

FICHAS DESCRIPTIVAS

Manzana

Características principales de la manzana:

- **Origen:** Fruto del árbol manzano (*Malus domestica*), muy extendido a nivel mundial.
- **Forma:** Puede ser redonda u ovalada, dependiendo de la variedad.
- **Color:** La piel puede ser verde, amarilla, roja, o incluso presentar combinaciones de colores.
- **Sabor:** Varía desde dulce hasta agrio, según la variedad.
- **Textura:** La pulpa es jugosa y crujiente.
- **Contenido:** En su interior, la manzana contiene semillas de color marrón oscuro.
- **Nutrientes:** Rica en fibra, vitaminas (C, A, E), minerales (potasio, fósforo, boro), y antioxidantes como la quercetina.
- **Conservación:** Se conserva bien a bajas temperaturas (4°C o menos).
- **Uso:** Se consume fresca, en ensaladas, postres, zumos, batidos, y se utiliza en la elaboración de mermeladas y compotas.
- Algunas variedades populares son la Red Delicious, la Golden Delicious, la Granny Smith, y la Reineta.

Beneficios para la salud:

- Las manzanas son una fuente de fibra, lo que ayuda a la digestión y a mantener los niveles de azúcar en sangre estables.
- Son ricas en antioxidantes, que ayudan a combatir el estrés oxidativo y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- Contienen vitamina C, que fortalece el sistema inmunológico y ayuda a la absorción de hierro.
- Pueden ayudar a reducir el colesterol y a controlar la presión arterial.
- Son una buena fuente de energía y ayudan a mantener la salud bucal.

Naranja

Características generales:

- **Forma:** Redonda u ovalada.
- **Cáscara:** Lisa o rugosa, con colores que van del verde al naranja.
- **Pulpa:** Jugosa, succulenta y dividida en gajos.
- **Sabor:** Dulce o ligeramente agrio, dependiendo de la variedad.
- **Origen:** Sureste de China y norte de Birmania, aunque se conoce en el área mediterránea desde hace aproximadamente tres mil años.
- En México se produce principalmente en Veracruz, Tamaulipas y San Luis Potosí. Otros estados con producción de naranja incluyen Nuevo León, Oaxaca, Hidalgo, Puebla, Yucatán, Tabasco, Chiapas y Colima.
- **Tipos:** Existen varias variedades de naranjas, como la naranja dulce y la naranja amarga.
- **Usos:** Se pueden consumir directamente, en zumos o utilizar en diversas preparaciones culinarias.

Beneficios nutricionales:

- **Vitamina C:** Potente antioxidante que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a combatir la anemia.
- **Fibra:** Ayuda a normalizar los niveles de colesterol en sangre.
- **Potasio:** Ayuda a mantener el equilibrio hídrico y a regular la presión arterial.
- **Otros nutrientes:** Contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, cobre y zinc.
- **Antioxidante:** Ayuda a proteger las células del daño causado por los radicales libres.

Variedades:

- Naranja dulce (*Citrus sinensis*): Es la especie más popular, conocida por su sabor dulce y jugoso.
- Naranja amarga (*Citrus aurantium*): Tiene un sabor más amargo y se utiliza más bien como ornamento.

Plátano

El plátano es una fruta tropical de la planta del mismo nombre (o banano) que es rica en potasio, vitamina B6 y ácido fólico, además de aportar triptófano para la producción de serotonina, una hormona que puede ayudar al estado de ánimo. México es un importante productor de esta fruta, con Chiapas, Tabasco y Veracruz como los principales estados cultivadores.

Origen y características

- **Origen:**

Es una fruta originaria del sudeste asiático y llegó a América con la expansión del cultivo.

- **Planta:**

Crece en grandes plantas herbáceas del género Musa.

- **Fruto:**

Se trata de una baya que, al madurar, se torna amarilla y dulce, y contiene puntos negros que son restos de óvulos no desarrollados.

- **Variedades en México:**

Algunas de las variedades cultivadas en el país son Dominico, Valery, Pera, Manzano, Cavendish o Grand Naine, y Macho.

Beneficios nutricionales

- **Potasio:** Es especialmente rico en este mineral, que contribuye a la salud.

- **Vitaminas:** Aporta vitaminas del grupo B (como la B6) y vitamina C, según informa FEN. Fundación Española de la Nutrición.

