

ESCUELAS IDEA SANA:

LÁCTEOS





Idea Sana es el compromiso de
Fundación Grupo Eroski con tu bienestar

LÁCTEOS

CONTENIDO ESCUELA IDEA SANA: Lácteos

<u>IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS</u>	<u>3</u>
<u>LAS VARIEDADES DE LOS LÁCTEOS</u>	<u>4</u>
<u>LA LECHE</u>	<u>4</u>
<u>EL YOGUR</u>	<u>9</u>
<u>LA CUAJADA</u>	<u>11</u>
<u>LA MANTEQUILLA</u>	<u>13</u>
<u>EL QUESO</u>	<u>16</u>
<u>INTOLERANCIA A LA LACTOSA</u>	<u>21</u>
<u>LA NECESIDAD DE LA LECHE Y DE SUS DERIVADOS EN LOS NIÑOS.</u>	<u>22</u>

IMPORTANCIA DE LOS LACTEOS

Los lácteos son el grupo de alimentos que están formados principalmente por los yogures, el queso y la leche, siendo ésta la más importante de este grupo. Todos alimentos que se realizan a partir de la leche, excepto la mantequilla y la crema de leche forman parte del grupo de los lácteos.

De ellos podemos decir que por los nutrientes que poseen son el conjunto de alimentos más esenciales completos y equilibrados, por ejemplo, la leche misma está compuesta por hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Los lácteos resultan ser alimentos excelentes que poseen muchas propiedades nutritivas y que son esenciales para la salud en todas las etapas de la vida, especialmente en la lactancia, en el crecimiento (infancia y adolescencia) y a partir de los 40 años.

El **calcio**, uno de los principales componentes de los lácteos, es un nutriente importante para nuestra estructura ósea. Desde que se es embrión hasta los 35 años va introduciéndose en los huesos y esto hace que se desarrollen y se mantengan fuertes. El calcio que contienen estos alimentos además de lo anterior, influye en nuestro sistema nervioso, en nuestros músculos y en la circulación.

Los lácteos resultan ser un alimento de fácil consumo y de fácil digestión, así mismo resultan ser un ingrediente adecuado para incluir en platos, guarniciones y salsas.



LAS VARIEDADES DE LOS LÁCTEOS

El lácteo más conocido y consumido es la leche, pero no sólo ella nos aporta lo esencial para nuestro organismo sino que sus derivados, también lácteos como los yogures, queso, mantequilla..., nos proporcionan una gran cantidad de nutrientes necesarios para nuestra dieta.

LA LECHE

La leche cruda de vaca es un líquido de color amarillo que se caracteriza por su importancia en nuestra alimentación. Se debe especificar que, la leche cruda de vaca no se consume directamente, sino que tiene un tratamiento en el que pasa por diferentes fases a partir de las cuales se obtienen las leches que consumimos normalmente.

La forma en la que está compuesta la leche determina su **calidad nutritiva** y ésta varía en función de varios aspectos: raza, alimentación, edad, periodo de lactación, de la época del año, sistema de ordeño de la vaca...

El **principal componente** de la leche es el agua, tras esta van fundamentalmente las grasas, las proteínas e hidratos de carbono. Además de estos elementos también posee cantidades moderadas de vitaminas A, D y del grupo B, y minerales como fósforo, calcio, magnesio y zinc.

En función del tratamiento que se dé a la leche podemos encontrar la **diversidad y tipos** de leche. Se diferencia entre la leche pasteurizada, la esterilizada y la UHT conocida como leche UHT. Así mismo, cada uno de estos tipos de leche los podemos clasificar teniendo en cuenta su contenido en grasa, son la leche entera, semidesnatada o desnatada.

