

Ficha 3: ¿Deslactosada o con lactasa?

Según Adilac (la Asociación de Intolerantes a la Lactosa) el 30 % de la población española padece intolerancia a la lactosa. Sin embargo, los datos de consumo de leche sin lactosa son comparativamente mayores, con lo que sabemos que muchas personas sin un diagnóstico de intolerancia a la lactosa han optado por consumirla.

La leche sin lactosa se publicita como más ligera y digestiva. Es habitual que la publicidad no mencione que estos productos van destinados a personas con intolerancia a la lactosa, sino que parecen destinados a cualquier consumidor, como si esta fuese más ligera y más digestiva para cualquier persona. No es así.

La lactosa es un azúcar naturalmente presente en la leche. Representa el 5 % de su composición. Desempeña un importante papel en la absorción del calcio. Nuestro organismo produce de forma natural una enzima llamada lactasa que lo que hace es dividir a la lactosa en azúcares simples que pueden ser absorbidos por el intestino.

Las personas con intolerancia a la lactosa no producen enzima lactasa o la producen en muy baja cantidad, por lo que no son capaces de absorber este azúcar. La lactosa llega intacta al intestino grueso, donde las bacterias del colon la fermentan produciendo gran cantidad de gases, entre ellos dihidrógeno. El resultado es hinchazón, diarrea y el malestar propio que sienten las personas con intolerancia a la lactosa.

Lo que hace la industria para producir leche sin lactosa es servirse del sistema natural de digestión de la lactosa. Para ello emplean unas levaduras que producen enzima lactasa. Esta lactasa es la que añaden a la leche para producir la denominada *leche sin lactosa*. Por ese motivo la leche sin lactosa realmente es leche con lactasa. Es leche a la que le añaden la enzima que precisamente las personas con intolerancia no producen o producen insuficientemente.

La leche sin lactosa no es más ligera. Como a la leche sin lactosa no se le quita nada, en todo caso se le añade, no contiene ni menos calorías, ni menos glúcidos (carbohidratos), ni menos grasas. Tiene exactamente los mismos valores nutricionales que la leche normal. La leche sin lactosa solo es más digestiva para las personas con intolerancia a la lactosa.

Para las personas tolerantes a la lactosa, cuyo organismo produce enzima lactasa con normalidad, consumir leche sin lactosa es contraproducente. La razón es que cuando consumimos leche sin lactosa, realmente estamos consumiendo leche con enzima lactasa. Entonces el organismo de un tolerante a la lactosa no tiene que sintetizar enzima lactasa para digerirla, porque ya viene añadida artificialmente en el alimento. Si consume habitualmente alimentos que incorporan enzima lactasa, su organismo irá dejando de sintetizarla por sí mismo, precisamente porque no la necesita. La consecuencia de un consumo prolongado de productos sin lactosa, o con enzima lactasa, es que podemos provocarnos una intolerancia a la lactosa progresiva.

CONSIGNA:

- 1) Al leer el texto anterior argumenta tu opinión sobre si la leche con agregado de un biocatalizador como la lactasa es más recomendable en la dieta de un individuo, ya que se dice que es más ligera y digestiva. Se realizará una puesta en común de las argumentaciones.

- 2) ¿Cómo actúa la lactasa agregada en la leche?
- 3) ¿Cuál es la composición de la leche común y la deslactosada? Compáralas.

A tener en cuenta...

Se te propone una guía para que te sea más fácil realizar la argumentación.

Estructura esperada del texto argumentativo:

- ✓ Categorizar la pregunta planteada en un marco de referencia (disciplina o tema, modelo o teoría de partida, nivel de explicación requerido, etc.).
- ✓ Identificar los hechos o entidades sobre las que se pide justificar o argumentar.
- ✓ Inferir posibles relaciones entre los hechos o entidades a argumentar, y otros hechos o entidades deducibles a partir de analogías, leyes, modelos o teorías.
- ✓ Seleccionar las relaciones más adecuadas.
- ✓ Organizar estas relaciones de forma coherente, diferenciando las ideas personales de las que tienen carácter científico.
- ✓ Redactar el texto relacionando causalmente los hechos y las ideas teóricas utilizando los conectores adecuados.

RÚBRICA PARA EVALUAR LA TAREA:

NIVEL DE DESEMPEÑO				
CATEGORÍA	MUY BUENO	BUENO	ACEPTABLE	INSUFICIENTE
El texto tiene argumentaciones fundamentadas	Justifica su postura. Incluye inconvenientes de su postura. Incluye ejemplos a favor y en contra de su postura. Compara con la otra postura. Concluye.	Justifica su postura. Incluye ejemplos a favor de su postura. Incluye inconvenientes de su postura. Concluye.	Justifica su postura. Incluye ejemplos a favor de su postura. Concluye.	Describe los hechos.
Identifica el beneficio de la presencia del biocatalizador	Identifica el beneficio de la presencia del biocatalizador y fundamenta su respuesta.	Identifica el beneficio de estar presente en la leche.	Identifica la presencia del biocatalizador pero no su beneficio.	No identifica el beneficio.
Defensa de su argumentación en la puesta en común	Defiende su argumentación de muy buena forma y con conceptos claros y precisos.	Defiende su argumentación en forma práctica, realiza comparación con otras y reelabora.	No logra ser claro en su argumentación aunque expone su trabajo.	No realiza defensa por falta de argumentación.
Ortografía, sintaxis y puntuación	El texto se encuentra bien redactado sin errores de ortografía, sintaxis y/o puntuación.	Contiene 1 error de ortografía, sintaxis y/o puntuación.	Contiene 2 errores de ortografía, sintaxis y/o puntuación.	Contiene 3 o más errores de ortografía, sintaxis y/o puntuación.

Créditos

✓ Referencias bibliográficas:

- Leymonié, J. (s.f.). *Nuevas formas de enseñar, nuevas formas de evaluar*. Recuperado de: <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/paginasdeeducacion/article/download/710/700/>
- García, D. (s.f.). *Leche sin lactosa: ni más ligera, ni más digestiva*. Cuaderno de Cultura Científica. Recuperado de: <https://culturacientifica.com/2018/12/13/leche-sin-lactosa-ni-mas-ligera-ni-mas-digestiva/>
- Gatto, A. (s.f.). *Rúbrica para evaluar tarea 6: manteca versus margarina*. Recuperado de: http://rubistar.4teachers.org/index.php?screen=PrintRubric&rubric_id=2738815&

Autora: Agustina Gauna.

Fecha de publicación: 12 de noviembre de 2019.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).