Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Para saber más sobre la leche y sus derivados

¿Cuáles son las propiedades nutritivas de la leche?

Los productos lácteos son una fuente importante de nutrientes. Tienen proteínas (la caseína es la más abundante), azúcares (la lactosa) y grasas. También tienen calcio, fósforo y vitaminas. Sobre todo A, D y algunas del grupo B. La leche proporciona aproximadamente 60-65 calorías por cada 100 ml. Lo más habitual es tomar leche de vaca pasteurizada, aunque también se puede tomar de oveja, cabra, camella...

También hay otros alimentos con alto contenido en calcio: garbanzos, alubias, almendras, avellanas, sardinas en lata (con su raspa), yema de huevo, brécol, espinacas, acelgas...

Los lácteos también son una fuente importante de grasa saturada y de colesterol, factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

El "Plato saludable" de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard recomienda no sobrepasar 1-2 vasos de leche al día, tanto en niños como en adultos.

Un exceso de lácteos, desplaza a otros alimentos importantes en la alimentación de los niños. La leche tiene poco hierro.

La base de nuestra alimentación son las frutas y verduras, las legumbres y los cereales, mejor si son integrales.

¿Qué es el yogur?

Es leche fermentada o acidificada.

Para fabricar yogur, se añaden ciertas bacterias a la leche y se mantiene a 40 °C durante unas horas. En ese tiempo las bacterias transforman los nutrientes de la leche.

La lactosa (es decir, el azúcar propio de la leche) pasa a ser ácido láctico. Al ser la mezcla más ácida, las proteínas de la leche se coagulan y por eso espesa.

Además, las grasas y proteínas sufren una pre-digestión. Se transforman en moléculas más sencillas y fáciles de digerir por nuestro cuerpo.

Luego el yogur se refrigera y así se detiene la fermentación.

Hay muchos tipos de yogur

- Natural sin azúcar, azucarado o con edulcorantes.
- Puede variar la cantidad de grasa. Los desnatados apenas contienen grasa. La proporción de grasa debe ser menor de 0,5% para poder estar en esta categoría. La mayoría de los yogures tienen entre 2 y 3,5 gramos por 100. Sin embargo algunos tipos tienen mucha más proporción de grasa: los “enriquecidos con nata” y el tipo “griego”, que contienen 7 y 10 gramos por 100 respectivamente.
- De sabores (se añaden una gotas de saborizante) o con trozos de fruta.
- En forma líquida, para beber, o cremosos, para tomar con cuchara.

¿Qué ventajas tiene el yogur?

- Tiene la misma cantidad de calcio que la leche y además se asimila mejor.

- La fermentación hace que sea más fácil de digerir.

- Apenas tiene lactosa. Lo pueden tomar las personas que tienen intolerancia a la lactosa o tras una gran diarrea.

- Las vitaminas del grupo B y las bacterias vivas que lleva favorecen el desarrollo de una flora intestinal que mantiene el control frente a posibles infecciones o cuando se deben tomar antibióticos. Por eso se dice que es un alimento probiótico.

El kéfir

Es un producto similar al yogur pero se diferencian en el proceso de fermentación. En el yogur es de tipo láctico y en el kéfir es una reacción lacto-alcohólica, de ahí su sabor más “picante”.

Se puede hacer en casa. De hecho no puede elaborarse de forma industrial. Es sencillo: basta con poner unos cuantos grumos de la levadura (parecen trocitos pequeños de coliflor) en un recipiente con leche en la nevera. A las 24 horas se cuela y está listo para tomarse. Sale mejor con leche pasteurizada (leche fresca del día, de corta duración). Aunque también se puede hacer con leche esterilizada, que es la que se puede almacenar más tiempo.

Se puede tomar solo, batido con alguna fruta, con muesli, y en muchas otras recetas…

Tiene las mismas propiedades nutritivas y ventajas que el yogur. Además está libre de aditivos.

El queso y sus variedades

El queso se fabrica a base de leche de vaca, cabra u oveja, o bien de mezcla de dos de ellas. Se produce por fermentación, en la que se coagulan las proteínas.

Hay un sinfín de variedades y sabores. Frescos, cremosos, curados, semi-curados, con mohos…

Aportan mucho calcio (una rebanada fina de queso curado tiene la misma cantidad que un vaso de leche)

El inconveniente es que todos aportan mucha grasa saturada, que es la que aumenta el colesterol de la sangre y se pega en las arterias.

Los postres lácteos

Hoy en día hay muchos: natillas, flanes, helado, copas, *mouse*, arroz con leche, cuajada… Son un buen negocio porque son fáciles de conservar y agradables de sabor.

Se fabrican a base de leche a la que se añaden otros productos como:

- Gelificantes o espesantes (gelatina, pectina, agar agar, almidón…)
- Más o menos grasa.
- Más o menos azúcar.
- Huevo, chocolate, saborizantes…

No se recomienda sustituir la leche por batidos, natillas u otros lácteos que llevan más azúcar.

¿Son saludables las “leches vegetales”?

La definición de leche dice que es un producto de los mamíferos pero también el jugo blanco obtenido de algunas plantas, frutos o semillas.

Las leches vegetales también pueden llamarse "bebidas vegetales".

Existen desde hace tiempo. En los últimos años han proliferado mucho.

Las más conocidas son las de almendra, arroz y soja. La horchata se hace con chufas. También se fabrican bebidas vegetales a base de avena y de quinoa.

La bebida de soja es la que tiene más proteínas. La de almendra la que más azúcares.

Puelen ser elegidas por personas vegetarianas o no. Son una alternativa en caso de tener intolerancia o alergia a la leche de vaca. Pueden formar parte de una dieta variada y saludable, sobre todo por su menor contenido en grasa.

Se puede tomar leche de soja enriquecida con calcio y baja en azúcar a partir del año de vida. No son adecuadas durante el primer año de vida.

Autora del artículo original:
- ***Ana Martinez Rubio (In memoriam)***

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 12-05-2013

Última fecha de actualización: 01-08-2019

Autor/es:

- Esther Ruiz Chércoles. Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)
- Grupo de Gastroenterología y Nutrición. AEPap.

CC BY NC ND