

¿ES BUENO BEBER LECHE?

Este año empezó con una noticia en el diario *El Punt Avui* en la que los expertos alertaban del riesgo de sustituir la leche (animal) por las bebidas vegetales, y las consecuencias negativas que esto podría llevar en un tiempo no muy lejano.

Por este motivo hemos pensado que sería interesante hablar un poco sobre la leche y sus derivados, y defender su consumo. Y es que en los últimos 10 años, en Cataluña, el consumo de leche ha disminuido un 22,5%. Uno de los principales motivos es la desinformación que tiene parte de la población, y la creencia, falsa, de que la leche no es un buen alimento para el organismo o que ya no es importante pasados los primeros años de vida.

A menudo también se piensa erróneamente que las bebidas vegetales (de arroz, avena, almendras...), que están tan de moda, son un buen sustituto de la leche, o incluso mejor. Y pensar esto es peligroso, ya que no es que el consumo de las bebidas vegetales de por sí sea perjudicial, pero sí lo es pensar que un producto sustituye al otro.

Derivados lácteos

Son productos que se forman a partir de la leche, como el yogur, el queso, el requesón, la nata o la mantequilla. Hablaremos de los 3 primeros, los cuales son excelentes alternativas a la leche, especialmente para las personas que tienen cierta dificultad para digerirla.



- **Yogur:** Se obtiene cuando los microorganismos transforman la lactosa (azúcar de la leche) en ácido láctico, que hace coagular las proteínas, haciendo que sea más fácil de digerir que la leche. Su contenido en grasa dependerá de si se ha elaborado a partir de leche entera, semi o desnatada.
- **Queso:** Se obtiene a partir de la leche de diferentes animales, siendo los más habituales los de vaca, oveja y cabra. Puede ser fresco o curado y se obtiene por la separación del suero de la leche, después de la coagulación de la caseína. El suero restante se puede utilizar para elaborar requesón, un tipo de queso con alto contenido en proteína y de fácil digestión. El contenido de lactosa en el queso es menor que en la leche, y durante el proceso de maduración va disminuyendo aún más, por lo que los curados tienen menos lactosa que los semicurados o frescos, aunque tienen más sal y grasa.

La estructura y composición de la leche no es única y depende de las especies (de cabra, oveja, búfala...), la raza, la época del año, y otros factores que pueden modificar su composición. A rasgos generales, cuando se habla de leche se habla específicamente de la leche de vaca, ya que cuando proviene de otros mamíferos se designa con el nombre de la especie animal (leche de cabra, de oveja...).

La leche es uno de los alimentos más completos que encontramos, vamos a verlo:

- El componente mayoritario de la leche es el agua (un 80 - 87%) y en ella se disuelven las vitaminas hidrosolubles, los carbohidratos y algunas sales minerales.

- Las proteínas de la leche son de alto valor biológico, es decir, aportan los 8 aminoácidos esenciales (los que el cuerpo no es capaz de fabricar). Podemos diferenciar 2 grandes grupos: la **Caseína** (conocida como la proteína de la leche) y las proteínas séricas (**lactoalbúmina y lactoglobulina**) las cuales son más digeribles.

entera		semi		desnatada	
INGREDIENTES: leche entera.		INGREDIENTES: leche semidesnatada y vitamina D.		INGREDIENTES: leche desnatada y vitamina D.	
Una dieta variada y un estilo de vida saludable contribuyen a preservar la salud.		Una dieta variada y un estilo de vida saludable contribuyen a preservar la salud.		Una dieta variada y un estilo de vida saludable contribuyen a preservar la salud.	
VALORES NUTRICIONALES MEDIOS x 100ml		VALORES NUTRICIONALES MEDIOS x 100ml		VALORES NUTRICIONALES MEDIOS x 100ml	
VALOR ENERGÉTICO	264 kJ/ 63 Kcal	VALOR ENERGÉTICO	190 kJ/ 45 Kcal	VALOR ENERGÉTICO	142 kJ/ 33 Kcal
GRASAS	3,6 g	GRASAS	1,6 g	GRASAS	0,2 g
- de las cuales Saturadas	2,5 g	- de las cuales Saturadas	1,1 g	- de las cuales Saturadas	0,1 g
HIDRATOS DE CARBONO	4,7 g	HIDRATOS DE CARBONO	4,7 g	HIDRATOS DE CARBONO	4,8 g
- de los cuales Azúcares	4,7 g	- de los cuales Azúcares	4,7 g	- de los cuales Azúcares	4,8 g
PROTEÍNAS	3,0 g	PROTEÍNAS	3,0 g	PROTEÍNAS	3,1 g
Sal	0,13 g	Sal	0,13 g	Sal	0,13 g
CALCIO	110 mg (14% VRN)*	CALCIO	110 mg (14% VRN)*	CALCIO	110 mg (14% VRN)*
		VITAMINA D	0,8 µg (15% VRN)*	VITAMINA D	0,8 µg (15% VRN)*

