la leche y los productos lácteos.

- 🔹 calcio
- 🔹 agua
- 🔹 vitaminas
- 🔹 fósforo
- 🔹 carbohidratos
- 🔹 lactosa
- 🔹 proteínas
- 🔹 lípidos
- 🔹 magnesio

Para conocerlos mejor lee las siguientes pistas sobre cada uno de ellos y rellena las casillas con el nombre correspondiente.

Elemento esencial para la formación de huesos y dientes.

	A				
--	---	--	--	--	--

En la leche se encuentran la A, la B, la B1, la B2, la C y la D.

				M			
--	--	--	--	---	--	--	--

Líquido imprescindible para nuestro organismo presente en todos los alimentos.

			A
--	--	--	---

Su principal función consiste en aportarnos energía.

				O						
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

Se absorbe mejor en compañía del calcio, tal y como se encuentra en la leche.

			F		
--	--	--	---	--	--

Carbohidrato predominante en la leche.

			T			
--	--	--	---	--	--	--

Las células están formadas por ellas y son esenciales para nuestro crecimiento.

	R							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

Mineral que ayuda a fijar el calcio en huesos y dientes.

		G					
--	--	---	--	--	--	--	--

Son la principal reserva de energía de nuestro cuerpo además de recubrirlo y protegerlo.

				D		
--	--	--	--	---	--	--

Cuando todos hayáis encontrado los nutrientes ocultos, será el momento para comprobar si las respuestas son las correctas poniéndolas en común.



2. Eslogan láctico

El consumo de 2 a 3 raciones diarias de leche o productos lácteos aportan calcio, proteínas y vitamina D entre otros nutrientes:

- El **calcio** es necesario para el mantenimiento de huesos y dientes en condiciones normales.
- Las **proteínas** contribuyen a aumentar la masa muscular.
- La **vitamina D** contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

En base a todos estos beneficios, te proponemos que, por grupos, elaboréis un eslogan para resaltar las cualidades de los lácteos o fomentar su consumo. Para ello, debéis pensar en vuestro eslogan como si fuera a formar parte de una campaña publicitaria.

El eslogan puede referirse a la leche y los productos lácteos en general o a un producto en concreto si tienes alguno favorito.

Una vez escogido el objetivo de vuestro eslogan, elegid la cualidad a resaltar y ya estaréis listos para crear vuestro eslogan láctico.

Eslogan láctico

Además de utilizar vuestra creatividad y las informaciones mostradas en los “nutrientes ocultos” también podéis investigar sobre las características del producto lácteo escogido para decidir qué aspectos destacar sobre él.

Cuando hayáis elaborado vuestro eslogan, será el momento de presentarlo a la clase para elegir entre todos el más acertado.

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 contiene nutrientes que aportan beneficios a la salud.

