

Equipos 3 y 4 Lo paso así para que puedan leer el texto completo pero trabajan solo con la parte que se les pide, gracias!!!

Equipo 3 (buscar el 4 al final)

Integrantes: Garay, Gonzalez Arce, Gonzalez maximiliano

Fecha:

Tema:

Materia: Ganadería de la leche

Profesora Gabriela Ruiz. Trabajo especial en la suspensión de clases por la pandemia del coronavirus.

Texto

¿Qué es la leche?

La leche es el fluido biológico que segregan las hembras de los mamíferos y cuyo papel es aportar los nutrientes y la energía necesarios para el crecimiento y el desarrollo de las crías durante los primeros meses de vida. Con la denominación "leche" se entiende, en general, "leche de vaca"; para designar la leche de otras especies también consumida por humanos se suele especificar el nombre de dicha especie, es decir, leche de oveja, de cabra, etcétera.

Composición

La leche se considera un alimento básico y equilibrado por su elevado contenido en nutrientes en relación a su contenido calórico; tiene por esto una excelente densidad nutricional. Es una importante fuente de energía (una ración media de 200 mililitros aporta 130 kcal, 6,2 gramos de proteínas y 7,6 gramos de grasas). Su principal componente es el agua, entre un 68 y un 91 por ciento. La leche aporta proteínas de alto valor biológico e hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, además de grasas y minerales como calcio, magnesio, fósforo y zinc, así como vitamina D, A y del complejo B, especialmente la vitamina B12 y la riboflavina. Sin embargo, al igual que los demás alimentos de la dieta habitual, la leche no es un alimento totalmente completo ya que presenta déficits de hierro y vitamina C, entre otros nutrientes importantes.

Consumo recomendado

Las guías alimentarias de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria aconsejan una ingesta de leche y derivados lácteos equivalente a entre 2 y 4 raciones diarias en función de la edad y del estado fisiológico de la persona.

Lactantes

Para los lactantes se recomienda la ingesta exclusiva de leche materna durante los seis primeros meses de vida o, en el caso de que esto no sea posible, una alimentación con fórmulas lácteas adaptadas basadas en la leche de vaca.

Niños de corta edad y adultos

Los niños en edad escolar deben tomar al día de 2 a 3 raciones de leche o productos lácteos. Una ración constituye una cantidad de 200 a 250 mililitros (una taza) de leche, 40-50 gramos de queso maduro o 125 gramos de queso fresco.

Adolescentes y mujeres embarazadas y en periodo de lactancia

Son los que más necesitan los nutrientes de la leche y sus derivados. Deben consumir de 3 a 4 raciones diarias.

Mayores de 60 años

Este grupo debe ingerir de 2 a 4 raciones diarias de leche y/o productos lácteos.

Polémica

El consumo de leche ha estado rodeado de cierta controversia en los últimos años. Diversos organismos nacionales e internacionales relacionados con la salud recomiendan la disminución del consumo de grasa láctea con el objetivo de mantener la ingesta de grasa saturada por debajo del 10 por ciento de la energía total ingerida, como recoge el informe de la FAO Milk and dairy products in human nutrition, publicado en 2013. Sin embargo, la justificación científica que sustentaría esta recomendación está en proceso de revisión ya que no todos los ácidos grasos saturados producirían los mismos efectos ni conllevarían riesgo de desarrollo de enfermedades cardiovasculares, según explica el informe La leche como vehículo de salud para la población, elaborado conjuntamente por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y la Fundación Iberoamericana de Nutrición (Finut) y presentado en junio de 2015. Este último estudio recopila ensayos y estudios que asocian el consumo de lácteos con el crecimiento y el desarrollo de las personas, el desarrollo óseo y dental y el control de enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, obesidad y diabetes tipo 2.

