



▲ **Tradición y salud.** Si hay algún alimento muy consumido y a cualquier edad, ese es la leche. :: EL NORTE

SOLO LA LECHE ES LECHE

N

i de soja ni de avena. Ni de almendra ni de arroz. La legislación vigente es clara: «Leche es la secreción mamaria normal de animales leche-

ANA SANTIAGO

ros obtenida mediante uno o más ordeños». Es más, tal término sin 'apellido' se refiere siempre a la de vaca; si es de oveja o de cabra debe especificarse siempre.

Sigue siendo este uno de los alimentos más completos, así lo defiende la Fundación Española del Corazón, y que, desde un punto de vista gastronómico, más posibilidades o 'intervenciones' ofrece. Los derivados lácteos como el queso, el yogur o el requesón y la cuajada o las muchas posibilidades culinarias desde los batidos y helados hasta mucha repostería, o en salsas, le dan a la leche un lugar de excelencia en la despensa y en la mesa.

Variedades, muchas, la mayoría hacen referencia a la cantidad de grasa que poseen. Así, hay descremada o desna-

EN CASA

Y LOS DERIVADOS, COMO RICO POSTRE

La leche y sus derivados constituyen uno de los grupos de alimentos con mayor consumo a nivel mundial, especialmente en los países desarrollados. A los niños les encanta, especialmente chocolateada, y su consumo puede incluso ser excesivo, dado que suma postres lácteos, yogures y una gran variedad de leches fermentadas. Y más si la fruta u otros alimentos no les gustan, porque la leche y sus derivados se convierten en el remate de cualquier comida, cena o merienda.

tada, que es ideal para personas con afecciones cardiovasculares, semidesnatada o entera. Además, existen algunas a las que se les ha modificado el tipo de grasa, retirando la suya y añadiendo aceites vegetales o la conocida grasa de pescado, como Omega 3. También puede encontrarse este alimento enriquecido con vitaminas (ácido fólico, D...) o con minerales como el calcio o el yodo.

Cuestión diferente es la intolerancia a la lactosa que exige, lógicamente, buscar un producto sin este azúcar.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

ES UN ALIMENTO MUY COMPLETO



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

El valor nutricional de la leche es único. La cantidad de agua en la leche representa un 90%, en la que se encuentra más de 100 sustancias. Su principal hidrato de carbono es la lactosa, con una concentración alrededor del 5%. Esta concentración se mantiene similar en las diferentes leches existentes, a diferencia de la cantidad de grasa que varía en función de la raza del animal. Con respecto a las proteínas, estas se suelen situar en torno al 3% y 4% de la composición de la leche y se dividen en dos grandes grupos: caseínas (80%) y proteínas séricas (20%). Por último, la grasa se presenta en una concentración del 3,5% al 6,0%. La grasa de la leche contiene principalmente ácidos grasos de cadena corta producidos a partir de la fermentación ruminal. Esta es una característica única de la leche comparada con otras clases de grasas animales y vegetales. La leche es una buena fuente de minerales, destaca la presencia de calcio (32 miligramos), potasio (150 miligramos) y fósforo (95 miligramos) por 100 mililitros. Pero además la biodisponibilidad

La leche es un alimento que aporta calcio y proteínas de alto valor biológico y fósforo

del calcio y fósforo es alta, en parte debido a que se encuentran en asociación con la caseína de la leche. También mejora la absorción del calcio de la leche la presencia de la lactosa. Tomando un litro de leche al día o de sus derivados alcanzaremos la recomendación de un gramo de calcio diarios que nos aconsejan las sociedades internacionales. También es una buena fuente de yodo. El único mineral con bajo aporte en la leche es el hierro. En resumen, la leche es un alimento muy completo con un alto aporte de proteínas, calcio y fósforo.