- **Triptófano:** Contiene este aminoácido que se convierte en serotonina en el cuerpo, lo que puede mejorar el ánimo y la concentración.

Producción en México

- **Cultivo:**

Es la fruta tropical más cultivada en México, con una producción que supera las 2 millones de toneladas anuales.

- **Principales estados productores:**

Chiapas es el líder en producción, seguido por Tabasco y Veracruz, según datos de www.gob.mx.

Uvas.

Las uvas son el fruto carnosos y jugoso de la vid, que crece en racimos y son ricas en azúcares, vitaminas y minerales, además de antioxidantes. Este fruto comestible es fuente de energía y aporta beneficios a la salud, como el fortalecimiento del sistema digestivo e inmunológico y la prevención de enfermedades. Se consume fresca, en jugos o como ingrediente en platillos, y de sus semillas se extrae el aceite de pepita de uva.

Características

- **Origen:** Proviene de la vid (*Vitis vinifera*), un arbusto trepador.
- **Forma y color:** Son bayas esféricas u ovaladas, con cáscara delgada y resistente, y pueden ser verdes, rojas o rosadas.
- **Sabor:** Tienen un sabor característicamente dulce y jugoso.
- **Composición:** Son ricas en agua, azúcares (glucosa y fructosa), fibra, vitaminas (A, C, B1, B6, ácido fólico) y minerales como potasio, calcio y fósforo.

Beneficios para la salud

- **Antioxidantes:** Su contenido de antioxidantes, ubicados principalmente en la piel y las semillas, ayuda a combatir el estrés oxidativo.
- **Salud digestiva:** La fibra que contienen favorece el sistema digestivo.
- **Fortalecimiento del sistema inmune:** Las vitaminas (como el ácido fólico y la vitamina C) contribuyen a la creación de anticuerpos y al desarrollo de glóbulos rojos y blancos.
- **Salud ósea:** Contribuyen al fortalecimiento de los huesos.
- **Energéticas:** Son una buena fuente de carbohidratos de rápida asimilación.

Usos

- **Consumo fresco:** Se disfrutan como fruta de mesa, solas o acompañando quesos y yogures.
- **Bebidas:** Se utilizan para la elaboración de jugos y, por supuesto, de vino.
- **Gastronomía:** Se combinan con carnes, pescados, y se usan en la preparación de postres.
- **Aceite de pepita de uva:** De las semillas se extrae un aceite beneficioso para ensaladas, vinagretas y productos cosméticos.

Sandía.

La sandía (*Citrullus lanatus*) es una fruta grande, refrescante y muy popular en México, conocida por su alto contenido de agua y pulpa dulce y jugosa, que suele ser roja y con semillas negras, aunque también hay variedades amarillas y sin semilla. Originaria de África, su cultivo se ha extendido por todo el mundo y en México es un símbolo de identidad cultural, dada su coincidencia con los colores de la bandera nacional.

Características principales:

- **Origen:** África.
- **Familia:** Cucurbitaceae, al igual que el melón y la calabaza.
- **Composición:** Está compuesta mayoritariamente por agua (alrededor del 92-95%), lo que la hace ideal para hidratarse.
- **Nutrientes:** Contiene vitaminas A y C, además de antioxidantes como el licopeno y carotenoides, beneficiosos para la salud.
- **Crecimiento:** Es una planta herbácea anual, rastrera, que requiere suelos bien drenados y ricos en materia orgánica.

Usos y consumo:

- **Consumo directo:** Se consume fresca, al natural, en jugos, postres y dulces.
- **Aplicaciones industriales:** También se utiliza para elaborar productos como jabones, cremas y velas.
- **Industria:** Es una fruta importante para la exportación, con México siendo uno de los principales productores mundiales.

Datos culturales y curiosidades:

- **Símbolo mexicano:** Se considera un símbolo de identidad nacional en México por el color de su pulpa y su piel.
- **Época:** Su mejor época de cosecha y consumo es el verano, de junio a septiembre.
- **Variedades:** Existen variedades con o sin semillas, y también con pulpa de color amarillo en lugar de rojo.

Zanahoria.

Grupo: Vegetales

Crece en cualquier tipo de suelo sin requerir de muchos nutrientes y cuidados especiales. Se desarrolla mucho mejor bajo condiciones templadas y tiene la capacidad de soportar heladas ligeras.

