

* El texto es leído por el profesorado responsable de la aplicación una sola vez antes de comenzar la prueba y no aparece en el cuadernillo del alumnado.

* **TODO** el grupo debe escuchar el texto antes de comenzar a contestar las preguntas.

* Al acabar de leer el texto, es conveniente citar la procedencia del texto e indicarles que ya pueden comenzar la prueba.

* (El texto ha de leerse a velocidad normal, marcando con claridad las pausas entre cada uno de los mitos)

* **Lectura del texto:**

Falsos mitos sobre la leche

Por ser la leche un producto muy consumido a lo largo de la historia, no es de extrañar que hayan surgido numerosas creencias falsas relacionadas con ese consumo y con las propiedades del propio producto. Algunas de las más extendidas son las siguientes:

Mito 1:

Resulta beneficiosa para la piel. Nuestros antepasados relacionaron el consumo de leche con el rejuvenecimiento de la piel al observar que la de los niños lactantes era suave y tersa. La realidad es que, aunque la leche tiene ciertas propiedades protectoras, pues de hecho se ha empleado mucho en cosmética, no por consumirla con mayor frecuencia se consigue un efecto real e importante sobre la piel.

Mito 2:

Es peligroso tomarla después de la lactancia. Desde hace ya unos años, existe una corriente de opinión que considera la leche un producto perjudicial. Los defensores de esta teoría argumentan que ningún mamífero vuelve a probarla después del destete y que el aparato digestivo del bebé está preparado para digerir la leche materna sólo durante la lactancia, ya que después desaparecen de manera natural las enzimas que la metabolizan. Se trata de unas afirmaciones falsas. Los animales no consumen leche porque no son ganaderos; de hecho no la desprecian cuando se la ofrecemos. Sí es cierto que las personas o los grupos sociales que no toman leche regularmente pierden las enzimas que la digieren, especialmente la **lactasa**, pero sólo por dejar de consumirla. Así, en los países nórdicos es raro ver intolerancias a la lactosa, mientras que en África se da justamente el fenómeno inverso. En España, este problema podría afectar hasta a un 20% de la población.

Mito 3:

Siempre hay que hervirla. La única leche que debe cocerse es la que se compra cruda, es decir, la que no ha sido sometida a ningún proceso de **pasteurización** o

esterilización. Si se hierve en exceso, la leche pierde parte de su valor nutritivo, por lo que no hay que abusar del calentamiento intenso.

Mito 4:

Encima de la leche nada echas. Según este dicho popular, después de beber leche no debe ingerirse nada, especialmente zumo de fruta, ya que la leche se cortarían en el estómago, lo que resulta peligroso para la salud. Esta creencia no tiene ninguna justificación. Se puede ingerir fruta o zumos a la vez que la leche, antes o después, sin que ello resulte necesariamente malo.

(Extraído y adaptado de <http://www.muyinteresante.es>)