

Nombre de alumnos: Sergio Ramon Rodríguez Mandujano.

Nombre del profesor: José Eduardo Roblero.

Nombre del trabajo: Mapa conceptual.

Materia: producción sustentable de leche.

Grado: 9°

Grupo: Medicina veterinaria y Zootecnia

Leche y sus derivados.

Importancia en la alimentación.

En el plan alimenticio la leche y sus derivados ocupan un lugar importante debido a que aportan proteínas de excelente calidad y son la fuente más importante de calcio. En la leche que consumimos, la de vaca, hay **300** mg de calcio aproximadamente por cada vaso. Y no sólo es que sea la fuente principal de calcio, sino que además, por la propia composición de la leche, el calcio se absorbe mejor que el de otros alimentos.

Queso

El queso es uno de los productos lácteos más consumidos en el mundo al destacarse nutricionalmente como un alimento con altas concentraciones de proteínas y grasas. Los quesos se obtienen por la coagulación de la proteína de la leche (caseína) que se separa del suero, conservando de forma concentrada muchos nutrientes de la leche como proteínas, sales, grasa y vitaminas liposolubles, pero se pierde con el suero la lactosa y las vitaminas hidrosolubles.

Crema de leche

La crema de leche o también conocida en algunos países como la nata, es la parte que se obtiene descremando o centrifugando la leche. Este producto lácteo está compuesto por un alto porcentaje de grasa, lo cual lo hace ideal para usarse en repostería para preparar postres, cremas, decorar tortas y dar textura y sabor a bebidas.

Aportación nutricional

La leche y sus derivados son alimentos muy completos ya que poseen los 3 elementos inmediatos que son las proteínas, los lípidos y los glucidos, además de que son ricos en vitaminas del grupo B, A y D.

Yogurt.

El yogurt se obtiene al añadir a la leche entera o descremada fermentos que degradan la lactosa transformándola en ácido láctico. A medida que los cultivos crecen, la leche se espesa otorgándole al producto final una textura cremosa y sabor amargo característico del yogurt, cuanto más tiempo se cuele el yogurt, más espeso será como el famoso yogurt griego.

Leche condensada.

Se elabora a partir de la deshidratación parcial de la leche con la adición de azúcar. Como resultado final tenemos un producto lácteo espeso, dulce, con una vida útil larga y el ideal para endulzar bebidas o emplearse en la elaboración de múltiples postres.

¿Qué son los derivados de la leche?

Los productos lácteos se derivan de la leche que producen algunos animales mamíferos como las vacas, ovejas, cabras y búfalos. Dependiendo el origen animal de la leche, esta otorgará diferentes características a los productos lácteos que se elaboren con ella, como, por ejemplo, en el color y sabor.

Mantequilla.

Este delicioso ingrediente que no puede faltar en las mañanas para untar al pan o las tostadas, se obtiene del batido de la leche o la crema de leche. La mantequilla es un producto alto en contenido de grasa, pues es una emulsión de grasa, agua y sólidos lácteos.

Fuentes:

<https://lechepascual.es/articulos/nutricion/derivados-lacteos-caracteristicas/>