IMPORTANCIA DE LOS LÁCTEOS

- a) **Leche pasteurizada:** Es la que conocemos y tomamos como la leche fresca del día. Se caracteriza porque en su tratamiento, a una temperatura y con el tiempo suficiente, se destruyen los microorganismos nocivos que se encuentran en ella. Además este tipo de leche no posee una larga duración, se aconseja mantenerla fresca y consumirla en un plazo de 2 ó 3 días.
- b) **Leche esterilizada:** Esta leche se somete a un proceso de esterilización, con ello se pretende eliminar los microorganismos y esporas con el fin de hacer de él un producto estable y con un largo periodo de conservación. En este proceso se pierde una cantidad de vitaminas B1, B2, B3. Esta leche se vende envasada en botellas blancas opacas a la luz y si permanece cerrado el envase dura hasta 5-6 meses a temperatura ambiente, si se abre dura entre 4-6 días y en un lugar fresco.
- c) **Leche UHT o leche uperizada:** Son leches que han sido tratadas bajo elevadas temperaturas durante 3-4 segundos. Gracias a esto las propiedades cualitativas de la leche obtenida en último instante para su consumo se mantienen casi intactas o varían muy poco respecto a la leche de partida. Se conservan más o menos durante 3 meses a temperatura ambiente si el envase está cerrado, una vez abierto se debe consumir antes de 4-6 días.
- d) **Leche entera:** Se caracteriza por su mayor contenido en grasa láctea. Su contenido de calorías y su porcentaje de colesterol son más elevados que los encontrados en la leche semidesnatada y desnatada.
- e) **Leche semidesnatada:** es aquella en la que se ha eliminado su mayor contenido de grasa. Su sabor es menos intenso y el valor nutritivo que tiene disminuye por la pérdida de vitaminas A y D. Esto último se compensa enriqueciendo esta variedad de leche con estas vitaminas.



Idea Sana es el compromiso de
Fundación Grupo Eroski con tu bienestar

IMPORTANCIA DE LOS LÁCTEOS

- f) **Leche desnatada:** Este tipo de variedad mantienen todos los nutrientes de la leche entera excepto la grasa, el colesterol y las vitaminas A y D.

A continuación exponemos la tabla de composición nutritiva por cada 100 gr. de leche:

Leche	Agua (mL)	Kcal (n)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Calcio (mg)	Vit. B2 (mg)	Niacina (mg)
Entera	88,6	65,0	3,3	3,7	5,0	121,0	0,2	0,8
Semidesnatada	91,5	49,0	3,5	1,7	5,0	125,0	0,2	0,2
Desnatada	91,5	33,0	3,4	0,1	5,0	130,0	0,2	0,8

Leche	Vit. B12 (mcg)	Vit. A (mcg)	Vit. D (mcg)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)
Entera	0,3	48,0	0,03	2,2	1,2	0,1	14,0
Semidesnatada	0,3	23,0	0,01	1,1	0,6	0,0	9,0
Desnatada	0,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	2,0

AGS= grasas saturadas / **AGM**= grasas monoinsaturadas / **AGP**= grasas poliinsaturadas / **mcg**= microgramos



El consumo habitual de leche produce una serie de **ventajas** para nuestro organismo que repercute en nuestro desarrollo y crecimiento. La ingesta de leche constituye el mejor aporte de calcio, proteínas y otros nutrientes necesarios para la formación de huesos y dientes.

Durante la **infancia y la adolescencia** se recomienda el consumo de leche entera, por que es ésta la que conserva la energía y las vitaminas A y D relacionadas con la grasa. Entrando en la **edad adulta** no se debe descuidar el consumo de leche por que con ello favorecemos la conservación de la masa ósea. El disminuir su ingesta puede provocarnos osteoporosis y fracturas, así mismo las mujeres deben tener especial cuidado y aumentar su consumo de leche en etapas como la adolescencia, el embarazo, la lactancia y menopausia.

Al contrario de lo que creemos, la grasa que contiene la leche es de fácil digestión. No obstante, dado al alto contenido calórico de la leche entera, las personas que tienen problemas de sobrepeso y obesidad pueden sustituir a ésta por leche semidesnatada o desnatada, con menor cantidad de grasa de calorías y colesterol.

A la hora de **comprar y conservar** la leche, debido a la diversidad de tipos que hay, existen unos criterios que debemos tener en cuenta:

- ❑ Es importante fijarse en el **producto y en la fecha de caducidad**, puesto que en función del tratamiento que haya tenido su periodo de conservación será diferente.
- ❑ Se recomienda escoger la leche que se encuentre en envases opacos que protejan su contenido de la luz.
- ❑ Una vez abierto el envase se ha de mantener en la nevera, bien tapada para evitar así que absorba olores de otros alimentos.
- ❑ Se debe evitar la exposición prolongada a la luz y el calor.