- El principal carbohidrato que contiene la leche es la **lactosa**, un disacárido de rápida absorción formado por glucosa + galactosa (2 azúcares unidos). El yogur tiene menos cantidad de lactosa, interesante para las personas con intolerancia a la lactosa.

- La grasa de la leche es de fácil digestión y absorción. El hecho de que contenga ácidos grasos saturados hace que la leche entera no sea aconsejable en algunas patologías, siendo más adecuado consumir la forma semi o desnatada.

- El contenido de vitaminas de la leche, tanto liposolubles (solubles en grasa) como hidrosolubles (solubles en agua), es elevado, cada una con una o varias funciones dentro del cuerpo.

- Las vitaminas B1, B2, B3, B6, B9 (ácido fólico) y **B12** son hidrosolubles. Esta última es especialmente importante ya que sólo se encuentra en alimentos de origen animal, y participa en el metabolismo de proteínas, formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso.

La vitamina C también se encuentra presente, pero se pierde en el momento de recibir un tratamiento térmico.

- Las vitaminas **A**, **D** y **E** son liposolubles, por eso las cantidades son mucho menores o nulas en las formas semi o desnatada. La vitamina A actúa como antioxidante y participa en el sistema inmunitario, visión, aparato reproductor y crecimiento de huesos. La vitamina D también colabora en la salud de los huesos, ya que ayuda absorber el calcio, pero también juega un papel destacable en el sistema nervioso, muscular e inmunitario.

- La leche contiene diferentes minerales: potasio, magnesio, azufre, zinc, etc. Pero lo que destaca por excelencia es el **Calcio**, en cantidades muy importantes: **1000-1200 mg/L** (1 vaso de leche equivaldría a 1 paquete y medio de almendras, 400 g de lentejas cocidas o de brócoli o a unas 10 sardinas). Además, el Calcio de la leche es más biodisponible (aprovechable) que el que encontramos en los vegetales. ¿Y por qué es tan importante consumir Calcio? Pues porque tiene un papel clave en la formación, crecimiento y mantenimiento del esqueleto, donde encontramos el 99% del calcio del organismo (el 1% restante interviene en funciones biológicas).



Los efectos beneficiosos del **Calcio** en la salud de los dientes, huesos y en la prevención de la osteoporosis está clara y repetidamente demostrado. La combinación con magnesio y vitaminas D y K puede aumentar su eficacia y su adhesión. Además, está documentada la protección que proporciona frente a la hipertensión y problemas cardiovasculares. Por el contrario, un consumo reducido de calcio está relacionado con un mayor riesgo de sufrir obesidad, dislipemia (colesterol y triglicéridos) y síndrome de resistencia a la insulina (pre-diabetes).

El consumo de lácteos como fuente de probióticos (*Lactobacillus* y *Bifidobacterium*) también está en creciente interés, ya que se han descrito cambios en la composición de la flora intestinal cuando están presentes, disminuyendo el pH, mejorando la absorción de algunos minerales (calcio, hierro, magnesio) y teniendo un efecto laxante. Combinados con prebióticos ejercen efectos positivos sobre la población microbiana de la cavidad oral y del estómago, reducen los resfriados y otras enfermedades respiratorias, y atenúan la incidencia de la alergia.