

Castilla-La Mancha

CONSUMO DE LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS

PROGRAMA ESCOLAR DE LA
UNIÓN EUROPEA

Leche

Origen

La leche es un buen alimento para los niños a partir de 1 año de vida, así como para los adultos. No es imprescindible, pero si te sienta bien y no presentas alergia es un alimento con fuentes de nutrientes de muy buena calidad.

Beneficios Nutricionales

La leche y sus derivados presentan los tres macronutrientes: proteínas, glúcidos y lípidos. Ricos en Calcio, vitamina D, A y vitaminas del grupo B.

La absorción del calcio en los lácteos es de las mejores, por ello se recomienda en la infancia su consumo. Esto provoca un aumento de los almacenes de calcio para la edad adulta, previniendo la aparición de osteoporosis. La vitamina D también colabora en la formación del hueso. Y junto al resto de hábitos saludables: ejercicio, sol, alimentación variada rica en verduras, hortalizas y frutas, y el descanso colaborará en la salud del niño a corto y a largo plazo.



Consejos

El consumo de leche ha disminuido en las últimas décadas, aumentando el consumo de derivados lácteos azucarados.

La mejor manera de disfrutar de los auténticos beneficios de la leche entera y sus derivados lácteos es consumiéndola en su versión "al natural", yogur natural entero y kéfir natural, ambos sin azúcares añadidos. Queso, requesón, mozzarella, cuajada. La mantequilla y la nata, derivados saludables para el consumo más ocasional, siendo conscientes del gran aporte energético que presentan.

Evitar las versiones lácteas como natillas, flanes, batidos, yogures líquidos o saborizados y leche combinados con zumos. Ya que estos provocan que se consuman lácteos no recomendados en exceso y desplace el consumo de frutas y hortalizas en los niños y adolescentes.

Variedades

- ▶ Leche entera: es aquella que presenta un mínimo de materia grasa del 3,50%.
- ▶ Leche semidesnatada: el contenido de materia grasa se disminuye y puede estar comprendido entre un 1,8% máximo a un 1,50% mínimo. Esto hace que la leche de diferentes marcas tenga más aroma, y con ello un sabor especial.
- ▶ Leche desnatada: se hace una reducción de grasa importante. Máximo presenta un 0,50% de materia grasa.
- ▶ Leche sin lactosa: leche a la que se añade enzima lactasa para que pueda ser mejor digerida para intolerantes a la lactosa

Curiosidades

La leche fresca tiene fecha de caducidad y no podemos sobrepasarla. La leche UHT tiene fecha de consumo preferente se conserva durante meses. Eso sí una vez abiertas ambas deben de conservarse en el frigorífico y consumirse en unos días.

La leche es una buena fuente proteica, así como sus derivados.

Leche fresca debe guardarse siempre en el frigorífico, pero leche UHT puede mantenerse fuera hasta que se abra su envase. Es dulce por naturaleza, y es gracias a la lactosa.

2-3 raciones de lácteos al día.

Ración de equivalencias:
200ml de leche entera
1 yogur entero sin azúcar 125 ml
30-40g de queso.



CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE LA
UNIÓN EUROPEA



Castilla-La Mancha