EL YOGUR

El yogur es un alimento que resulta delicioso por la mañana e incluso a media tarde o por la noche, además tiene la propiedad de resultar muy beneficioso para nuestro organismo

El yogur se caracteriza por ser un alimento cuya consistencia es semisólida que procede de la leche, concretamente de la vaca. Para obtener el yogur se sigue un proceso de fermentación por lo que también se conoce al yogur como “leche fermentada o acidificada”.

Para la elaboración del yogur, a la leche que ya se encuentra pasteurizada y homogeneizada se le añade, a una temperatura de 40-45°, bacterias y microorganismos, y a partir de este proceso es cuando se transforman sus componentes nutritivos. Gracias a este proceso se consigue que podamos digerir el yogur mejor además de determinar su sabor, aroma y consistencia final.

El valor nutritivo del yogur es muy parecido al de la leche. Resulta ser un alimento rico en proteínas, vitaminas A, D y del grupo B y en calcio. Su contenido en grasa depende principalmente de la composición y variedad del yogur, si este está enriquecido en nata o desnatado. Además hay que observar que si durante su proceso de elaboración se han añadido algunos ingredientes adicionales como pueden ser azúcares, cereales, frutas frescas o desecadas...

La tabla de composición nutritiva de un yogur natural sin azúcar de 125 gr. es la siguiente:

Kcal (n)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Calcio (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. D (mcg)
81,25	4,4	4,2	6,9	167,5	0,24	34,5	0,1



El yogur podemos encontrarlos de **diversos tipos y con diferentes presentaciones**. El yogur tiene proteínas, grasas y carbohidratos que son también parte de la leche, es por ello que el yogur debe contener los mismos elementos. No obstante, hay muchos yogures que se elaboran a partir de la leche descremada a la que se les añade crema o concentrados de leche por lo que hace que las grasas que tiene el yogur sean diferentes a los que tiene a leche. A parte de esta clasificación en grasa también se hace otras por el contenido en calcio, en edulcorantes, etc.

Normalmente encontramos los yogures envasados en tarrinas, en envases de plástico y semisólidos (los más consumidos), pero últimamente se están presentando de forma líquida para beber y en batidos (de consistencia más firme) con las mismas propiedades nutritivas que los semisólidos.

A la hora de realizar la compra debemos tener presente unos **criterios de calidad, manipulación e higiene** que nos orienten hacia una buena elección, estos son:

- ❑ Deberán estar situados en cámaras de refrigeración que conserven sus propiedades.
- ❑ El envase debe estar en perfecto estado, sin deformaciones ni golpes.
- ❑ Tenemos que prestar especial atención a la etiqueta y a su fecha de caducidad, evitando coger las que estén fuera de la fecha marcada.
- ❑ Ya que este producto requiere mantenerse en frío par su conservación lo deberemos tener entre 0-4° C hasta su consumo.

Tan importante como su proceso de elaboración, su conservación, manipulación e higiene es su **etiquetado**. En los envases y etiquetas debe aparecer la **denominación del producto, cantidad neta y fecha de consumo preferente, condiciones especiales de conservación y lote de fabricación**. Además aunque no sea obligatorio, muchos fabricantes indican igualmente su contenido calórico y nutricional.



LA CUAJADA

La propiedad característica de la cuajada es que como su propio nombre indica es leche que se encuentra coagulada y por ello resulta algo más digestiva que la leche.

Cuando la leche es recién ordeñada y se deja en reposo sufre una división de forma natural de sus componentes, así obtenemos nata o crema, suero y cuajada. Por esto podemos encontrar 2 tipos de cuajadas:

- a) La que se obtiene de forma **natural o espontáneamente**: esta variedad no contiene nata ni suero. Resulta muy rica por sus proteínas lácteas y minerales concretamente en calcio.
- b) La obtenida por **coagulación**: Es la que más se consume. Se obtiene de añadir el cuajo que procede del estómago de algunos animales a la leche de vaca u oveja pasteurizada a una temperatura de 35 ° C y después de dejarla en reposo durante unas 30 minutos. Ésta contiene parte del suero y de crema de la leche, además, al igual que la anterior, es rica en proteínas y calcio.

