

➤ los huesos necesitan para crecer sanos y fuertes.

Rica, rica. Cómoda, cómoda. Nutritiva. De larga conservación y múltiples posibilidades de consumo para disfrutar. La leche además ayuda al organismo a combatir las infecciones, aliviar el malestar estomacal que causan ciertos alimentos y medicinas, además de prevenir las caries, las úlceras pépticas (herida en la mucosa que recubre el estómago), la bronquitis crónica y algunos cánceres como el de colon, además de reducir la tensión arterial y el colesterol. Y algo fundamental: Aumenta la energía mental por lo que empezar el día, el cole, con un buen tazón de leche además del zumo, las tostadas o los cereales es un buen comienzo.

A casi todos los niños les gusta la leche, si bien algunos son alérgicos a la lactosa, lo cual hace imposible su consumo aunque con los años

La leche es un completo alimento, rico en calcio, fósforo y otros minerales

La entera aporta todos los nutrientes y la desnatada adecuada para el sobrepeso

suele superarse. Así, los más pequeños de la casa lo incluyen al menos en el desayuno y para ir a la cama; algunos de postre o bien en forma de yogur o cuajada y el batido es el gran lujo de sabores. Con fresas y plátanos y un color irresistible; con vainilla o canela y suave aroma; chocolateado, más clásico; con mango o aguacate, más exótico; con frutos secos, energético... y lo mismo en

helados o postres como el arroz con leche, el flan o la leche merengada.

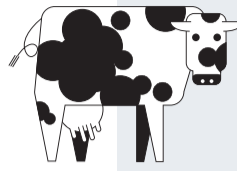
La leche, el queso y el yogur son excelentes fuentes de calcio. Un vaso de leche de tamaño normal contiene aproximadamente 300 miligramos de calcio. Además, tiene la ventaja de tener vitamina D, que ayuda al cuerpo a absorberlo más. Un niño en edad escolar que beba tres vasos de leche diarios consigue más de la mitad de las proteínas y más del 80% del calcio y vitamina B2 que necesita.

El calcio y fósforo es alto porque se encuentran en asociación con la caseína de la leche y el único mineral con bajo aporte en la leche es el hierro. También tiene proteínas llamadas inmunoglobulinas que son un mecanismo de defensa contra los organismos infecciosos como los virus y las bacterias. No en vano, las concentraciones de inmunoglobulinas son especialmente altas en el calostro, la primera leche materna que protege al recién nacido.

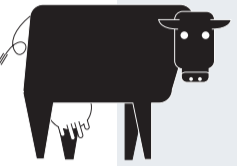
Los requerimientos nutricionales de un niño, de un adolescente, de un deportista, del que está sentado en la oficina, de una embarazada o un anciano no son los mismos ni sus gustos. Por ello, y para responder a estas variables necesidades o a los distintos momentos del día, el mercado ofrece sus variedades: La ligereza de la desnatada, la nutritiva entera o la equilibrada semidesnatada.

Cada variedad aporta un riqueza

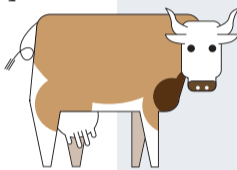
RAZAS



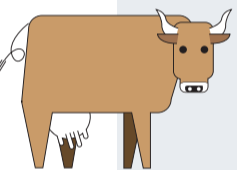
► **Frisona.** Aunque no es una raza de origen español sino francés, actualmente está muy extendida y tienen grandes cualidades lecheras. Existen en España más de 32 millones de cabezas.



► **Avileña negra.** Es una raza ibérica de tamaño medio o grande y es empleada para la obtención de carne. Es negra, con morro ancho. España cuenta con 150.000 cabezas y los machos pesan en torno a los 900 kilos.



► **Alistana sanabresa.** De tamaño pequeño a medio, está orientada hacia la producción de carne; aunque también se utilizada para la obtención de leche y como animal de tiro. Hay unas 13.000 cabezas.



► **Rubia gallega.** Es la principal raza autóctona de España y ofrece una carne exquisita. Hay unas 400.000 cabezas. Su perfil es recto y su tamaño grande. De cuernos rosados, su capa es de color canela y sus pezuñas duras y claras.

za. La leche desnatada disminuye el aporte de grasa saturada y, por lo tanto, el de calorías, por lo tanto es la más adecuada para personas con obesidad o con colesterol alto. El aporte de calcio es similar a la entera. La mayor pérdida en esta elección es la caída en los niveles de vitaminas liposolubles como son la A y D. La D se queda prácticamente en nada. Por ello, la disponibilidad del calcio es menor.

Disminuir calorías

En cuanto a las semidesnatadas también aportan menos calorías y grasas que la entera y, a cambio, la caída de vitamina D es solo de un tercio de la entera. Estas características la hacen especialmente adecuada para personas que necesitan asimilar bien el calcio y, a la vez, disminuir calorías y grasa.

La entera es completa y sus mejores destinatarios son los niños, adolescentes y jóvenes sin problemas de sobrepeso o colesterol. Los menores deben consumir la leche completa durante toda su infancia y adolescencia salvo que aparezcan problemas de sobrepeso, en cuyo caso sería aconsejable bajar el consumo de grasa a una leche semi o incluso desnatada; pero en el caso, sobre todo, de los niños es recomendable consultar al pediatra.

