

## Com afecta el consum de la llet als nostres organismes?

Autors/es: Camila Rodríguez

Tutor: Rosa Marfà

Centre: Col·legi Sagrada Família

### Components de la llet

Proteïnes
Lactosa
Aigua
Greixos
Vitamines
Minerals

#### Procedència

**Animal**

- Vaca
- Ovella
- Cabra

**Begudes vegetals**  
("llets vegetals")
 

- Soja
- Ametlles / Nous
- Civada / Arròs

#### Processament

Sencera (3-3,5% de greix)

Semidesnatada (1,5-2% de greix)

Desnatada (0% de greix)

Sense lactosa (amb lactasa)

Desnatada sense lactosa

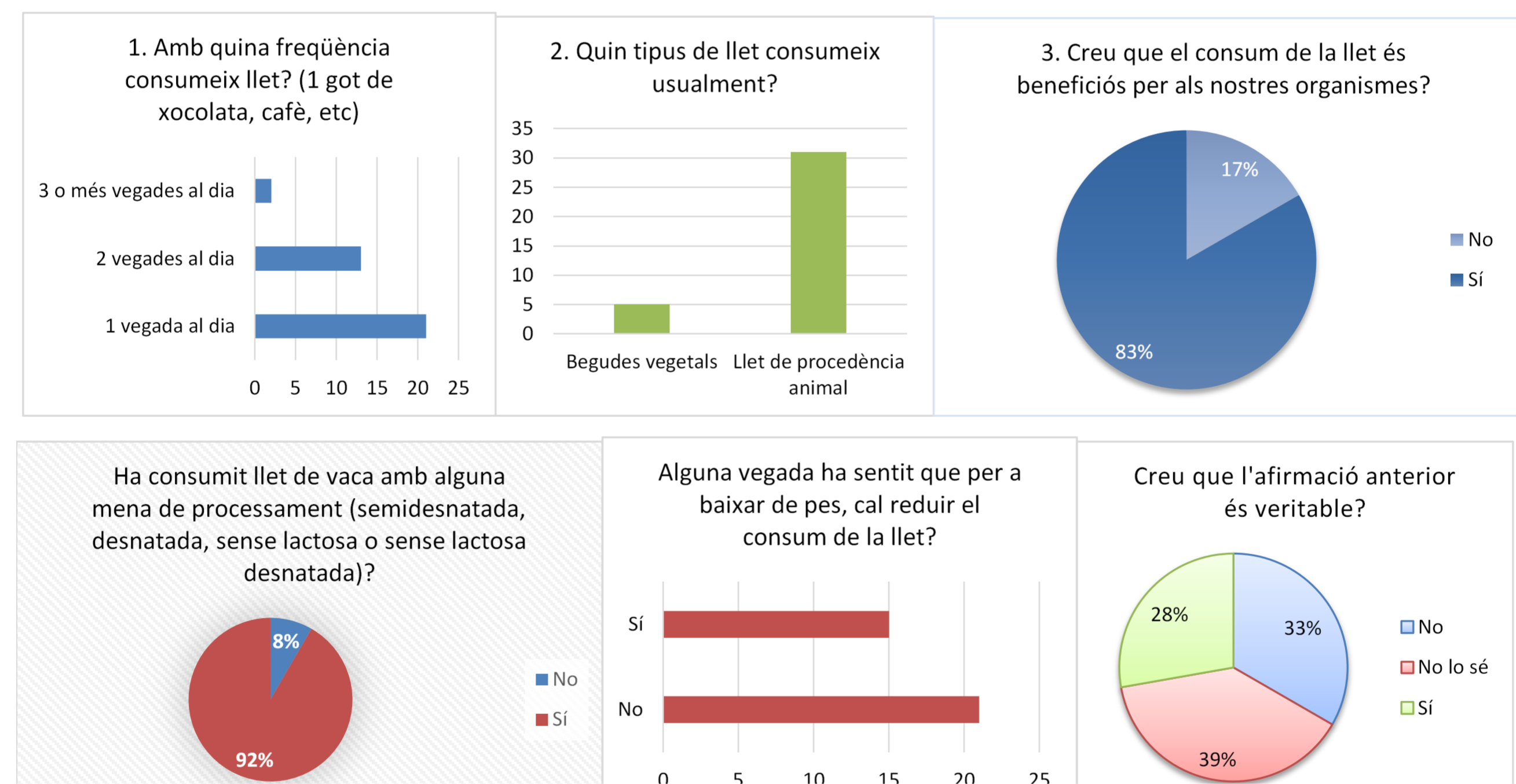
Llet animal		Begudes vegetals	
Avantatges	Desavantatges	Avantatges	Desavantatges
Font de proteïnes (caseïna), glúcids (lactosa) i lípids	Lactosa: difícil de digerir	No conté lactosa: apta per intolerants	Baix contingut de calci
Funció estructural i energètica	Alt contingut de greixos	Baix contingut de greixos	Baixa acceptació sensorial
Rica en nutrients (calci, sodi, vitamines B1, A, D...)	Transmetre agents infecciosos	Font d'antioxidants, àcids grassos insaturats, fibres (més fàcil de digerir)	Baixa quantitat de productes derivats