En nuestro país se produce principalmente en Guanajuato, Puebla y Zacatecas.

El color anaranjado de las zanahorias se debe a un colorante llamado caroteno, el cual constituye la vitamina A de este vegetal.

Es una raíz comestible de textura leñosa.

La zanahoria tiene un alto contenido de nutrientes como la vitamina A, C, K, potasio, fósforo y fibra.

Es rica en vitaminas, minerales y fibra, lo que la convierte en un alimento saludable y versátil. La zanahoria se caracteriza por su **sabor dulce y crocante**, y se puede consumir cruda, cocida, o en diferentes preparaciones.

Existen algunas variedades como son las zanahorias naranjas, rojas, amarillas y moradas, así como las zanahorias baby.

Tomate.

El tomate, es un fruto de color rojo, rico en vitamina C y licopeno, un antioxidante. Es una fuente de minerales, fibra, y tiene pocas calorías. **Aunque se consume como verdura en la cocina, botánicamente es un fruto.**

Características generales:

- **Forma y tamaño:**
Los tomates suelen ser redondos o achatados, con un diámetro que varía desde 3 cm hasta 16 cm.
- **Color:**
El color más común es el rojo, aunque existen variedades de otros colores como amarillo, rosa, naranja y púrpura.
- **Textura:**
La piel es lisa o ligeramente asurcada, y la pulpa es carnosa y jugosa.
- **Semillas:**
Contiene pequeñas semillas ovaladas o redondas, inmersas en una sustancia gelatinosa (tejido placentario).
- **Sabor:**
Tiene un sabor ligeramente dulce y ácido, que varía según la variedad.
- **Valor nutricional:**
Es una fuente de vitamina C, licopeno, minerales como el potasio y magnesio, y vitaminas del grupo B.
- **Olor:**
Las hojas y tallos tienen pelos que contienen un aceite esencial que le da un olor característico.
- **Variedades:**
Existen numerosas variedades de tomate, incluyendo cherry, Roma, uva, tomatillo y muchas más.

Brócoli

Grupo: Verdura

Características del brócoli:

Planta:

El brócoli es una planta de ciclo anual, recta y de altura variable, que puede alcanzar entre 60 y 90 cm.

- **Cabezas florales:**
Las cabezas florales son de color verde y pueden alcanzar un diámetro de hasta 35 cm. Son carnosas y comestibles.
- **Tallos:**
El brócoli tiene un tallo grueso y liso, de donde nacen las ramas con las cabezas florales.
- **Hojas:**
El brócoli tiene hojas que rodean la masa de cabezas.
- **Color:**
El color del brócoli es verde, pero puede variar en intensidad dependiendo de la variedad y las condiciones de crecimiento.
- **Sabor:**
El sabor del brócoli es característico, ligeramente amargo y dulce.
- **Textura:**
La textura del brócoli es tierna, sin partes fibrosas difíciles de masticar.
- **Valor nutricional:**
El brócoli es una excelente fuente de vitamina C, vitamina A (en forma de beta-carotenos), vitamina K, ácido fólico, calcio, potasio y hierro. También contiene fibra, lo que lo convierte en un alimento saciante.
- **Cultivo:**
El brócoli tiene una gran resistencia a las bajas temperaturas y se desarrolla en las estaciones invernales.

Pepino.

Grupo: Verdura

El pepino, aunque a menudo se considera una verdura, es en realidad un fruto, específicamente una baya.

Es una planta herbácea rastrera o trepadora de la familia de las cucurbitáceas, con hojas verdes y flores amarillas.

El pepino es alargado, de color verde, y puede tener la piel lisa o con pequeños bultos, dependiendo de la variedad.

Características del pepino:

- **Origen:** El pepino tiene origen asiático y se cultiva desde hace miles de años.
- **Forma y tamaño:** Es cilíndrico o alargado, con extremos cónicos. El tamaño puede variar, desde pepinos pequeños para encurtir hasta los más largos utilizados en ensaladas.
- **Piel:** La piel puede ser lisa o presentar protuberancias pequeñas.
- **Color:** El color verde es característico de los pepinos no maduros, mientras que en la madurez pueden volverse amarillentos.
- **Textura:** El pepino tiene una textura crujiente, con una pulpa acuosa y semillas pequeñas.
- **Sabores:** El pepino tiene un sabor refrescante y ligeramente amargo.
- **Valor nutricional:** El pepino es una fuente de agua, fibra, vitamina C, vitamina E y vitaminas del grupo B.
- **Beneficios:** Se le atribuyen propiedades refrescantes, hidratantes, diuréticas, y beneficios para la piel.

