Día Mundial de la Leche

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Por qué se considera la leche un alimento completo y equilibrado?

RESPUESTA

Porque contiene caseína, una proteína con aminoácidos esenciales, además de calcio, fósforo y vitamina B12.

PREGUNTA

¿Qué función tiene la caseína en la leche?

RESPUESTA

La caseína aporta aminoácidos esenciales necesarios para el cuerpo humano.

PREGUNTA

¿Qué minerales y vitaminas importantes aporta la leche?

RESPUESTA

Calcio, fósforo y vitamina B12.

PREGUNTA

¿Cómo ayuda la leche al sistema digestivo?

RESPUESTA

Neutraliza la acidez estomacal por ser un alimento alcalino y promueve el crecimiento de la flora bacteriana intestinal.

PREGUNTA

¿Cuánto fue el consumo promedio de leche por persona en México en 2023?

RESPUESTA

El consumo promedio fue de 101.7 litros por persona.

PREGUNTA

¿Qué tipos de leche existen según su procesamiento o contenido?

RESPUESTA

Leche en polvo, evaporada, sin lactosa, semidescremada, baja en grasas y entera.

PREGUNTA

¿Por qué es importante consumir leche durante el crecimiento?

RESPUESTA

Porque aporta nutrientes básicos como calcio y proteínas esenciales para el desarrollo del cuerpo.

Resumen: La Importancia de la Leche: Datos Clave sobre un Alimento Completo

Nivel: secundaria

- La leche es uno de los alimentos más completos y equilibrados debido a su contenido de caseína, una proteína con aminoácidos esenciales.
- Es una excelente fuente de calcio, fósforo y vitamina B12, nutrientes esenciales para el cuerpo.
- La leche ayuda a neutralizar la acidez estomacal gracias a su naturaleza alcalina y favorece el crecimiento de la flora intestinal.
- En 2023, el consumo promedio de leche por persona en México fue de 101.7 litros.
- Existen diversas variedades de leche, como evaporada, sin lactosa, semidescremada, baja en grasas o entera, todas con importantes beneficios nutricionales.

Mapa Conceptual

Día Mundial de la Leche

Perspectiva Nutricional

Alimento completo y equilibrado | Contiene caseína con aminoácidos esenciales | Fuente de calcio, fósforo y vitamina B12

Beneficios para la Salud

- Neutraliza la acidez estomacal (alimento alcalino)
- Promueve el crecimiento de la flora bacteriana intestinal

Consumo en México

- Consumo per cápita en 2023: 101.7 litros

Variedades de Leche

- En polvo
- Evaporada
- Sin lactosa
- Semi-descremada
- Baja en grasas
- Entera

Nutrientes Básicos

- Aportan nutrientes esenciales para el crecimiento