La cuajada se puede tomar tal cual o también puede ser utilizada para elaborar quesos eliminando el suero que posee.

El **valor nutritivo** que tiene es muy parecido al de la leche de la que se obtiene. Entre sus componentes podemos encontrar lactosa o azúcar de la leche, calcio, vitaminas del grupo B y vitaminas A y D. Su contenido en grasa depende del animal de la que se obtenga, si procede de leche de oveja podemos decir que su contenido en grasa es el doble que si proviene de la vaca.



Podemos observar su **composición nutritiva** a través de esta tabla que mostramos a continuación:

Kcal (n)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Calcio (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. D (mcg)
115	5,6	6,6	8,8	209	0,24	55	0,16

Podemos extraer algunas **ventajas e inconvenientes** del consumo habitual de la cuajada. La cuajada, así como la leche u otros lácteos, resultan ser alimentos excelentes por sus propiedades nutritivas que resultan ser esenciales en todas las etapas de la vida. Al estar esta coagulada resulta más digestiva que la leche líquida. Por esta razón este tipo de alimento se recomienda a personas que tiene un estómago delicado.

Por lo contrario no se aconseja su consumo si se es intolerante a la lactosa o se tiene diarrea, y alergia a la proteína de la leche de vaca.

Al igual que otros productos, este alimento también se rige por unos **criterios de calidad en su compra, en su manipulación e higiene**. Algunos de estos criterios son que en el punto de venta deben estar en cámaras de refrigeración. El envase debe estar en perfecto estado, evitando comprar los que presentes golpes o deformaciones. No debemos olvidarnos de mirar la etiqueta y fijarnos en su fecha de caducidad. Es importante que se encuentre en un lugar frío para se conserve óptimamente, por ello debemos mantenerlo en la nevera entre 0-4° C.

Su **etiquetado** coincide con el expuesto anteriormente en los yogures.



LA MANTEQUILLA

La principal característica de la mantequilla es su proceso de elaboración y es que ésta se obtiene a través del batido y amasado de la nata y la leche.

Existen diferentes **tipos de mantequillas** que se clasifican en función de la nata de la que se obtienen:

- a) **Mantequilla de nata dulce**: se produce a partir de la nata fresca y madurada sin que se vuelva ácida.
- b) **Mantequilla de nata ácida**: lo contrario a lo anterior.

Durante el proceso de elaboración también podemos obtener **mantequilla dulce** o **mantequilla salada**, en función de la cantidad de sal que se le añada.

La mantequilla la podemos obtener de la leche de diferentes animales como la oveja, la vaca, cabra y hasta búfala, nunca podríamos obtener mantequilla de buena calidad de la camella puesto que su leche presenta coágulos de grasa tan pequeños que no se juntan o agrupan entre sí para formar grumos.

En la denominación de la mantequilla ésta debe ir seguida del nombre de la especie animal de la que se obtiene.

No sólo existen los tipos de mantequillas mencionados hasta ahora sino que hay más, y éstos resultan del proceso de su elaboración y de su composición química. Algunos ejemplos:

- a) **Mantequilla batida**: es más fácil de extender y fundir que la mantequilla ordinaria.
- b) **Mantequillas ligths o bajas calorías**: con un contenido graso limitado.
- c) **Mantequillas con ingredientes no lácteos**: con ajo, hierbas aromáticas.

El **valor nutritivo** de la mantequilla es de destacar. Es un producto que posee un alto contenido en grasas, algunas de las cuales están saturadas, de colesterol y calorías. Además de que la mayor parte de este alimento es grasa láctea, es importante mencionar que también contiene vitaminas A y D. No obstante, el contenido de estas propiedades depende de la alimentación de la vaca y de la estación del año, en verano la mantequilla es más rica en la vitamina a que en invierno.

A continuación mostramos la **tabla** donde se aprecia sus valores nutricionales:

Energía (Kcal)	Grasa (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. D (mcg)
750,0	83,0	45,09	24,12	2,07	230,0	10	828,33	0,76

AGS = Ácidos grasos saturados / **AGM** = Ácidos grasos monoinsaturados / **AGP** = Ácidos grasos poliinsaturados. **mcg** = microgramos.