El pepino es un alimento versátil, que se puede disfrutar en ensaladas, como aperitivo, en sopas frías, o en diversas preparaciones culinarias.

Cebolla:

La cebolla (*Allium cepa*) es una planta bienal de la familia de las amarilidáceas, que se caracteriza por su bulbo subterráneo comestible. Este bulbo, formado por capas carnosas en forma de escamas, es lo que se aprovecha. La cebolla tiene un ciclo de vida de dos años, aunque suele cultivarse como anual.

Características generales de la cebolla:

- **Tipo de planta:** Planta herbácea bienal (aunque a menudo se cultiva como anual).
- **Parte comestible:** Bulbo subterráneo, que se cosecha en el primer año.
- **Forma del bulbo:** Globosa, esférica o elipsoidal.
- **Tamaño y peso:** El diámetro suele estar entre 3 y 10 cm, y el peso entre 100 y 250 gramos.
- **Color:** Puede ser blanco, amarillo, rojo, morado o tener vetas.
- **Olor y sabor:** El olor es característico de la cebolla, y el sabor puede ser picante o dulce, dependiendo de la variedad.
- **Composición:** Contiene vitaminas (C, E, B), minerales (potasio, calcio, hierro, magnesio), fibra, antioxidantes (quercetina) y compuestos de azufre que le dan su olor característico.
- **Origen:** Proviene de Asia, donde se cultivó desde hace 6.000 a.C., y se extendió por Europa y América.

Otros detalles:

- Las hojas de la cebolla también son comestibles y se usan en ensaladas y otras preparaciones.
- La cebolla es una hortaliza muy versátil que se utiliza en diversas culturas alrededor del mundo.

Carne de res.

La carne de res (también llamada carne de vacuno o de bovino) es la carne muscular de vacas y toros, siendo una fuente rica de proteínas de alta calidad, hierro y vitaminas. Se caracteriza por su color rojo, que varía según la edad y alimentación del animal, y se utiliza en una gran variedad de platillos, desde asados y bistecs hasta estofados.

Características principales

- **Nutrición:**

Es una excelente fuente de proteína, hierro (para el transporte de oxígeno en la sangre) y zinc (protector contra el daño oxidativo y para la cicatrización).

- **Color:**

Su color es rojo brillante; la tonalidad puede variar, pero si es de un color más oscuro o rosado, podría indicar que es de ternera (ganado joven) o no es tan fresca.

- **Veteado:**

La grasa entre las fibras musculares (vetas de grasa) es una característica que la hace jugosa y sabrosa.

Usos culinarios

La carne de res es muy versátil y se puede preparar de diversas formas:

- **Asada o a la parrilla:** Ideal para bistecs, brochetas y otros cortes que se cocinan rápidamente.

- **En estofados:** Se utiliza en platillos guisados, ya que la cocción lenta la vuelve más suave.

- **En guisos y platillos tradicionales:** Se puede picar para hacer guisos con vegetales o preparaciones más elaboradas, como el bistec a la mexicana.

Consejos para elegir y cocinar

- **Frescura:**

Verifica que el color sea rojo brillante, el envase esté en buen estado y no tenga un olor desagradable.

- **Consistencia:**

La carne de buena calidad tiene una textura firme.

- **Cocción:**

Para obtener una carne jugosa, séllala bien por fuera al asarla y, en guisos, cocina a fuego medio para que se ablande.

- **Marinado:**

Marinarla con ingredientes como salsa de soja, limón, ajo o hierbas puede realzar su sabor.

Pollo

Se llama **carne de pollo** (o simplemente **pollo**) a los tejidos musculares y órganos procedentes del [pollo](#). Es muy frecuente encontrarla en muchos platos y preparaciones culinarias de todo el mundo. Su carne se considera un alimento básico.

Información nutricional.

