

# GLORIA



## La buena Nutrición

LA LECHE UN ALIMENTO CON PODER



# Los nutrientes

Hoy vamos hablar sobre uno de los alimentos que te ayudara a crecer, estar sano y sentirte bien.

**¿Sabes de qué alimento te estoy hablando verdad?**

Si exactamente es “la Leche”.

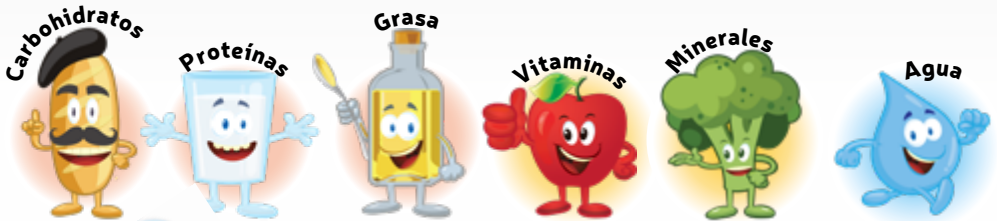


Pero antes de saber más acerca de la leche es importante que conozcas estos conceptos:

## ¿Qué son los nutrientes?

Son sustancias que se encuentran en todos los alimentos y son muy buenos para tu cuerpo.

Si en tu alimentación falta algún nutriente, esto puede afectar tu crecimiento y tu capacidad de aprender e incluso tienes más riesgo a enfermarte.



La unión de todos los **nutrientes** lo podemos encontrar en un alimento, como la leche.

# Tipos de nutrientes

## Macronutrientes:

Proteínas, carbohidratos y grasas.

## Micronutrientes:

Vitaminas y minerales.

## ¿Qué son los macronutrientes?

Son unos nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades: **Proteínas**, **carbohidratos** y **grasas**.

Recuerda que  
**Macro = Grande**



### ¿Para qué sirven?

- Para crecer.
- Para formar tejidos y músculo.
- Para defenderte de las enfermedades.

Los alimentos ricos en **proteínas** son estos:



Pescado



Leche



Huevo



Yogurt



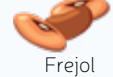
Lenteja



garbanzo



Pallar



Frejol

**Origen animal**

**Origen vegetal**



### ¿Para qué sirven?

Te aportan la energía que necesitas para que puedas realizar bien tus actividades.

Los alimentos ricos en **carbohidratos** son estos:



Yuca



Papa



Arroz



Fideo



Pan



Trigo

**Origen vegetal**

## Grasa



## ¿Para qué sirven?

Aportan gran cantidad de energía.  
Sirven para transportar y aprovechar las vitaminas A, D, E y K.

Los alimentos ricos en grasas son estos:



Aceite



Mantequilla



Aceituna



Nueces



Palta

Origen animal

Origen vegetal

## ¿Qué son los Micronutrientes?

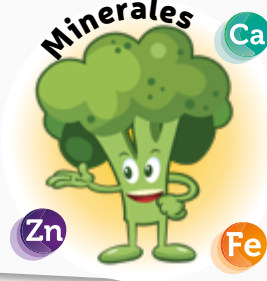
Son aquellos nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades pero son muy importantes para nuestro cuerpo: **Vitaminas** y **minerales**.

Recuerda que  
**Micro = Pequeño**

## Vitaminas



## Minerales



Las vitaminas y los minerales ayudan a tu cuerpo a funcionar en forma adecuada y a mantenerte sano. Los podemos encontrar en mayor cantidad en frutas y verduras.



## Agua



Ah! No nos olvidemos del agua que es muy importante para estar sano.

Recuerda que  
**todos los alimentos también contienen agua.**

# ¿Hay varios tipos de leches?

Si pero hoy hablaremos sobre la **leche evaporada**.

## ¿Qué es leche evaporada?

Cuando a la leche se le quita una parte del agua que contiene, se convierte en leche evaporada.

## ¿Cómo sucede esto?

Esto sucede cuando la leche se calienta a altas temperaturas, esto hace que parte de su contenido de agua se evapore y así tenemos nuestra leche evaporada.

Tomar 3 vasos de leche al día te ayudará a crecer y a ser más grande.

**¡Asegúrate de tener suficiente calcio a diario!**



\*1 vaso de leche evaporada preparada (200 mL).



*Disfruta del delicioso sabor de la leche, no necesita que le adiciones azúcar.*

**Son varios pasos que debemos realizar para obtener un vaso de leche evaporada, acompáñame a recorrer su producción**

# ¿Cómo se elabora la leche evaporada?

Pegar aquí

## 01

La producción de la leche comienza en granjas como esta, cuando es extraída de las vacas.

## 02

Luego, juntamos la leche recolectada en estos porongos especiales, que ayudan a transportarla y a conservarla en buen estado.



# 03

Es enviada a la fábrica Gloria, donde la convertirán en leche evaporada.

Pegar aquí

**05**

Luego es vaciada a unos contenedores enormes donde se almacena hasta que se inicie su elaboración.

**04**

La leche, al llegar a la fábrica, pasa por estrictos controles de calidad.





CONTENEDORES

06

La leche es pasteurizada, para eliminar al máximo los gérmenes que pudiera contener.

PASTEURIZADORA

Ahora, la leche pasa por una máquina que le quitará parte de su contenido de agua.

07

La leche es empujada a mucha presión.

Es calentada a altas temperaturas a través de unos tubos.

Esto hace que parte de su contenido de agua se evapore.