Entre las **ventajas y desventajas** del consumo de mantequilla podemos mencionar varias. Nuestra dieta se debe basar en el menor contenido de grasas posible y aunque la mantequilla posee gran cantidad de ellas en nuestra dieta podemos incluir un consumo moderado. Su consumo es excelente para personas delgadas, desnutridas, deportistas y para quienes realizan un trabajo físico intenso.

Su consumo queda limitado a personas que realicen algún tipo de dieta o que tengan algún trastorno cardiovascular o alteraciones en la sangre.

De los **criterios de calidad en la compra, de la manipulación e higiene** de la mantequilla también tenemos algo que decir:

Nosotros somos los primeros responsables de nuestra compra, por ello cuando vayamos a obtener algún producto que sea mantequilla debemos tener en cuenta



que los envases se encuentren en perfectas condiciones, esto es, que esté protegido de las exposiciones de la luz, de la oxidación y de la absorción de olores extraños, además de fijarnos en la fecha de caducidad.

La mantequilla de buena calidad debe presentar un aspecto compacto pero no dura y que posea un color amarillo más o menos intenso. Debido a sus cualidades es un alimento que se enrancia muy fácilmente, por ello es importante que nos fijemos en su conservación.

La mantequilla por su delicado sabor y aroma resulta ser muy sensible a los sabores más fuertes producidos por otros alimentos. Para mejorar su conservación podemos seguir las siguientes recomendaciones:

- a) Una vez abierto se puede conservar durante meses en la nevera en función del tipo de mantequilla.
- b) La mantequilla salada se conserva mejor que la no salada y la mantequilla de nata ácida mejor que de la nata dulce.
- c) Hay que conservarla en su envoltura original hasta que se vaya a consumir.
- d) Se puede congelar para su conservación, pero se recomienda no hacerlo más de 2 meses.
- e) Para que se pueda untar con más facilidad se puede extraer de la nevera unos 10 minutos antes de usarla.



EL QUESO

La definición de queso nos dice que éste es un producto que se elabora con la cuajada de la leche de vaca u otros animales, con o sin crema añadida y que se obtiene a partir de la grasa propia de la leche. Por ello aquel queso que proceda de grasa vegetal, independientemente de su porcentaje, no será queso sino que será una imitación de éste.

Para la elaboración de un buen queso es necesario utilizar leche de buena calidad, que venga de un animal sano y bien alimentado, y que en su tratamiento se destruyan todas las bacterias que puedan provocar enfermedades. También es importante que todo el proceso de ordeño y de todas las manipulaciones que se hagan después se realicen con rigurosa higiene.

Al igual que hemos hecho en apartados anteriores con las otras variedades de lácteos, podemos hacer una **clasificación** de los diferentes quesos que podemos encontrar. Éstos pueden elaborarse con leche entera, parcialmente descremada, semidescremada, descremada, crema o doble crema.

- ❑ **Queso fresco:** Se caracteriza por su alto contenido de humedad, su sabor suave y un periodo corto de duración, por lo que se debe refrigerar. Algunos son: fresco, blanco, asadero, mozzarella, petit suisse, morral, rancho...
- ❑ **Queso madurado:** Son los que su pasta es más dura, semidura o blanda. En su elaboración se someten a un proceso de maduración en la que se le añaden microorganismos, mohos o bacterias bajo control de temperatura, tiempo y humedad y a partir de aquí se obtiene su consistencia y su sabor. Entre ellos: manchego, gruyere, emmental, holandés, cabrales, roquefort...



- **Queso procesado:** Éstos se obtienen de la mezcla de quesos maduros fundidos, a los que se les puede añadir ingredientes y especias que realzan y profundizan su sabor. Ejemplo de ellos son: quesos para untar, como el queso amarillo y los que se venden en rebanadas cuadradas.

El **aporte nutricional** de estos alimentos es muy esencial. Por estar fabricados a partir de la leche, los quesos forman parte del grupo de alimentos que nos aportan proteínas, las principales para la construcción, mantenimiento y reparación de los órganos que tenemos. Además de en estos procesos es importantes para nuestro crecimiento y desarrollo. Su cualidad más destacada es su contenido rico en calcio y en vitamina A y destacar que los quesos curados debido a que su contenido en agua es menor, el contenido en grasa se eleva.