Beneficios para la salud

Crecimiento y desarrollo

La nutrición en los tres primeros años de vida es un factor clave en la salud y el desarrollo de la persona. Un metanálisis de doce ensayos clínicos que examinó la relación entre el consumo de productos lácteos y la estatura física en niños y adolescentes de edades comprendidas entre 3 y 13 años, ha concluido que el efecto más probable de incluir en la dieta de los niños leche y productos lácteos es el crecimiento de 0,4 centímetros adicionales al año por cada 245 mililitros de leche al día que se añaden a la dieta. La leche juega un papel clave en el tratamiento de la desnutrición tanto en los países industrializados como en los que están en vías de desarrollo.

Una dieta que contenga suficiente leche o productos lácteos puede proporcionar del 25 al 33 por ciento de las necesidades de proteínas diarias; esto puede tener un efecto positivo sobre la ganancia de peso y crecimiento lineal en niños de seis meses a cinco años de edad que sufren de desnutrición, uno de los predictores de mortalidad infantil más reconocidos.

Desarrollo óseo y dental

Los principales factores de la dieta que afectan a la masa ósea son el calcio y la vitamina D. El calcio, fósforo y magnesio son los minerales más importantes para la salud ósea. Más del 99 por ciento del calcio del cuerpo, el 85 por ciento del fósforo y 60 por ciento del magnesio se encuentran en los huesos. Los análisis de las fuentes alimenticias de calcio, vitamina D, proteínas, fósforo y potasio en la población estadounidense demuestran que la leche puede ser el contribuyente número uno, ya que en un solo alimento se suministra la máxima cantidad de nutrientes relacionados con el desarrollo óseo.

El estudio *Dietary protein and skeletal health: A review of recent human research*, realizado en 2011, reveló una relación positiva entre la ingesta de proteínas y la masa ósea o la densidad ósea; además, la FAO en su *Milk and dairy products in human nutrition* describió una asociación inversa entre la ingesta de proteínas y fractura de cadera. La proteína es un constituyente importante del hueso y debe ser suministrada regularmente por la dieta, ya que no se almacena a diferencia de otros nutrientes. Algunos productos lácteos también proporcionan otros nutrientes de soporte que participan en la salud de los huesos, tales como el potasio, el zinc y la vitamina A. Del mismo modo, el aumento en la ingesta de calcio previene la resorción ósea en relación con la formación de hueso. Por estas razones, la leche se considera un alimento clave en la prevención de la osteoporosis.

Además, el calcio y las proteínas presentes en la leche son, junto al flúor y otros elementos de la dieta, decisivos para alcanzar un buen desarrollo de las piezas dentarias y mantenerlas sanas.

Ayuda contra la obesidad

Entre todos los componentes bioactivos de leche, el calcio y la vitamina D han sido los más estudiados para valorar sus efectos sobre el peso corporal y el tejido adiposo. La oxidación lipídica y la termogénesis aumentan con la ingesta de ambos compuestos. Asimismo, las proteínas lácteas parecen tener un efecto positivo en el control del peso corporal tanto en sujetos con un peso saludable como en sujetos con sobrepeso u obesidad, lo cual, según el informe Milk, dairy products, and their functional effects in humans: A narrative review of recent evidence, de 2014, parece estar relacionado con un aumento de la saciedad y disminución del apetito.

En recientes estudios aleatorizados, se ha observado una marcada reducción de tejido adiposo y aumento de la masa magra en mujeres con sobrepeso con una dieta hipocalórica que incluía leche y productos lácteos, así como en adolescentes sanos.

Control del síndrome metabólico

El síndrome metabólico es una condición clínica caracterizada por obesidad e hipertensión, además de hiperglucemia, hipertrigliceridemia y disminución del colesterol-HDL o colesterol bueno como consecuencia de un estado de resistencia periférica a la insulina. En este síndrome se da una condición de inflamación de bajo grado que condiciona riesgo de enfermedad cardiovascular y de diabetes de tipo 2. El estudio Nurses Health Study realizado en Estados Unidos fue el primero en demostrar, hace más de una década, que el consumo de leche y productos lácteos con bajo contenido en grasa se asocia a una disminución de factores de la inflamación. Estudios similares se han publicado con posterioridad que confirman este hallazgo.