De este modo, queda la leche evaporada.

# MÁQUINA CONSERVADORA

09

La leche evaporada queda lista para envasar.

Pegar aquí

08

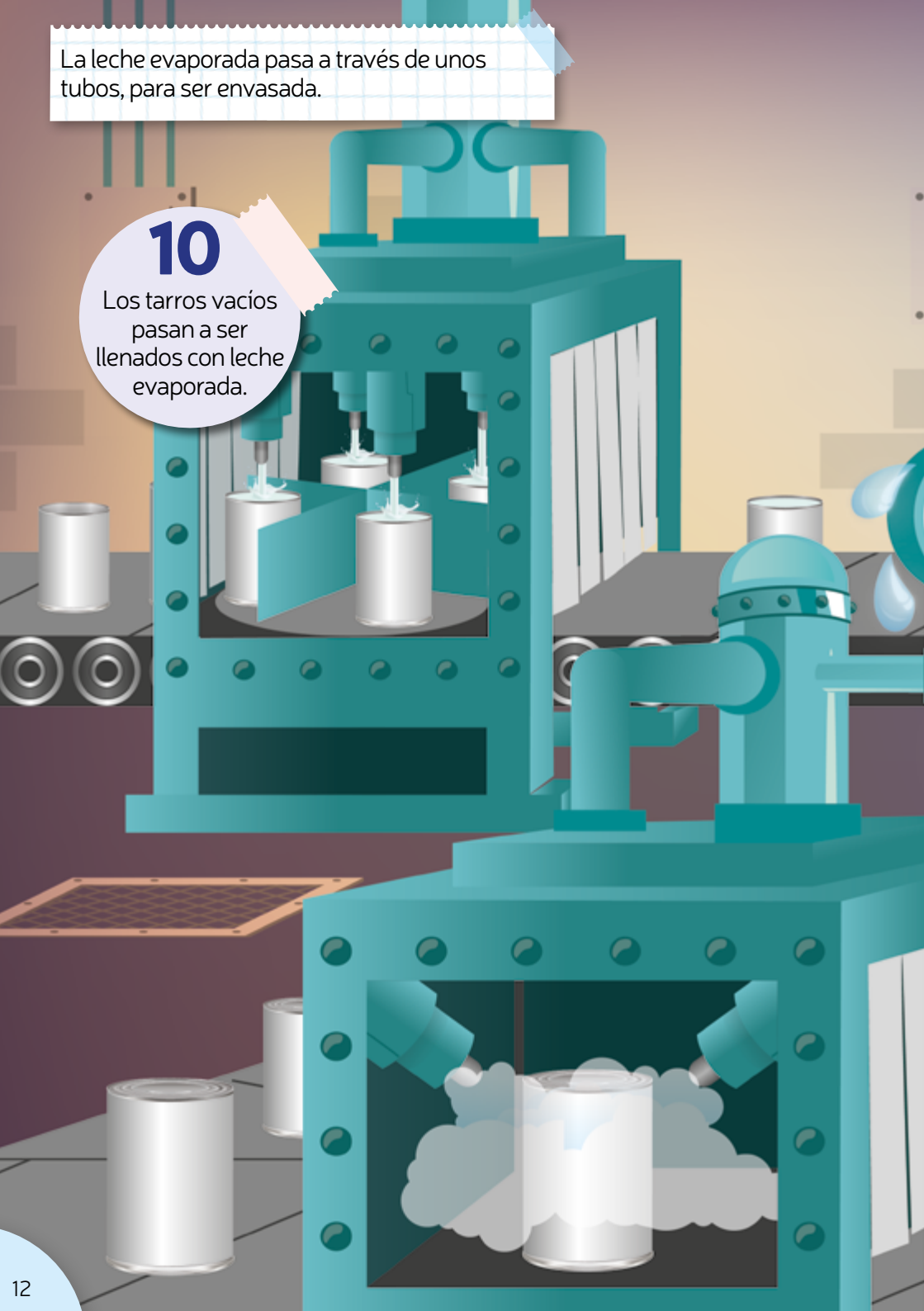
Y a esta leche evaporada le agregamos vitaminas A y D.

GLORIA

La leche evaporada pasa a través de unos tubos, para ser envasada.

**10**

Los tarros vacíos pasan a ser llenados con leche evaporada.



**11**

Luego son cerrados con tapas de hojalata.



**12**

Los tarros llenos se esterilizan.

*Pegar aquí*



# 13

A los tarros ya listos, se les pega una etiqueta. Luego se colocan en cajas de cartón para ser repartidos por todo el Perú.



# 14

Y es así como todos los peruanos podemos disfrutar de un delicioso y nutritivo alimento, elaborado pensando en nosotros.

Pegar aquí

# Las nuevas palabras que aprendiste

## **Pasteurización:**

Proceso mediante el cual la leche pasa por alta temperatura por 15 segundos a fin de destruir a los gérmenes.

## **Esterilizado:**

Proceso por el cual la leche pasa a altas temperaturas durante un tiempo muy corto, este proceso se hace con la finalidad de prolongar la duración del producto.

## **Porongo:**

Recipiente donde se almacena la leche.

## **Hojalata:**

Material que se usa en la fabricación de los tarros de leche.

*Ubica cada sticker en su lugar*





# GLORIA



Para mayor información visítanos en  
[www.labuenanutricion.com](http://www.labuenanutricion.com)

DEPARTAMENTO DE  
**NU****TRICIÓN**