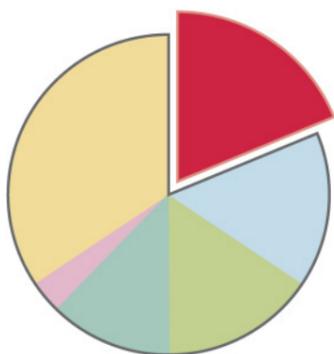


LÁCTEOS

Las hembras de los mamíferos producen un líquido para alimentar a sus crías del que se derivan otros alimentos muy apreciados por el hombre, como la mantequilla, el yogur, el queso o los helados. Para su consumo, la leche se somete a ciertos procesos (homogeneización, pasteurización y refrigeración) que mejoran sus condiciones sanitarias. La vaca, la cabra, la oveja, y también, en otros lugares del mundo, la llama, el reno y el búfalo se crían para aprovechar este producto de importancia fundamental para el desarrollo del organismo.

UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

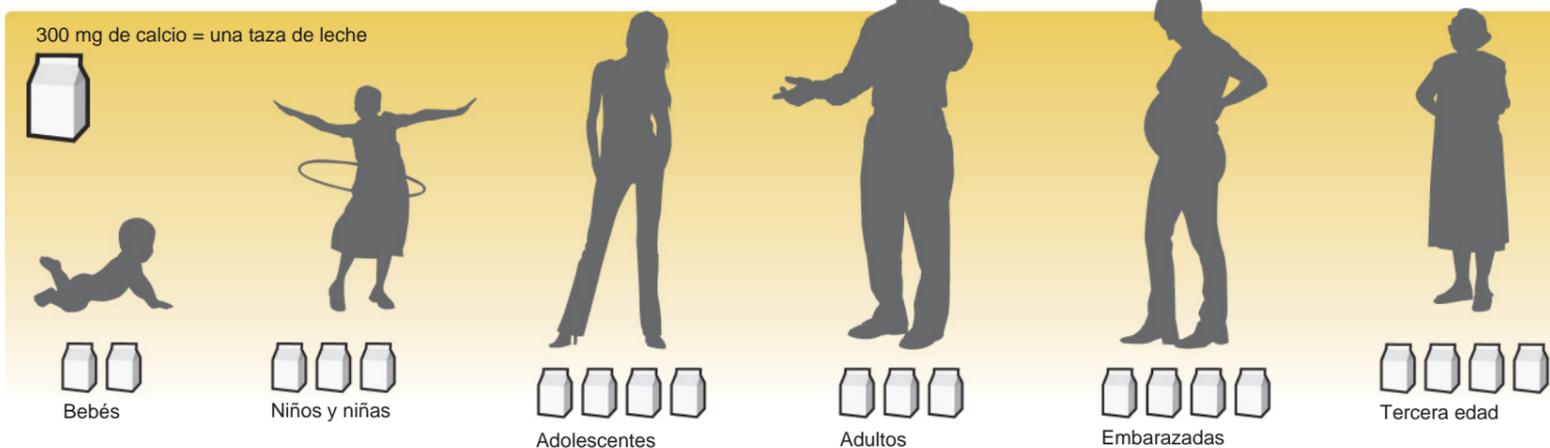
La leche y sus derivados son abundantes en proteínas, fósforo y, sobre todo, en calcio, pero se deben consumir de forma moderada. La mantequilla presenta un alto contenido de calorías y de nutrientes, y sólo se debe tomar en pequeñas cantidades (12 gramos diarios para un varón adulto con una actividad física moderada, además de 250 g de leche y 15 g de queso).



- **Productos lácteos:** 2 a 4 raciones por día
- **Hidratos de carbono:** 6 a 11 raciones por día
- **Verduras:** 3 a 5 raciones por día
- **Frutas:** 2 a 4 raciones por día
- **Proteínas:** 3 a 5 raciones por día
- **Grasas y azúcares:** hay que comer muy pocas.

CANTIDADES DE CALCIO

La leche y el queso constituyen la fuente más importante de calcio, un elemento mineral que forma parte de huesos y dientes. Por este motivo, se deben beber al menos dos vasos de leche diarios y sobre todo en ciertas épocas de la vida: durante el crecimiento, la gestación y la lactancia. Las personas mayores tienen que tomar leche para prevenir la pérdida de tejido óseo (osteoporosis).



Kcal	Proteínas g	Grasa g	Sodio mg	Calcio mg	
60	3,0	3,0	0	110	Leche entera
45	3,0	1,5		110	Leche semidesc.
31	2,9	1,0		120	Leche descremada
320	8,2	8,2	100	250	Leche condensada
85	2,8	3,3	60	150	Yogur entero
150	11	10	70	150	Queso blanco
240	20	16	750	75	Queso mozzarella
370	21	30	1.800	500	Queso roquefort
250	16	17	600	400	Queso de máquina
390	34	25	700	1.100	Queso parmesano

ANIMALES QUE NOS DAN LECHE

LA VACA

La leche se consume directamente o se transforma en nata, mantequilla, queso y yogur. Las razas dedicadas a productos especializados se crían en pequeñas granjas.

LA OVEJA

La leche de este animal resulta rica en grasa y se utiliza para consumirla o para la producción de queso, como en el caso del roquefort y el manchego.

LA CABRA

Su leche posee un valor nutritivo superior al de la de la vaca y se digiere con mayor facilidad. A menudo se emplea para la fabricación de quesos.



UN LÍQUIDO FUNDAMENTAL

La leche posee un gran valor nutritivo y también es rica en vitaminas, grasas emulsionadas, lactosa y sales minerales (cloro, sodio, potasio y azufre). Es un alimento que resulta esencial para los niños, pues durante su crecimiento, los huesos se desarrollan rápidamente y necesitan del calcio para consolidarse.



PROPIEDADES DE LA LECHE MATERNA

La leche de la madre contiene los productos nutritivos mejor equilibrados, se digiere fácilmente y aporta defensas en forma de anticuerpos. La alternancia con otros alimentos se inicia hacia el cuarto mes y el periodo de lactancia finaliza unos cinco meses después. En ocasiones, la leche materna se sustituye por leches de diferentes especies animales naturalizadas para que su composición sea parecida. Las ventajas que ofrece la alimentación natural son:

- Menor presencia de sales (mejor absorción).
- Hay menos microorganismos perjudiciales.
- Se digiere mejor.
- Menos diarreas.

EL QUESO

Este alimento se elabora a partir de la cuajada (el componente sólido de la leche) y resulta más compacto cuanto menos suero presenta. El queso es nutritivo, natural y fácil de producir.



LA LECHE

La leche entera se compone mayormente de agua (entre un 80 y un 90%). La descremada carece de la grasa y la fresca presenta un olor agradable y un sabor dulce.



EL HELADO

Se compone de una mezcla de leche o nata, azúcar, huevos y grasa sometidos a un proceso de congelación. Los helados elaborados con productos lácteos aportan calcio y vitaminas.



EL YOGUR

Este producto cremoso presenta un sabor ligeramente agrio y se obtiene de la fermentación de la leche. El yogur constituye un elemento importante de la dieta en Europa y Asia Menor.