Trabajo a realizar

- 1) Enuncien 6 preguntas sobre este texto (lo copian entero en la carpeta, con gráfico).
Escríbanlas y sacan foto, me las envían al whats app
- 2) Señalen las respuestas en el texto (primero) puede ser con un resaltador o subrayadas directamente en la carpeta todo el texto.
- 3) Describan la respuesta, no esta permitido usar las mismas palabras, usan sinónimos que pueden buscar en el diccionario.
- 4) (usando el whatsapp en forma individual) de la siguiente forma:

Mensaje de voz

Nombre y apellido Soy Gabriela Ruiz del grupo número 8, mi pregunta es: que es una vaca?

La respuesta es: La vaca es un animal Mamifero.....

Grupo 1

Primero la pregunta (la leen)

Por ejemplo:

Nombre y apellido Soy Gabriela Ruiz del grupo número 8, mi pregunta es: que es una vaca?

La respuesta es: La vaca es un animal Mamífero que etc etc

Luego la respuesta

Dos cada alumno.

Muchas gracias, profesora Gabriela.

Lo envían este viernes 20/3/2020 vía whats app de 8-12, con nota todo el trabajo.

Aclaración: prolijidad, originalidad en el texto, trabajo en equipo serán recompensados.

Aclaro que este es el texto completo para que completen la lectura ambos equipos y le encuentren sentido a lo que dice.

*****fin*****

Equipo 4

Integrantes: Gracer, Medina, Provazio y Farias Agostina

Fecha:

Tema:

Materia: Ganadería de la leche

Profesora Gabriela Ruiz. Trabajo especial en la suspensión de clases por la pandemia del coronavirus.

Enfermedad cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de morbimortalidad en España. Producen 30 de cada 100 fallecimientos y más de 5 millones de estancias hospitalarias al año en España, convirtiéndose en la primera causa de muerte y hospitalización, con la cardiopatía isquémica en primer lugar, según los datos facilitados por la Sociedad Española de Cardiología en 2014. Según el informe La leche como vehículo de salud para la población, la mayoría de los metanálisis de estudios prospectivos disponibles muestran que la leche baja en grasa y el consumo de productos lácteos bajos en grasa no se asocia con riesgo de enfermedad cardiovascular. Por el contrario, podría contribuir a la reducción de dichas enfermedades, especialmente cuando el consumo se relaciona con productos de bajo contenido energético (Milk, dairy products, and their functional effects in humans: A narrative review of recent evidence, 2014).

Un estudio anterior realizado en los Países Bajos acerca del consumo diario de alimentos y la mortalidad cardiovascular (Dairy consumption and 10-y total and cardiovascular mortality: A prospective cohort study in the Netherlands, 2011), determinó sin embargo que la ingesta de grasa láctea en mujeres se asocia con un ligero aumento de todas las causas de mortalidad y, además, de las tasas de mortalidad de enfermedad coronaria isquémica. Por el contrario, un metanálisis realizado el mismo año analizando 17 estudios prospectivos determinó que el consumo de 200 mililitros de leche al día se asocia modestamente con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular y que no existe correlación entre la ingesta de leche y sus derivados con la enfermedad coronaria y la mortalidad total, con independencia de su contenido lipídico, como recoge el informe Dairy consumption and incidence of hypertension a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies, de 2012.

En relación con el consumo de lácteos y accidente cerebrovascular, dos grandes estudios de cohortes prospectivos han encontrado que el consumo de alimentos lácteos bajos en grasas se asocia inversamente con el riesgo de accidente cerebrovascular e infarto cerebral y que la sustitución de una porción de carne roja en la dieta por una porción de productos lácteos bajos o altos en grasas se asocia con un menor riesgo de accidente cerebrovascular, según afirman las fundaciones de nutrición FEN y Finut en La leche como vehículo de salud en la población (2015).