#### Mites, creences

- Deixar de beure llet per perdre pes: FALS. No té moltes calories però sí proteïnes i nutrients beneficiosos.
- Al·lèrgia a la lactosa: FALS. Intolerància a la lactosa (no fabriquem lactasa i, per tant, no digerim la lactosa)
- La llet produeix mucositat: FALS. No té cap argument científic.
- Per baixar el colesterol en la sang, cal baixar el consum de la llet: FALS. De fet té un efecte hipotensor.

### Estudi mitjançant una enquesta:

- Per analitzar el grau de consum de la llet i de begudes vegetals, la percepció sobre l'efecte que té en els nostres organismes i avaluar la credibilitat i difusió de mites sobre aquest producte, he realitzat una enquesta a un grup de 36 persones amb edats entre 14 i 40 anys amb preguntes fetes en castellà per fer-la més accessible.
- Obtenció de dades:



### Conclusions

Amb la informació recollida a l'enquesta, podem veure que la llet animal, tot i que té els seus desavantatges, és més consumida que les begudes vegetals que sovint s'utilitzen per substituir-la. També veiem que hi ha una gran confiança en aquest producte ja que en general, els consumidors consideren que és bo pel seu organisme, fet que amb la recerca i els coneixements exposats prèviament, podem assegurar en la majoria de casos. No obstant això, després veiem que gairebé tots els enquestats han begut o veuen llet processada per intoleràncies, per preferències de gust, per qüestió de preus o perquè simplement tenen aquest hàbit. Per tant, tot i que les begudes vegetals poden ser una bona opció per persones que segueixen una dieta o són intolerants a la lactosa (el glúcid de la llet), prefereixen beure llet de vaca processada.

En quant a mites sobre el consum del producte estudiat, hem vist a la informació recollida de la recerca que sovint no són veritables i que són

### Bibliografia

- *Producción y productos lácteos: Composición de la leche.* (s. f.). Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Recuperat 8 de novembre de 2021, de <https://www.fao.org/dairy-production-products/products/composicion-de-la-leche/es/>
- Farré, C. J. (2019, 11 desembre). *Leches o bebidas vegetales ¿Cuáles son las mejores?* Dietistas nutricionistas en Barcelona | Centro Júlia Farré. Recuperat 8 de novembre de 2021, de <https://www.centrojuliafarre.es/blog/bebidas-vegetales/>
- *Tipos de leche y cuál consumir según los hábitos alimenticios.* (2019, 22 gener). Alpina digital. Recuperat 8 de novembre de 2021, de <https://www.alpina.com/nutricion/contenidos-nutricionales/tipos-de-leche-para-el-consumo-diario>
- *¿Qué tienen de cierto los mitos sobre la leche y sus derivados? III* • (2021, 15 setembre). Leche Pascual. Recuperat 8 de novembre de 2021, de <https://lechepascual.es/articulos/nutricion/que-tienen-de-cierto-los-mitos-sobre-la-leche-y-sus-derivados/>
- *Descubre los Mitos de los lácteos.* (2021, 17 març). Central Lechera Asturiana | Nutrición y salud. Recuperat 8 de novembre de 2019, de [https://www.centrallecheraasturiana.es/nutricionysalud/lacteos/mitos-lacteos/?gclid=Cj0KCQAsqOMBhDFARIsAFBTN3d4ihVbx7ygtZAWwNrAy\\_ahqGfLEYoNFKD\\_xU1X5EW0QcbhxvRZwJMaAghEALw\\_wcB](https://www.centrallecheraasturiana.es/nutricionysalud/lacteos/mitos-lacteos/?gclid=Cj0KCQAsqOMBhDFARIsAFBTN3d4ihVbx7ygtZAWwNrAy_ahqGfLEYoNFKD_xU1X5EW0QcbhxvRZwJMaAghEALw_wcB)
- *Componentes de la leche esenciales en el funcionamiento de cuerpo.* (2019, 22 enero). Alpina digital. Recuperado 8 de noviembre de 2021, de <https://www.alpina.com/nutricion/contenidos-nutricionales/componentes-de-la-leche>