La leche y sus derivados, fácil es hacer en casa yogur con la textura deseada, son más que recomendables a cualquier edad pero especialmente para los más pequeños. Es además un producto de calidad garantizada, que puede comprarse fresca pero también para una larga duración tras tratamientos que garantizan riqueza nutritiva y salud.

Castilla y León, tierra de vacas

Castilla y León es desde luego tierra de buen ganado y leche de calidad y sabor, de historia y tradición en esta industria. Las explotaciones de ganado vacuno de la comunidad autónoma obtienen 349 toneladas de cuota media de leche, por encima de la media nacional situada en 254 toneladas.



Hay 162 industrias en el sector lácteo que dan empleo a 3.000 personas.

Desde la vaca al tetra brick, hay todo un proceso que requiere garantías que van desde los cuidados de la ganadería y sus pastos hasta que se abre la botella y se consume. Tierra de Sabor selecciona «las mejores vacas de Castilla y León, garantizando todo el proceso de recogida y envasado» y lo hace además tras convertirse no solamente en un sello de garantía sino como marca.

El valor nutricional de la leche es muy elevado teniendo en cuenta el valor individual de los nutrientes que la componen, presentando un equilibrio nutricional único. La cantidad de agua en la leche es un 90% en la que se encuentra más de 100 sustancias en emulsión, solución o suspensión.

Es un alimento que puede aportar todas las necesidades nutricionales y hídricas del recién nacido, esto nos da una idea de la importancia nutricional que tiene. Una vez que los niños inician la alimentación complementaria (6 meses de vida), se introducen cereales, frutas, verduras, carnes y posteriormente pescados huevos..., la leche o sus derivados no deben desaparecer de la dieta del niño dado que son la mejor fuente de calcio, para un organismo que está creciendo a gran velocidad y desarrollando su esqueleto. En estos momentos la leche puede recibirla continuando con la lactancia materna o con fórmulas de continuación y, a partir del primer año, pueden tomar ya leche de vaca entera.

EL EXPERTO
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición. Facultad de Medicina de la Uva

LECHE, UN ALIMENTO PARA LA INFANCIA



Una de las preguntas que nos encontramos por parte de las madres con respecto a sus hijos es si ¿deben tomar leche entera?, por supuesto que si el niño no tiene sobrepeso la leche entera es la ideal ya que aporta todas las vitaminas y grasas de la leche original.

Si analizamos detenidamente la composición de la leche, el principal hidrato de carbono en la leche es la lactosa. La concentración de lactosa en la leche es relativamente constante, con un promedio 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. La lactosa precisa de un enzima en nuestras células intestinales (lactasa) que en un porcentaje importante de la población caucásica es deficitario produciendo cierta intolerancia a la leche. Por otra parte, este enzima cuando tenemos un proceso diarreico se altera, de ahí que se limite la ingesta de leche ante estos cuadros. Con respecto a las proteínas, estas se suelen situar en torno al 3%-4% de la composición de la leche. El contenido de proteínas varía en función de la raza y también de la cantidad de grasa, a más grasa más proteínas. Estas proteínas se dividen en dos grandes grupos: caseínas (80%) y proteínas séricas (20%). Por últi-

mo, la leche también tiene proteínas llamadas inmunoglobulinas que son un mecanismo de defensa contra los organismos infecciosos (virus, bacteria...) Por ejemplo las concentraciones de inmunoglobulinas son especialmente altas en el calostro, la leche que se produce en el comienzo de la lactancia y que protege por tanto al neonato.

Normalmente, la grasa constituye desde el 3,5 hasta el 6,0% de la leche, variando en función de las razas de vacas y con las prácticas de alimentación. La grasa de la leche contiene principalmente ácidos grasos de cadena corta (cadenas de menos de ocho átomos de carbono) producidos a partir de unidades de ácido acético derivadas de la fermentación ruminal. Esta es una característica única de la grasa de la leche comparada con otras clases de grasas animales y vegetales. Los ácidos grasos de cadena larga en la leche son principalmente los insaturados, siendo los predominantes el oleico, y los polinsaturados (linoleico y linolénico).

La leche es una fuente muy buena para la mayoría de los mi-

nerales, destaca la presencia de calcio 32 mg por 100, el potasio 150 mg y el fósforo 95 mg. Pero, además, la biodisponibilidad del calcio y fósforo es alta, en parte debido a que se encuentran en asociación con la caseína de la leche. El único mineral con bajo aporte en la leche es el hierro.

En nuestros mercados tenemos ahora diferentes tipos de leche: sin lactosa (para los pacientes con déficit del enzima intestinal lactasa); enriquecida en w3 (para mejorar nuestro perfil lipídico); enriquecida en calcio (para mujeres menopáusicas o con osteoporosis); desnatada o semidesnatada (para personas con obesidad o colesterol elevado). Como vemos un alimento ya completo de por sí, con estas variaciones lo hacen todavía más importante para determinados colectivos.

En resumen, la leche es un alimento muy completo para la población en general y para los niños en particular con un alto aporte de proteínas, calcio y fósforo.