La carne de pollo es una de las más saludables del mercado. Es un alimento con una alta densidad de nutrientes. El principal componente de la carne de pollo es el agua, que representa del 70 % al 75 % del total; las proteínas suponen entre el 20 % y el 22 %; y, por último, la grasa, entre un 3 % y un 10 %.

En su composición también figuran cantidades importantes de minerales como [hierro](#), [zinc](#), [magnesio](#), [selenio](#), [cobalto](#), [fósforo](#), [cromo](#), y vitaminas [A](#), [B₁](#), [B₃](#), [B₆](#), [B₁₂](#) y [riboflavina](#).

La cantidad de [grasa](#) del pollo varía según la parte que se consume y depende de las [recetas de pollo](#). En las piezas más magras, el porcentaje es bajo. La mayor parte está en la piel, con casi 48 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne. La grasa es un aspecto que depende directamente de la alimentación del animal durante su crecimiento.

Beneficios del Pollo:

El pollo es una excelente fuente de proteínas de alta calidad, vitaminas del grupo B y minerales como el fósforo y el zinc. Además, es una carne magra, lo que significa que tiene menos grasa que otras carnes.

Tipos de pollo

El pollo de cría se sacrifica con una edad mínima de 20 semanas, y entre uno y tres kilogramos de peso. Entre los distintos tipos de carne de pollo y, en función del sexo y edad en el momento del sacrificio, destacan varios.

- Pollo de campero (a veces se usa el término «pollo de corral», pero no está regulado¹). Es el más pequeño de todos, su carne es la más sabrosa, siempre y cuando se haya alimentado de forma variada, pero también un poco más dura.
- Pollo picantón. Se sacrifica con un mes de edad y su peso puede llegar a los 500 gramos. Es una carne apropiada para preparar a la parrilla, tierna y de sabor suave. También se puede freír.
- Pollo de granja. Es el más común y el más económico. Esta ave se alimenta solamente de pienso, crece en muy poco tiempo y se mueve también muy poco, dado las características del espacio donde vive.
- Pularda. Esta joven hembra castrada que no ha puesto y está sobrealimentada puede alcanzar hasta los 3 kilogramos de peso. Se sacrifica a los seis u ocho meses de edad y su carne es tierna y muy sabrosa.

- Capón. Es un macho castrado joven y sobrealimentado. Puede llegar a los 4 kilogramos de peso antes de su sacrificio. Su carne tiene una grasa entreverada que le aporta un aroma y una ternura específicas. Es el tradicional pollo de Navidad que se rellena.
- Pollo tomatero. De poco peso (unos 500 gramos o 1 kilogramo, máximo), esta ave se ha alimentado con tomates frescos. Cuenta con un sabor especial, entre suave y firme.
- Gallina. Es la hembra adulta que se sacrifica después de agotar su capacidad de puesta de huevos, tiene más grasa que el pollo y es apropiada para caldos o cocidos. Su carne es dura, fibrosa y con un intenso sabor.

El país mayor productor de carne de pollo en todo el mundo es Estados Unidos, seguido de Brasil, China, Rusia e India

Jamón

El jamón es la pierna trasera del cerdo, curada o cocida. Se puede obtener de cerdos de raza blanca o ibérica, y el proceso de curación implica salazón y tiempo, a veces durante varios años. El jamón es un alimento versátil y popular, utilizado en una gran variedad de platos y aperitivos.

Elaboración y tipos:

- **Curado:** Se obtiene mediante salazón y curación-maduración, lo que le da su sabor característico.
- **Jamón Serrano:** Proviene de cerdos blancos y se caracteriza por su proceso de curación.
- **Jamón Ibérico:** Proviene de cerdos ibéricos y puede ser de diferentes tipos según la alimentación (de bellota, de recebo, de cebo).
- **Jamón Cocido:** Se elabora cociendo el jamón fresco y puede encontrarse ahumado o no.

Nutrición:

- El jamón es una buena fuente de proteínas, vitaminas y minerales.
- Es relativamente fácil de digerir debido a su bajo contenido en colágeno.

Usos culinarios:

- Se puede disfrutar solo, en bocadillos, tapas, o como ingrediente en diversos platos.
- Es popular en aperitivos, ensaladas, o como parte de platos más elaborados.
- En España, el jamón es un símbolo culinario y cultural.

