**TRAINING FICHE TEMPLATE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Módulo 2. Unidad 4 |
| **Title** | Aves de corral, huevos, leche, queso y yogur |
| **Keywords** | Aves de corral, huevos, leche, queso, yogur |
| **Topic/Area** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1: General issues on healthy and low-impact food  |
| x | 2:  Typical local products and varieties (basic and advanced) |
|  | 3: Traditional food preservation/conservation techniques |
|  | 4: Food elaboration/consumption techniques / according to Food Pyramid |
|  | 5: Traditional, local and heritage related recipes  |

 |
| **Level** | BASIC |
| **Description/Contents****(2000 characters max.)** | **AVES DE CORRAL, HUEVOS, LECHE, QUESO Y YOGUR**Los alimentos que componen el grupo de proteínas de nivel superior, las aves de corral, la leche, los huevos, el queso y el yogur son ricos en una gran variedad de minerales. El consumo de estos alimentos y la cantidad de los mismos debe ser acorde con el grupo de edad y la actividad física del individuo.Un ave de corral es un ave domesticada que se utiliza en la alimentación, para el consumo de su carne. El término suele incluir a los miembros de los órdenes Galliformes, como los pollos y los pavos, y Anseriformes, aves acuáticas como los patos y los gansos. Sin embargo, esta no es una clasificación estricta, y el término también puede referirse a otros tipos de aves que se utilizan en la cocina, como las palomas e incluso los avestruces. Para aves como el faisán, la codorniz y los patos silvestres, se suele utilizar el término "aves de caza".Los huevos que consumimos habitualmente son de gallina (Gallus gallus). La Unión Europea regula la comercialización de estos huevos con normas sobre producción, comercialización, etiquetado e higiene. Según el tipo de explotación, los huevos de consumo se denominan:huevos de gallinas criadas en jaula, huevos de gallinas criadas en suelo, huevos de gallinas camperas y huevos de producción ecológica. El término ovoproducto se refiere a las nuevas formas de presentación, conservación y comercialización de los huevos fuera de su cáscara, listos para el consumo. Es un producto compuesto principalmente por todo o parte del contenido del huevo.La leche es un alimento excepcionalmente rico. Existen diferentes formas de presentación y tratamiento para su conservación:Leches líquidas:- Leche cruda.- Leche fresca pasteurizada.- Leche esterilizada. - UHT. (Esterilización a temperatura ultra alta)Leche concentrada.Leche evaporadaLeche condensadaLeche en polvo.El yogur es una leche fermentada que se obtiene mediante la mezcla de dos bacterias lácteas, streptococcus thermofilus y lactobacillus bulgaricus. Al final de la fermentación (45°C durante 2 horas), la leche coagulada se convierte en yogur. Yogur natural: Sin aditivos. Según la cantidad de grasa, son: enteros, semidesnatados, desnatados o enriquecidos con nata.Yogur natural azucarado: Con azúcar añadido.Yogur edulcorado: con adición de edulcorantes autorizados.Yogur con fruta o zumo.Yogur aromatizado: con aromatizantes para dar diferentes sabores. Además de estos tipos de yogur, podemos encontrar en el mercado otras variedades, como el yogur griego, en el que se extrae el suero líquido de la leche, resultando un producto más espeso, con menos azúcar y más proteínas. El kéfir es un producto lácteo similar al yogur líquido, fermentado por la acción de un grupo de levaduras y bacterias también llamadas granos o nódulos.Existen innumerables variedades de queso, ya sea de leche de vaca, oveja o cabra, el queso se elabora con cuajo, enzimas que coagulan y espesan la leche. Este cuajo puede ser de origen animal (se obtiene del estómago de los rumiantes lactantes), vegetal (se obtiene de la savia de la higuera o del cardo), microbiano o sintético. Se elimina el agua de la leche, por lo que el queso es un concentrado de proteínas, vitaminas, sales minerales y grasa fácilmente digerible. Por todo ello, el queso está lleno de beneficios para nuestro organismo y la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda su consumo. |
| **Benefits/Advantages****(1000 characters max.)** | Las aves de corral, como el pollo y el pavo, son buenas para la salud del corazón. Además, las aves de corral cuestan menos que la carne y el pescado. ¿Cómo debo preparar las aves de corral? El pollo se puede hornear, asar, asar a la parrilla o freír. Si fríes el pollo, utiliza aceite vegetal saludable. Pero no todas las formas de cocinar las aves son adecuadas. El pollo frito y rebozado tiene un alto contenido en grasa y no debe consumirse. Además, el pollo picante, especialmente en los restaurantes de comida rápida, tiene un alto contenido en sal y tampoco es recomendable.Los productos lácteos son importantes por las proteínas y vitaminas que contienen y por las reservas de calcio que necesita el organismo. Para las personas con intolerancia a la lactosa, se recomiendan los productos lácteos sin lactosa o los productos de otras semillas, como la soja, enriquecidos con calcio.Los huevos son uno de los pocos alimentos que no contienen hidratos de carbono. Cada huevo es rico en grasa, contiene una proporción considerable de proteínas excelentes y buenas cantidades de calcio, hierro, vitaminas A y D, así como tiamina y riboflavina. A pesar de tener un alto contenido de colesterol que se encuentra en la yema, la mayoría de estas grasas son insaturadas, y se considera una buena opción nutricional. |
| **Representative Products** | La cabra payoya es una raza autóctona andaluza, capaz de ofrecer una excelente producción de leche, base de una importante tradición quesera.Gallinas en Europa. En Europa existen más de 1.000 tipos de razas de gallinas, he aquí algunos ejemplos.La gallina de Padua, Padovana o "gallina empenachada" es una gallina de origen británico.Gallinas Leghorn de origen mediterráneo, concretamente italiano.Gallina Bresse. Originaria de Bresse, Francia. La gallina Faverolles es otra raza de gallina francesa.Gallina alsaciana. Son originarias de Alsacia, una región antiguamente francesa, pero ahora dividida entre Francia y Alemania.La gallina Pedresa portuguesa (en portugués, galinha pedrês portuguesa) es una raza autóctona originaria del norte de Portugal.Las gallinas de Málaga y Andalucía, en su gran mayoría de tipo mediterráneo, destacan como razas autóctonas las siguientes: Armiñada, Azul, Blanca, Caniza, Franciscana, Negra y Perdiz. |
| **Risks management** | Un huevo abierto es un medio ideal para el crecimiento microbiano; por ello, es preferible abrir los huevos justo en el momento de su utilización. Además, el bactericida natural que contiene la clara de huevo (lisozima) pierde su eficacia en contacto con el aire y deja de proteger el huevo. |
| **Language** | Español |
| **Country** | España |
| **Providing Partner** | UA |
| **Further references** | <https://ochosabores.com/hecho-en-andalucia/quesos-andaluces-que-son-un-tesoro/><https://www.institutohuevo.com/><http://www.saboramalaga.es/><https://www.payoya.com/raza><https://www.granjasantaisabel.com/gallinas-razas-autoctonas.php> |