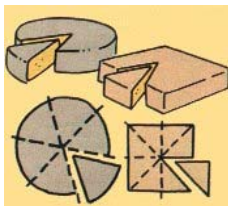
A la hora de realizar la lista de la compra en la que incluyamos queso debemos tener en cuenta una serie de **recomendaciones**:

- a) Nos debemos asegurar de que esté bien refrigerado, independientemente de que estén envasado o los compremos a granel.
- b) Si está envasado debemos fijarnos en que su envoltura no tiene roturas, ni otras irregularidades que manifiesten que pueda estar contaminado del exterior. Debemos evitar escoger las que estén sucias.
- c) Es importante tener en cuenta la fecha de caducidad.
- d) Hay que mantener el queso en refrigeración antes y después de abrirlo para que se conserve en buen estado durante más tiempo.
- e) Evitar comprar queso a granel que se encuentre expuesto al aire libre sin protección.

Para que el queso nos dure el mayor tiempo posible y siga conservando todas sus propiedades nutricionales debemos tener presente unas pautas para su **conservación**, como:

- a) Se debe colocar en la parte inferior del refrigerador y en tal y como esté envasado hasta su consumo.
- b) Mantenerlo a una temperatura entre 4-8° C y una tasa de humedad de entre 90-95%.
- c) No colocar diferentes quesos en el mismo sitio o en el mismo envase puesto que se corre el riesgo de que éstos pierdan sabor.

Para obtener un mejor aprecio del sabor de los quesos a la hora de servirlos debemos tener en cuenta el **tipo de corte** que se es debe hacer. Estos son algunos:



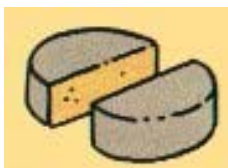
Pasta blanda.

Los quesos de pasta blanda, ya sean redondos o cuadrados, se cortan como si fueran una tarta, en porciones triangulares con vértice en el centro.



Forma piramidal o cónica.

Los de forma piramidal o cónica deben cortarse en trozos triangulares.



Quesos de cabra.

El queso de cabra se divide en partes iguales.



Tipo Brie.

El delicioso Brie y similares se trocean en punta, desde el vértice hacia el exterior.



Detalle.

Si queremos tener un detalle con un invitado se puede servir solamente la punta del triángulo.

A continuación mostramos algunas características de los quesos más conocidos:

- ❑ **Queso cabrales:** es un queso graso, de corteza natural, elaborado con leche cruda de vaca, o con mezclas de dos o tres clases de leche: vaca, oveja y cabra.
- ❑ **Queso cantábrico:** El queso de Cantabria, se conoce también como queso de nata, elaborado con leche de vaca de raza frisona. Es un queso extragraso, de textura mantecosa. Su sabor es suave y olor aromático y fresco. La textura es sólida y cremosa y su corteza fina y natural, levemente amarilla y lisa.
- ❑ **Queso idiazabal:** Elaborado con leche cruda de oveja latxa. De pasta prensada y no cocida. Puede ser ahumado o natural y su corteza es ligera sin protuberancias y satinada. El color suele ser marrón blanquecino o claro hasta marrón oscuro en los ahumados. Sabor consistente y duradero. La textura la percibimos cremosa y elástica.
- ❑ **Queso Mahón:** Se hace de la leche que procede de las vacas de raza menorquina, frisona o parda alpina. El queso que resulta es de pasta compacta, no cocida y blanca-amarillenta. Existen variedades según los tiempos de maduración (semicurado, curado y añejo), por lo que el color oscila entre el marfil y el pardo oscuro. El sabor oscila entre la similitud a una cuajada fresca a un sabor intenso, algo salado y picante.