Tocino

El tocino es un tipo de carne curada de cerdo, generalmente obtenida de la panceta o lomo del animal. Se caracteriza por su sabor ahumado y salado, y se consume tanto crudo como cocinado, a menudo en rebanadas.

Más detalles sobre el tocino:

- **Proceso de curado:**

El tocino se cura típicamente en sal, nitratos y a veces azúcar, para luego ser ahumado, lo que le confiere su sabor distintivo.

- **Tipos de tocino:**

Aunque el tocino entreverado (cortes de la panceta con carne y grasa) es el más común, existen otros tipos como el tocino canadiense, de pavo o de res.

- **Consumo:**

El tocino se puede consumir de diversas formas: como guarnición, ingrediente principal en sándwiches (como el BLT) o como aderezo en otros platos.

- **Salud:**

Se recomienda consumir tocino con moderación debido a su alto contenido de grasa y sal, que puede afectar la presión arterial y otros indicadores de salud. En resumen, el tocino es una carne de cerdo curada y ahumada, versátil y sabrosa, que puede disfrutarse en diferentes preparaciones, pero siempre con moderación.

Pescado

El pescado es un animal vertebrado acuático, generalmente un pez, que se extrae del agua (mar, río, lago) para ser consumido por los humanos. Se considera un alimento rico en nutrientes, incluyendo proteínas, vitaminas y minerales, y algunas variedades son una fuente importante de ácidos grasos Omega 3.

- **Definición:**

El pescado, en su sentido más amplio, se refiere a cualquier animal acuático vertebrado que se captura para consumo humano, incluyendo peces, pero también otros animales como mamíferos marinos o anfibios.

- **Peces:**

Los peces son animales vertebrados acuáticos, con cuerpo cubierto de escamas, aletas y respiración branquial.

- **Tipos de pescado:**

Se pueden clasificar en pescado blanco (bajo en grasa) o pescado azul (alto en grasa, como el salmón).

- **Nutrición:**

El pescado es una excelente fuente de proteínas, vitaminas (especialmente las del grupo B, A y D) y minerales (como yodo, fósforo y potasio), y los pescados azules son ricos en ácidos grasos Omega 3, beneficiosos para la salud cardiovascular.

- **Consumo:**

Se recomienda consumir pescado 2-3 veces por semana, incluyendo tanto pescado blanco como azul, según la Fundación Española del Corazón.

- **Preparación:**

El pescado se puede preparar de diversas formas, como frito, a la plancha, al horno, en ceviche, etc., y es un alimento común en muchas culturas culinarias.

Queso

El queso es un derivado de la leche que se obtiene al coagular esta última y separar el suero, resultando en un alimento sólido o semisólido, fresco o madurado. Su tipo, sabor y textura dependen del origen de la leche (vaca, cabra, oveja, etc.), los métodos de elaboración y el grado de maduración o añejamiento. Es un alimento nutritivo que concentra los nutrientes de la leche, como proteínas, grasas, calcio y vitaminas, y contiene menos lactosa que la leche original.

Cómo se elabora el queso

1. Coagulación de la leche:

Se coagula la leche (de vaca, cabra u oveja) utilizando cuajo, enzimas específicas, bacterias o ácidos.

2. Separación del suero:

Se extrae la mayor parte del suero, que es la parte líquida y acuosa de la leche.

3. Maduración (curación):

El coágulo se deja madurar, un proceso que puede durar desde días hasta meses o años. Durante la maduración, se añaden microorganismos que desarrollan el olor, color y sabor característicos del queso.

Tipos de queso según el origen de la leche

- **Quesos de vaca:** Aportan suavidad y versatilidad.
 - **Quesos de cabra:** Tienen un punto ácido y un carácter más vegetal.
 - **Quesos de oveja:** Son más untuosos y tienen sabores más profundos.
 - **Mezcla de leches:** Permiten obtener perfiles sensoriales más complejos y sorprendentes.
- Beneficios nutricionales
- **Proteínas:** El queso es una fuente concentrada de proteínas de alta calidad.
 - **Calcio y fósforo:** Contribuye al aporte de minerales esenciales.
 - **Grasas y vitaminas:** Contiene grasas y vitaminas liposolubles concentradas de la leche.
 - **Menor lactosa:** La lactosa se pierde en gran medida con el suero durante el proceso de elaboración, lo que puede facilitar su digestión.