Diabetes tipo 2

Numerosos estudios, entre otros Healthy Women's Study y el Nurses Study, ambos de Estados Unidos, el European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition y el Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis, han descrito y confirmado una menor incidencia de diabetes tipo 2 asociada al consumo de productos lácteos. Parece que esto puede deberse a que la lactosa no induce una respuesta insulinémica tan elevada como la glucosa y otros azúcares, así como a la acción de algunos ácidos grasos presentes en la leche de rumiantes, como el ácido transpalmitoleico.

Consumo en España

El consumo de leche en España es muy elevado: según recoge el Estudio de penetración en los hogares españoles de leches especiales, realizado en 2014, un 95 por ciento de los españoles consume leche de forma diaria, tanto clásica como las nuevas fórmulas adaptadas que van saliendo.

Según dicho estudio, en 2014 un 60 por ciento de los hogares españoles ya tenían leches especiales, entre las que se encuentran los siguientes tipos:

Leches infantiles: Más de la mitad de las familias con niños optan por este tipo de leches en lugar de las clásicas para la alimentación de sus hijos. Se trata de un tipo de leche cada vez más común y que ha propiciado la creación de otras con mejores condiciones nutricionales.

Leches enriquecidas con calcio: Un 32 por ciento de los hogares ya cuentan con este tipo de leche.

Leches digestivas: El nivel de lactosa de estas leches es mínimo o inexistente, lo que las hace perfectas para aquellos con intolerancia a la lactosa. Un 20 por ciento de los hogares opta por este tipo de leche.

Leches cardiosaludables: Están en un 10 por ciento de los hogares. Su composición se basa en la inclusión de activos como los ácidos grasos omega 3.

Historia

La leche es uno de los alimentos más antiguos con los que el hombre se ha nutrido desde su existencia, su consumo se remonta al Neolítico. En el caso de Europa, la leche procedía mayoritariamente de las vacas, como en la actualidad, pero también de cabras y ovejas.

La importancia de la leche en la dieta, no obstante, no ha tenido especial relevancia hasta el siglo pasado. En España, en 1958 comenzaron a implementar controles de calidad sobre la leche, con el establecimiento de la obligatoriedad en la producción y comercialización de leche únicamente higienizada, un control que, desde dicha fecha, ha mantenido sus estándares o incluso los ha ido reforzando para asegurar una leche de calidad.

Unas décadas más tarde, en los años 80, aparecieron los distintos tipos de leche, como las desnatadas o enriquecidas en vitamina A y D, debido a una mayor concienciación acerca de los efectos de la alimentación en las enfermedades crónicas. Distintas variedades de leche han continuado apareciendo desde entonces, reforzando los nutrientes o eliminando aquellos que puedan causar intolerancias digestivas.

Trabajo a realizar

- 1) Enuncien 8 preguntas sobre este texto (lo copian entero en la carpeta). Escribanlas y sacan foto, me las envían al whats app
- 2) Señalen las respuestas en el texto (primero) puede ser con un resaltador o subrayadas directamente en la carpeta todo el texto.
- 3) Describan la respuesta, no esta permitido usar las mismas palabras, usan sinónimos que pueden buscar en el diccionario.
- 4) (usando el whatsapp en forma individual) de la siguiente forma:

Mensaje de voz

Nombre y apellido

Soy Gabriela Ruiz del grupo número 8, mi pregunta es: que es una vaca?

La respuesta es: La vaca es un animal Mamifero.....

O sea en este orden:

Grupo 4

Primero la pregunta (la leen)

Por ejemplo:

Nombre y apellido Soy Gabriela Ruiz del grupo número 8, mi pregunta es: que es una vaca?

La respuesta es: La vaca es un animal Mamífero que etc etc

Luego la respuesta

Dos cada alumno.

Muchas gracias, profesora Gabriela.

Lo envían este viernes 20/3/2020 vía whats app de 8-12, con nota todo el trabajo.

Aclaración: prolijidad, originalidad en el texto, trabajo en equipo serán recompensados.