- ❑ **Queso manchego:** La leche de oveja debe tener una curación mínima de 60 días, dando lugar a un queso semicurado o curado, de pasta grasa prensada, firme y compacta. El queso manchego es de pasta firme, de color variable desde el blanco al marfil amarillento. Su aroma y sabor son peculiares y excelentes.
- ❑ **Queso de tetilla:** Es también conocido como "Perilla" debido a su forma de pera o seno. Se elabora a partir de la mezcla de leches de vaca (entera, cruda, pasteurizada) de las razas frisona, parda alpina y rubia gallega. De su elaboración resulta un queso con sabor salado suave, mantecoso, de corteza fina, lisa, cerosa, limpia y de color amarillo pajizo.

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

La lactosa es el azúcar que se encuentra de forma natural en la leche. Para que podamos digerir la lactosa o el azúcar necesitamos la enzima “lactasa” que se produce en nuestro intestino, y éste la transforma en partes más pequeñas para que podamos digerirla mejor.

A medida que nos vamos haciendo mayores a nuestro intestino le cuesta más fabricar esta “lactasa”, por lo que es más frecuente que aparezcan enfermedades relacionadas con esta enfermedad relativa a la intolerancia de la lactosa. Éste es el principal motivo por el que las personas mayores dejan de consumir leche siendo éste un riesgo, puesto que pierden las propiedades del calcio.

Los yogures o los quesos semicurados o curados se toleran más y además resultan ser alimentos que nos sirven para cubrir las necesidades de nuestra dieta.

Hoy en día existe una gran variedad de alternativas para las personas que no toleran la lactosa conteniendo las mismas propiedades que poseen los lácteos y sus derivados. Es por ejemplo la leche y el yogur sin lactosa, los quesos bajos en grasa y en sodio...

La intolerancia lactosa no es una condición común entre los bebés y los niños. Esta intolerancia es mucho más común entre adultos de las poblaciones asiáticas, hispanas, afro-norteamericanas y los indios norteamericanos.



LA NECESIDAD DE LA LECHE Y DE SUS DERIVADOS EN LOS NIÑOS.

Nos podemos plantear algunas cuestiones relacionadas con los lácteos de cara a la salud de los niños y adolescentes.

¿Por qué resulta importante la leche en edades tempranas?

- Por que el calcio es un mineral importante para la formación de huesos y de unos dientes fuertes y consistentes de cara a edades más avanzadas. Con un consumo elevado de leche y de sus derivados disminuimos el riesgo de fractura de los huesos.

¿Cómo podemos contribuir a la formación de unos huesos fuertes y consistentes?

- Es en la etapa de la niñez y adolescencia cuando estamos en pleno desarrollo y crecimiento, por ello es en esta etapa cuando nuestro consumo en calcio debe ser superior, para que éste se vaya fijando en nuestros huesos y crezcan en perfectas condiciones. Necesitamos reemplazar el calcio que continuamente vamos perdiendo.

¿Cuál es la cantidad de calcio necesaria que se debe consumir en edades tempranas y en la adolescencia?

Resumiremos las cantidades necesarias y mínimas en a tabla siguiente:

EDAD	CALCIO RECOMENDADO
1 a 3 años	500 mg
4 a 8 años	800 mg
9 a 18 años	1.300 mg
Embarazo, lactancia y vejez	1.300 mg

¿En qué alimentos podemos encontrar el calcio necesario?

- Podemos decir que la leche desnatada y baja en grasas junto con los productos lácteos como el queso y el yogur son fuente rica de calcio. Además de esto nos proporcionan gran cantidad de fósforo, magnesio y vitamina D.



¿Qué tipo de leche podemos decir que es la mejor?

- ❑ De la leche desnatada y baja en grasas y los productos lácteos se obtiene calcio necesario sin tener que ingerir grandes cantidades de grasa.

¿Todas las personas pueden tomar leche?

- ❑ No todas las personas pueden. Las personas que no toleran la lactosa tienen problemas a la hora de digerirla. Es un problema que no suele aparecer entre los bebés, pero sí puede hacerlo en niños mayores, adolescentes y adultos

¿Cómo podemos evitar la deficiencia o pérdida de calcio?

- ❑ Debemos añadir leche y alimentos ricos en calcio en las comidas y las meriendas.
- ❑ Poner en lugar visible alimentos que sean ricos en calcio, como por ejemplo en la mesa durante las comidas y las meriendas.
- ❑ Acostumbrarnos a beber leche todos los días y a consumir alimentos que contengan calcio.