

# Los lácteos

La leche es el primer alimento que conocen los recién nacidos y suele conservar su papel protagonista en la dieta, a lo largo de toda la vida, por sí sola o como ingrediente esencial de yogures, quesos, natas, postres... Conviene conocer sus propiedades y las claves de su sencilla conservación.



La leche es un alimento muy valioso desde el punto de vista nutritivo:

- Es rica en proteínas de alto valor biológico y fáciles de digerir (caseínas, lactoalbúminas y lactoglobulinas).
- Tiene un importante contenido en vitaminas (A, D, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> y B<sub>12</sub>).
- Es una fuente insustituible de calcio, necesario para lograr un esqueleto sólido y un correcto funcionamiento de los músculos, del sistema nervioso y del mecanismo de coagulación de la sangre.

Por todas estas razones, el consumo de leche y de productos lácteos es necesario en todas las etapas de la vida: durante el



crecimiento, porque es el momento en que se acumulan las reservas de calcio (la formación del hueso dura hasta los 25 o 30 años de edad); durante el embarazo y la lactancia, porque es preciso contar con las necesidades de calcio, primero, del embrión y, después, del lactante; en el caso de las mujeres premenopáusicas, porque en esa etapa la fuga de calcio de los huesos puede derivar en osteoporosis (los huesos pierden densidad y se vuelven frágiles).

En general, se recomienda un consumo mínimo de medio litro de leche al día, que ha de aumentarse en las etapas clave.



## Etiquetado

- La leche de vaca se denomina simplemente "leche", a diferencia de la de otros animales, que debe especificar su procedencia concreta (oveja, cabra...).
- Dependiendo de la intensidad y duración del tratamiento térmico que haya sufrido, tenemos leche "pasterizada",

"U.H.T." y "esterilizada", y dependiendo de su contenido en materia grasa, leche "entera" (3,2% de materia grasa, como mínimo), "semidesnatada" (entre 1,5 y 1,8%) y "desnatada" (un 0,3%, como máximo).

– Además, hay leches "concentradas" y "evaporadas" (se les ha quitado parte del agua), "condensadas" (se les ha quitado parte del agua y añadido azúcar) o "en polvo" (se les ha extraído casi toda el agua). Todas ellas, a su vez, pueden tener una mayor o menor proporción de grasa.

– Cada vez son más frecuentes las leches enriquecidas en calcio, vitaminas... Su consumo no tiene justificación en el caso de las personas sanas, ya que son mucho más caras que las ordinarias y el consumo excesivo de ciertos micronutrientes (vitamina A, fósforo...) puede ser perjudicial.

– Existen leches dirigidas sobre todo a los niños, a las que se han añadido azúcares y aromas (fresa, vainilla, cacao) o estimulantes (café). Nunca deben considerarse sustitutos de la leche, aunque son preferibles desde el punto de vista nutritivo a los refrescos gaseosos.

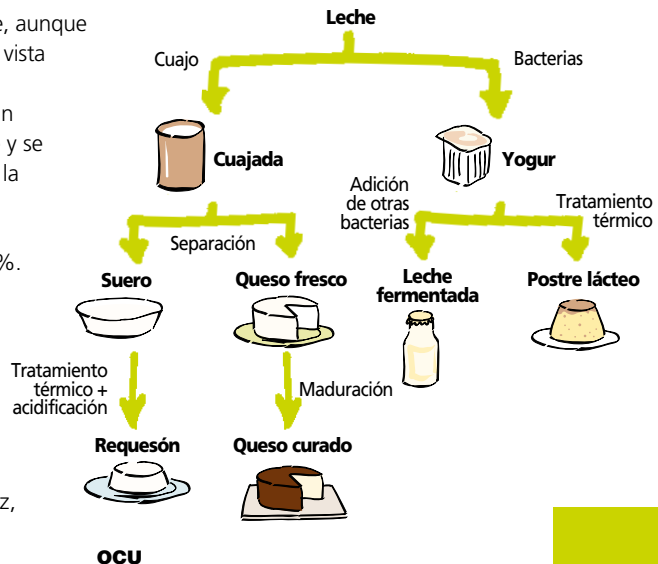
• La nata y la mantequilla están formadas por la grasa de la leche y se diferencian porque en la primera la proporción de agua es del 50%, mientras que en la segunda representa, como máximo, el 16%.

La margarina tiene el aspecto de la mantequilla pero su grasa es de origen vegetal (aceites de maíz, palma, oliva...).

• A la leche pueden añadirse unas enzimas (el cuajo), que la coagulan. Así, obtendremos la cuajada. A su vez,



LOS DERIVADOS DE LA LECHE





a la cuajada se le puede extraer el suero, que servirá de base al requesón, quedando por otro lado el queso fresco, que al madurar se convertirá en queso curado.

- Si la leche se somete a un proceso de fermentación por medio de bacterias lácticas, se obtendrán yogures y otras leches fermentadas: el yogur clásico, por ejemplo, es el resultado de la fermentación producida por el *Lactobacillus bulgaricus* y el *Streptococcus thermophilus*; los productos de tipo Bio, suman a la presencia de los anteriores la del *Lactobacillus bifidus*, y otras leches fermentadas (Actimel, LC1...) añaden otras bacterias distintas.

- Si las leches fermentadas se esterilizan, tendremos los llamados postres lácteos, que se conservan a temperatura ambiente, pues no tienen flora que los degrade.

### Saber comprar

Cuando compre productos lácteos, deseche los envases abollados y los de caducidad más cercana, lea atentamente los consejos de conservación y fíjese bien en lo que realmente está comprando:

- No es lo mismo, por ejemplo, un litro de leche entera pasteurizada que un litro de leche entera UHT (ultra alta temperatura) o esterilizada; la primera es más perecedera pero más rica en vitaminas, proteínas y calcio; la segunda conserva bastante bien la calidad nutricional original y tiene la ventaja de conservarse más tiempo; en la última, de tratamiento térmico más agresivo, la riqueza nutritiva se ve apreciablemente mermada (sobre todo en lo que respecta a las vitaminas y aminoácidos) y el azúcar se ha podido caramelizar dando a la leche

un regusto a cocido y un color amarillento.

- No confunda los "yogures de fruta" (con trozos de fruta) con los "yogures de sabor a fruta" (con aroma de fruta); así mismo, conviene distinguir entre productos "azucarados" y "edulcorados", pues los primeros estarán endulzados con azúcar y los segundos con edulcorantes artificiales.

- No se deje seducir por los mensajes publicitarios exagerados. Hay quienes pretenden "renovarte por dentro", "aumentar tu vitalidad"... Lo cierto es que las leches fermentadas mejoran el sistema inmunitario y son beneficiosas para prevenir o superar algunas diarreas. Pero esto es válido tanto para los yogures vulgares como para los especiales, que son mucho más caros y no poseen ninguna propiedad extraordinaria.

- En cuanto a las margarinas, que se presentan como alternativas a la mantequilla y afirman "ayudar a regular el colesterol", recuerde que esa tarea no puede descansar en un solo alimento sino en el conjunto de la dieta. Además, no todos los aceites vegetales son igual de sanos y el proceso de hidrogenación que sufren para alcanzar la consistencia adecuada para untar, debe ser cuidadoso, a riesgo de producir ácidos trans, capaces de aumentar el nivel de colesterol malo.



### Cómo conservar

No todas las leches duran lo mismo:

- La leche pasteurizada se ha sometido durante unos 20 minutos a temperaturas





en torno a los 75 °C, suficientes para destruir los gérmenes patógenos pero respetuosas con buena parte de la flora normal, que puede estropear la leche en un tiempo breve. Se vende refrigerada y debe conservarse en la nevera durante un máximo de 3 días, aunque no se abra el envase. No la consuma si está cortada.

– La leche UHT (*Ultra Heat Treated*) se ha sometido a temperaturas muy altas, de entre 135 y 145 °C, durante no más de 8 segundos, lo que elimina prácticamente todos los gérmenes. Ese calentamiento puede ser por contacto directo, si se trata de leche UHT uperisada (se inyecta vapor de agua en la leche y luego se separa gracias a un enfriamiento rápido) o indirecto, si es simplemente UHT (el calor irradia de unos tubos por los que circula vapor). Los envases pueden conservarse entre seis meses y un año a temperatura ambiente y una vez abiertos, deberán mantenerse refrigerados y consumirse en un máximo de 3 días. Si forma coágulos, no la consuma.

– La leche esterilizada es la que se envasa primero en botellas de plástico o cristal y se introduce después en una torre de esterilización donde pasa unos 20 minutos a 110 °C. Los resultados y las condiciones de conservación son los mismos que con el proceso UHT.

Los envases de leche abiertos deben mantenerse en la zona más fría de la nevera y al abrigo de la luz.

• Las leches en polvo deben mantenerse en lugares secos, pues pueden absorber humedad ambiental y estropearse.

• Los quesos curados pueden conservarse a temperatura ambiente.



### Qué riesgos

• El tratamiento térmico de la leche ha eliminado la presencia de agentes causantes de enfermedades antiguamente ligadas al consumo de leche cruda (brucelosis, tuberculosis). Hoy día la comercialización de leche cruda está muy restringida y la salud de las vacas que la proporcionan,

controlada. Sepa que los tratamientos térmicos caseros no esterilizan, ya que la leche no llega a hervir en nuestros cazos, sino que

a los 75 °C de temperatura forma una película en su superficie, por coagulación de la lactoalbúmina, y "sube", obligándonos a retirarla del

fuego... Habría que mantenerla un rato largo a fuego lento, cubierta por una tapa ranurada.

• Algunos individuos no pueden consumir leche pues son alérgicos a determinadas proteínas del tipo de las albúminas, o porque son intolerantes a la lactosa, el azúcar de la leche. Los bebés que sufran este problema necesitarán leches especiales de venta en farmacias.

En general, las leches fermentadas son más digestivas, pues en ellas las proteínas ya están precipitadas o coaguladas por la acidificación y la lactosa se ha transformado en ácido láctico.

• La Organización de Consumidores y Usuarios no han detectado cantidades alarmantes de de pesticidas, antibióticos u otros residuos químicos en la leche.

