



LA LECHE

PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

INTRODUCCION

La leche es el primer alimento que recibe el ser humano y, gracias a él, puede duplicar su peso al nacer en sólo seis meses. Esto nos dará una clara idea de su gran valor nutritivo.

Al hablar de la leche en general nos referimos a la de vaca, cuyo consumo es el más generalizado en nuestro país. La leche de cabra tiene un consumo menor referido casi, exclusivamente, a la zona rural, y la de oveja se utiliza para la elaboración de queso.

La media de consumo de leche en España es ligeramente superior a un cuarto de litro por persona y día, cantidad que no constituye un aporte ideal pues queda todavía alejado de los niveles alcanzados por otros países de Europa pero que ha supuesto un incremento sobre los consumos de los últimos años.

Este incremento en el aporte de leche en la dieta ha repercutido favorablemente en el estado físico del español, en especial en lo que a tasas de crecimiento se refiere. (En los últimos 15 años las tallas de los escolares españoles han aumentado en cinco centímetros.)



1963

1978

VALOR NUTRITIVO

La leche es, esencialmente, un alimento formador de tejidos. Hay que destacar su contenido en proteínas animales de muy buen valor biológico —equiparables a las de la carne y el huevo— y su aporte en calcio mineral, que constituye la base de composición de nuestro esqueleto.

El contenido mínimo en grasa de la leche está fijado por la legislación española en un 3 %.

Las vitaminas más destacables en la leche son la B-1, la B-2 y la vitamina A, contenida en la grasa de la misma.

Los productos lácteos no pueden considerarse fuentes de vitamina C, la pequeña cantidad que poseen se destruye en los procesos de higienización de los mismos.

Tampoco son fuentes de hierro. La cantidad de calorías que nos proporciona un litro de leche es, aproximadamente, de 640.

100 c.c. de leche contienen

65 Calorías

3,3 g. Proteínas

120 mg. Calcio

120 U.I. Vitamina A

0,2 mg B2

DIFERENTES TIPOS DE LECHE EN EL MERCADO

Podríamos clasificarlas en:

Leches líquidas: pasterizada y esterilizada.

Leches concentradas: concentrada azucarada (condensada) y concentrada sin azúcar comúnmente llamada evaporada.

Leches en polvo: entera, descremada y semidescremada.

Para garantizar las buenas condiciones sanitarias de un producto tan perecedero como la leche que, por su composición, constituye un excelente medio de cultivo, hay que proceder a higienizarla. Esta higienización puede hacerse en el hogar con un hervido correcto de la leche fresca —permitiendo que ésta “suba” tres veces, al menos, con el fin de que toda la masa de líquido entre en ebullición— o adquiriendo la leche tratada por la industria.



La leche pasterizada: Es una leche sometida a 72° de temperatura durante unos 15 segundos. La destrucción de microbios patógenos se produce de inmediato. Su conservación debe hacerse a temperatura fría y por un tiempo no superior a 48 horas. El valor nutritivo permanece inalterable para todas las sustancias nutritivas excepto para la vitamina C que, dado su bajo contenido, no supone problema. La conservación es de 48 horas en sitio fresco.

La leche esterilizada: Se trata a temperaturas de 110-115° durante tiempos de 20 a 30 minutos. Se produce una ligera modificación del sabor y del color pero las Vitaminas A y B-2 se conservan muy bien. Ultimamente se ha desarrollado el método de la uperización —**leche uperizada**— por el que se calienta la leche a 140° durante dos segundos. Debido a la brevedad del tratamiento térmico sus características de color y sabor quedan inalterables y su valor nutritivo se mantiene al máximo.

La leche esterilizada se conserva en perfectas condiciones durante varias semanas y hasta un tiempo máximo de 6 meses. Una vez abierta la botella su conservación no debe sobrepasar veinticuatro horas.



Las leches concentradas:

Como su misma palabra indica, se ha reducido a un tercio de su volumen original. La conservación es muy prolongada, pues constituye una auténtica conserva de leche. En las leches concentradas azucaradas —las condensadas— la adición de azúcar es muy alta (de un 50 %, aproximadamente),

asegurando una perfecta conservación, si bien su valor nutritivo es inferior al de la leche fresca pues aunque aumenta en calorías, procedentes del azúcar, disminuye en proteínas y calcio.

Una vez abierta la lata no debe conservarse más de 48 horas sin consumir, el contenido si se trata de leche evaporada, y un máximo de una semana si es leche condensada.

Las leches en polvo: Son leches totalmente deshidratadas que han sufrido una concentración de las partículas sólidas y una homogeneización de la grasa (distribución uniforme de las partículas grasas en toda la masa de la leche).

Cuando la leche en polvo se disuelve bien, indica que ha sido preparada mediante una buena técnica.

Las leches en polvo deben almacenarse en lugares secos y recipientes cerrados para evitar que absorban la humedad ambiental y se apelmacen.

