



---

Dieta familiar y alimentación  
consciente : leche y derivados

# bienvenidos

---

Lola López Ruiz, Nutricionista

1. Lácteos: características y valor nutricional
2. Mitos y verdades sobre el consumo de leche y sus derivados en las diferentes etapas de la vida.
3. No es lo mismo: ganadería ecológica vs convencional
4. Cada cosa por su nombre: leche cruda, fresca, pasteurizada, esterilizada, UHT y uperizada
5. Postres lácteos: ojo con las etiquetas... ¡Y con los impostores!
6. El yogur natural un aliado en tu cocina: salsas ligeras y deliciosas para este verano

Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

## Lácteos, características y valor nutricional

- Su consumo se remonta a 6000 a.c
- Alto contenido en agua, proteínas y grasa de fácil digestión.
- Vitaminas: A, D, y E, Minerales: fosforo, calcio, zinc, y magnesio.
- Calidad nutritiva varía en función de raza, alimentación, edad, periodo de lactación, época del año sistema de ordeño, entre otros.

## El juego de las afirmaciones: ¿verdad o mentira?

"La mayoría de población mundial no puede beber leche"

"Los yogures tipo actimel son más sanos para nuestro sistema inmune"

"Los yogures pueden ocasionar estreñimiento"

"El ser humano es el único que bebe leche tras el amamantamiento"

"Los lácteos tienen mucha grasa saturada"

"La leche está llena de antibióticos y hormonas"

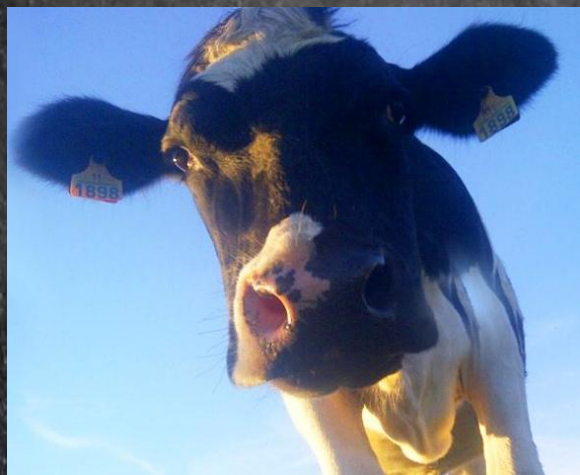
"La leche propicia el cáncer"

"La leche propicia los mocos y los resfriados"

"La leche favorece la osteoporosis"

"La leche es un alimento imprescindible para los seres humanos"

No es lo mismo: ganadería ecológica vs convencional



Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

## Cada cosa por su nombre: proceso y tipos

- Pasteurizada: proceso térmico de corta duración para eliminar microorganismos patógenos, aunque no sus esporas. Conservación en frío, y corta duración.
- Esterilizada: Proceso térmico de larga duración, elimina microorganismos patógenos y esporas, elimina también gran parte de vitaminas y minerales que posteriormente añaden de forma sintética. Conservación durante 4-6 meses.
- UHT: Proceso térmico de alta temperatura y corta duración, elimina patógenos y esporas, debido a su corta duración pierde menos propiedades que en la esterilización. Conservación durante 3 meses.

## Cada cosa por su nombre

- Leche entera. Mayor contenido en grasa láctea, su valor calórico y % de colesterol son más elevados con respecto a la leche semidesnatada o desnatada
- Leche semidesnatada. Se le ha eliminado parcialmente el contenido graso. Su sabor es menos intenso y su valor nutritivo disminuye por la pérdida de vitaminas liposolubles A y D, aunque en algunas ocasiones se suplementen para compensar dichas pérdidas.
- Leche desnatada. Mantiene todos los nutrientes de la entera excepto la grasa, el colesterol y las vitaminas liposolubles. dichas vitaminas se añaden para compensar las pérdidas.

# Prostres Lácteos

No te dejes engañar

*¿Qué es el yogur?*

Alimento resultante de la fermentación de la leche por bacterias acidolácticas.

Sus nutrientes se absorben mejor al estar fermentado. Las bacterias vivas de este producto, contribuyen a equilibrar la flora bacteriana de nuestro intestino y a potenciar nuestro sistema de defensas contra infecciones y otras enfermedades; el yogur es por tanto un alimento probiótico



# Recetas con Lácteos

## Pettit suisse saludable



- 100g de queso fresco batido (quark).
- 50g de fresas limpias.
- Una cucharadita de panela.

Trituramos el queso con la fruta y la panela.

## Tacos de fruta y yogur



- Media tortilla de trigo integral
- Fruta cortada.
- Yogur natural.
- Menta para decorar.

Montamos los tacos de fruta y los servimos en una bandeja con unas hojitas de menta picada.

## *Dips de frutas con crema saludable*



- Medio yogur natural.
- Fruta cortada.
- 3 cucharadas de queso fresco batido (quark).
- Una cucharadita de panela.

Mezclamos el yogur con el queso y la panela.

# Yogur natural, un aliado en tu cocina

Salsa cremosa de soja y sésamo: Un yogur natural, salsa de soja, limón, gomasio y wasabi. Moja bastoncitos de tofu y verduras a la brasa

Tatziki de zanahoria: yogur natural, 250g de zanahoria, limón, AOVE, comino, cebolleta, 1 ajo, pimienta, hierbabuena y sal.

# Yogur natural, un aliado en tu cocina

-Raita de plátano: Un yogur natural, 2 plátanos, zumo de limón, cardamomo, curry, sal, jengibre, guindilla, almendras tostadas, cilantro, coco rallado.

-Salsa de yogur cilantro y guindilla: yogur natural, ralladura de limón, ajo, guindilla, cilantro, sal y AOVE.

Gracias por su atención