Las leches en polvo enteras mantienen completo su contenido graso, descremadas han sido privadas de la grasa y semidescremadas suelen mantener de un 1-2 % de grasa.

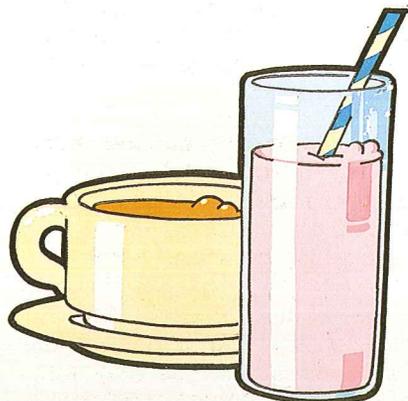
Las leches descremadas son más fáciles de conservar. Para obtener una cantidad de leche en polvo equivalente, en valor nutritivo a un litro de leche fresca, hay que utilizar de 90 a 95 gramos de polvo por 940-945 de agua.

CONSEJOS EN LA PREPARACION

La leche es un alimento perecedero y de su manipulación depende que sea fuente de salud o de enfermedad. Debe cuidarse la limpieza de los recipientes que la contienen y la conservación del producto en utensilio cubierto y a bajas temperaturas (el frigorífico doméstico es suficiente).

La forma de consumo: fría o caliente, con azúcar o sin él, aromatizada o no, depende de los hábitos y del momento en que se toma la leche (como desayuno, merienda, bebida refrescante, etc.). En cualquier caso el valor nutritivo no se afecta. Puede aumentar el valor calórico de la leche por la adición de azúcar o cacao.

La leche es un alimento que interviene en distintas preparaciones culinarias: flanes, natillas, bizcochos, cremas, purés, salsas, etc.



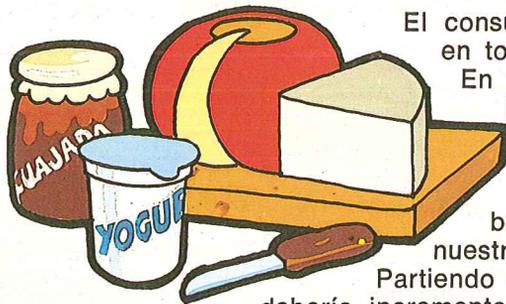
DIGESTIBILIDAD

La utilización digestiva de la leche es muy buena, sus proteínas se asimilan prácticamente en su totalidad, de un 95 a 98 %. Podemos aumentar la digestibilidad de la leche si ésta se absorbe en preparaciones culinarias que contengan almidón —harina y féculas— como en el caso de salsas, cremas y purés.

Hay personas que manifiestan intolerancia hacia la leche, pero conviene analizar bien las causas que provocan esta situación antes de eliminar este alimento, de nuestra dieta, de una manera arbitraria



RACIONES RECOMENDADAS:

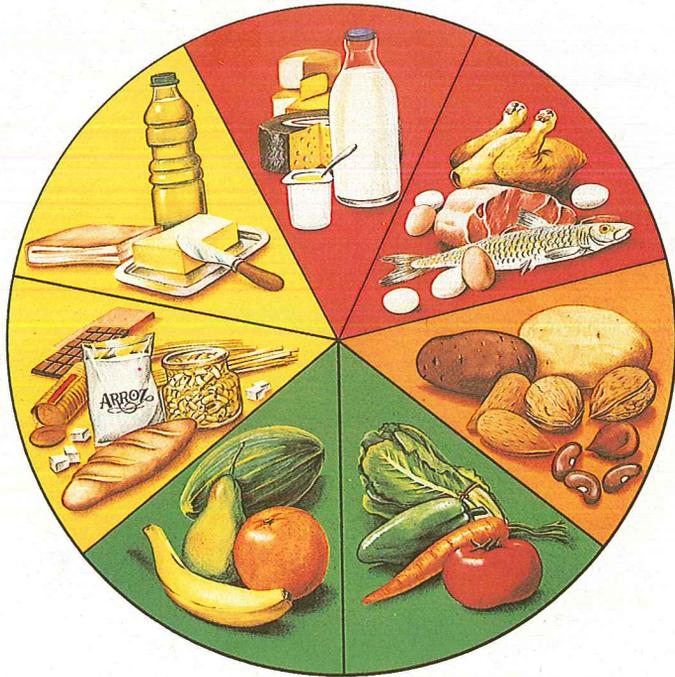


El consumo de leche es importante en todas las edades.

En términos generales medio litro de leche sería una cantidad adecuada, pues a través de ella recibiríamos un aporte de proteínas de buena calidad y el calcio que nuestro organismo necesita.

Partiendo de esta recomendación se debería incrementar hasta tres cuartos de litro para los niños y un litro para adolescentes, embarazadas y lactantes.

La leche puede sustituirse en la dieta por queso o yogur.



DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO