



**ORO
BLANCO,
DIETA SANA**

MODAS DIETÉTICAS Y FALSOS MITOS HAN PROPICIADO QUE EL CONSUMO DE LECHE HAYA DECRECIDO PAULATINAMENTE A LO LARGO DE LAS DOS ÚLTIMAS DÉCADAS. SIN EMBARGO, GRACIAS A SU VALOR NUTRITIVO CONTINÚA SIENDO UN ALIMENTO RECOMENDADO EN CUALQUIER DIETA EQUILIBRADA. AVERIGUA POR QUÉ ES BUENO INCLUIRLA Y DESCUBRE LO QUE HAY BAJO SU SUPERFICIE.

Un paseo por el lineal del supermercado parece mandarnos el mensaje de un supuesto auge en el consumo de leche: ya se ofrecen “de soja”, “de almendra”, “de avena” o “de arroz”, sin ir más lejos. Presentaciones que se han unido a las versiones más tradicionales (entera, semi y desnatada), basadas en el contenido de grasa. Con una salvedad: en realidad no son leches, ya que para ser consideradas como tales deben tener origen animal y, como mucho, incluir vitaminas y minerales añadidos (como el calcio). Más allá de la similitud en el color, estos preparados vegetales pueden ser una alternativa para aquellas personas con intolerancia a la lactosa o alergia a la leche, pero no tienen ni la misma composición ni propiedades similares.

Según el *Informe del consumo de alimentación en España* de 2017, cada persona consume una media de 69,9 litros de leche al año (equivalente a 48,45 € anuales), aunque la tendencia a la baja ha sido constante desde el año 2000 (salvo en 2009 y 2010), al abrigo de modas dietéticas y mitos urbanos que han venido desaconsejando su ingesta. Las recomendaciones apuntan, según la edad y situación fisiológica (durante el embarazo, lactancia, adolescencia, premenopausa y en edades avanzadas se recomienda una ingesta mayor), a entre dos y cuatro raciones de lácteos diarias. Sin incluir, por supuesto, la amplia variedad de postres azucarados elaborados con leche cuyo consumo ha crecido en los últimos años (derivados lácteos poco recomendables como natillas, flanes, arroz con leche, batidos de sabores...).

PROTAGONISTA DE NUESTRA DIETA.

Económica, rica en calcio –su principal nutriente–, pero también fuente de vitaminas (A, D, E y del grupo B) y de proteínas fácilmente digeribles como la caseína y la albúmina, la leche suele tener un papel relevante en nuestra alimentación a lo largo de todas las etapas de la vida. Según la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, “un niño en edad escolar que beba medio litro de leche al día consigue, por esta vía, la mitad de

las proteínas y más del 80% del calcio y la vitamina B2 que necesita. Con igual cantidad, un adulto cubre el 30% de sus necesidades diarias de proteínas y el 100% de las de calcio”.

La leche disponible en el mercado procede mayoritariamente de tres animales: la vaca (88%), la cabra (6%) y la oveja (6%). De entre ellas, “la de cabra se oferta, en teoría, como fuente láctea con más ventajas que la de vaca, por tener más calcio, fósforo, zinc y magnesio, una absorción más fácil de la grasa que contiene y por el menor tamaño de la estructura de sus glóbulos grasos”, cuenta Carlos Casabona, pediatra especializado en nutrición infantil. Su olor y su sabor, algo más fuertes, hace sin embargo que muchos niños no la acepten. La de oveja es, por otra parte, “mucho más proteica y bastante más grasa, por lo que su uso se destina más a la producción de queso que a la ingesta líquida”.

La prevalencia del sobrepeso y obesidad en nuestra sociedad ha hecho que instituciones y guías dietéticas hayan priorizado el consumo de leches con un contenido reducido de grasas. Sin embargo, recientes estudios han contribuido a matizar la validez de estos razonamientos, hasta el punto de apuntar en la dirección opuesta. Según un trabajo publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition* (2016), el consumo infantil de leche entera conlleva un menor riesgo de obesidad, y sugiere que esto puede deberse a su efecto saciante, que hace que si un niño

Nutriente	Cabra	Oveja	Vaca	Humana
Calorías (250 ml)	175	263	173	170
Grasa (%)	3,8	7,9	3,6	4
Lactosa (%)	4,1	4,9	4,7	6,9
Proteína (%)	3,4	6,2	3,2	1,2
Calcio (mg/250 ml)	335	483	298	80
Vitamina A (µg/250 ml)	143	110	78	153
Vitamina D (µg/250 ml)	0,03	0,12	0,12	0,13

En azul, los valores más altos en cada categoría.

Fuente: Dra. Ana Mª Roca Ruiz, médico y máster en Nutrición; y Park (2006).

Los niños que beben leche de vaca son, de media, más altos que aquellos que consumen bebidas vegetales alternativas.

no se siente satisfecho tienda a comer más cantidad de otros alimentos. A la vez, aquellos menores que bebían una taza de leche entera al día registraron niveles de vitamina D comparables a los que tomaban tres tazas de leche con un 1% de grasa.

FALSAS ATRIBUCIONES.

A pesar de su alto valor nutritivo, la leche continúa siendo víctima de rumores con poco rigor científico, pero ampliamente difundidos en las redes sociales. Puede que el hombre sea el único mamífero que toma leche después de la lactancia, pero esto es así por ser la única especie que practica la ganadería o que es capaz de ordeñar. Existen a su vez falsas creencias como que la grasa láctea es perjudicial o que hay que retirarla de la leche incluso para la población infantil. “Hay que tener en cuenta que más del 60% del calcio de la dieta española procede de los lácteos, y el 75% de los escolares tiene ingestas de calcio inferiores a las recomendadas”, sostiene Luis Calabozo, director general de la Federación Nacional de Industrias Lácteas (FeNIL).

Los mitos, sin embargo, no se quedan ahí. Los hay también sobre la relación de la leche de vaca con el aumento de la mucosidad y enfermedades como el asma, la diabetes o enfermedades cardiovasculares, acusaciones desmentidas repetidamente por la literatura científica. Numerosos estudios han probado sus beneficios tanto para la población infantil como adulta. La investigación ya mencionada de *The American Journal of Clinical Nutrition*, de Canadá, concluía que los niños que beben leche de vaca son un poco más altos (1,5 cm de media para los niños de tres años) que aquellos que consumen bebidas vegetales como la de soja. Para la doctora Ana Suero Roig, del servicio de geriatría del Hospital General de Segovia, el consumo de lácteos se considera también uno de los primeros tratamientos ante los problemas de sueño de los pacientes mayores, debido al triptófano, un aminoácido esencial precursor de la melatonina y la serotonina, hormonas relacionadas con el ritmo biológico que actúan como promotores del sueño.



Nuevo etiquetado para los productos lácteos

Desde el pasado mes de enero, y a fin de ajustarse a una directiva comunitaria, los productos lácteos especifican, en letra visible y junto a la tabla de información nutricional, **tanto el país de ordeñado de la leche como de elaboración**. Esta normativa ya se ha aplicado en diversos países de la Unión Europea, como Francia, Portugal, Grecia e Italia.

Encuestas realizadas por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación afirman que hasta un 88% de los consumidores está de acuerdo con la nueva regulación, que algunos han tildado de “proteccionista”. Según la Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos (COAG), la implementación de esta norma **en Francia ha hecho que la venta de lácteos foráneos haya descendido un 47%**.

No obstante, más allá de la polémica, esta norma **aumenta la transparencia de cara al consumidor y contribuye a reducir la huella de carbono**, al incentivar la sostenibilidad y el consumo de productos de cercanía.



En España, el distintivo de Productos Lácteos Sostenibles (PLS) sirve para garantizar, desde 2013, el origen español de la leche y de los diferentes productos lácteos, y que su comercialización se ha realizado “en unas condiciones que garantizan la sostenibilidad económica del sector lácteo español”, según la web del Ministerio.

CADA LECHE TIENE SU APELLIDO

SEGUN EL PROCESO PRODUCTIVO

GANADERÍA INTENSIVA (PREDOMINANTE)



Animales en establos



Alimentación con piensos enriquecidos



Humedad, luz y temperatura artificiales para maximizar la producción

DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA



Tierra libre de fertilizantes



El alojamiento deberá permitir abundante ventilación y entrada de luz natural



Ordeño a demanda

DE BIENESTAR ANIMAL



Acceso adecuado a la comida y bebida para todos los animales



Espacio suficiente para el ganado (no hay reglamentación. Cada productor se rige por recomendaciones propias)



Buena higiene, protocolos de control y prevención de enfermedades y supervisión veterinaria

DE PRODUCCIÓN INTEGRADA



Controla al animal desde que nace



Mayores normas de sanidad y bienestar animal



El forraje seco será al menos un 55% de su alimentación diaria

DE PASTOREO



1 Ha para 2,5 vacas



Forraje natural de la propia explotación



Pastan 6 hrs/día, 120 días/año

SEGUN SU COMPOSICIÓN

MG Entera: más del 3,5% de materia grasa

Semidesnatada: del 1,5 al 1,8% de materia grasa

Desnatada: menos del 0,5% de materia grasa



Sin lactosa



Especiales: con aditivos (proteínas, calcio, vitaminas...)

SEGUN EL TRATAMIENTO TÉRMICO

PASTEURIZACIÓN



Tratamiento térmico a más o menos de 90 °C (dependiendo del tipo de proceso, normal o alto) para matar la mayoría de organismos dañinos



En el frigorífico, un máximo de 7 días

ESTERILIZACIÓN



115-120 °C durante 15-30 minutos



Destrucción total de microorganismos y esporas



Sin abrir, se conserva 6 meses a temperatura ambiente

UHT



128 °C en 20 segundos, o 150 °C en 4-6 segundos.



Propiedades organolépticas casi intactas



Sin abrir, se conserva 3 meses a temperatura ambiente



Se desaconseja consumir leche cruda, ya que puede transportar bacterias y gérmenes perjudiciales. Los niños, las embarazadas, aquellos con un sistema inmunitario debilitado o los mayores presentan un mayor riesgo de enfermedad.

EL CALCIO, ESTRELLA INDISCUTIBLE.

De entre los tres tipos de leche —entera, desnatada y semidesnatada—, esta última es la favorita de los españoles, que se llevan a casa 32,6 litros por persona cada año (frente a los 19,7 litros de la desnatada y los 17,1 de la entera). Es por eso que, en la presente guía de compra, se han incluido 23 variedades distintas (con y sin lactosa y enriquecidas con calcio), por ser las más consumidas en el mercado. Las conclusiones que se presentan se desprenden, por tanto, del estudio de estas. Todas muestran un nivel calórico más bajo (de media, 119 calorías por ración de 250 ml) que la leche entera (164), así como una menor cantidad de grasa (4 g frente a 9,5) y colesterol (15,8 mg frente a 35).

Un análisis detallado del etiquetado descubre, por lo demás, un perfil nutricional muy similar. Tan solo cuatro categorías (calcio, calorías, hidratos de carbono y proteínas) revelan una diferencia reseñable entre las marcas analizadas. La mayoría de las leches enriquecidas con calcio (de **Central Lechera Asturiana**, **Eroski**, **Kaiku** y **Pascual**) presentan 400 mg de calcio por ración, cuando lo habitual son 300, y una (la leche Vita Calcio **Puleva**) contiene 450 mg. Un dato especialmente relevante si se tiene en cuenta que las recomendaciones generales de ingesta diaria van de los 800 a los 1.000–1.300 mg, dependiendo de la edad o la situación fisiológica.

¿LA ENRIQUECIDA ES MEJOR?

Si bien es cierto que este nutriente cumple un papel insustituible en la formación de los huesos, y que interviene en otras funciones como la transmisión de los impulsos nerviosos, la coagulación de la sangre y la actividad del corazón, no lo es menos el hecho de que también podemos conseguirlo a través de alimentos como el queso semicurado (820 mg por cada 100 g), yogures (130 mg) o cuajadas (60 mg), y de otros como sardinas en lata (400 mg por cada 100 g), almendras (254 mg) o berros (170 mg), aunque su asimilación por nuestro organismo es menor que en los lácteos. “La absorción del calcio presente en ciertos vegetales es de aproximadamente el 5%, mientras que en la leche y derivados lácteos la presencia de lactosa, vitamina D y ciertos aminoácidos favorecen la absorción, que llega a ser del 30%”, explica Gregorio Varela Moreiras, presidente de la Federación Española de Nutrición. Hay que hacer notar que, para que el calcio absorbido se deposite bien en los huesos, necesitamos vitamina D y movernos mucho al aire libre.

Según la normativa comunitaria, la leche comercializada como enriquecida con un nutriente (sean minerales, como el calcio, o vitaminas, sobre todo A, D y E) ha de contener, al menos, el 15% de su ingesta diaria recomendada, requisito que cumplen todas las





Alimentos como el pescado, los frutos secos o las verduras aportan calcio, pero el cuerpo absorbe menos que con la leche.

variedades de esta guía. Sin embargo, y a pesar de los benevolentes mensajes publicitarios con los que se comercializan, hay que reseñar que estas leches son perfectamente prescindibles, salvo en caso de carencias nutritivas o la existencia de ciertas patologías en las que sea necesario un aporte extra de algún nutriente.

IDONEIDAD DE LAS LECHEES ESPECIALES.

Más allá de las leches tradicionales, sea cual sea su origen, han surgido una serie de variedades que se proponen cubrir las necesidades de determinados consumidores. Según la Sociedad Española de Patología Digestiva y la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, la intolerancia a la lactosa afecta a entre un 30 y un 50% de la población, lo que explica que sea esta variedad la que más esté creciendo. Conviene recordar que intolerancia a la lactosa no equivale a alergia: en el primer caso se producen síntomas gastrointestinales que, por lo general, son leves y pasajeros, mientras que en el segundo, la ingesta de lácteos causará la aparición de síntomas graves que podrían llegar a poner en riesgo la vida de la persona que la sufra.

Tanto las leches enriquecidas como las deslactosadas se ofertan, además, a un precio superior al de la leche convencional: aquellas que contienen calcio añadido cuestan 1,03 euros de media; las leches sin lactosa, 1,1 euros; y las convencionales se quedan en 0,78. Para el pediatra Carlos Casabona, estas leches no dejan de ser un reclamo publicitario para llamar la atención. Así sucede también con las mal llamadas leches de crecimiento publicitadas para niños mayores de un año: “Son innecesarias, caras y pueden favorecer el sobrepeso, ya

¿Cuánto me gasto en leche?

Ahorro potencial en la cesta de la compra semanal para una familia de cuatro personas (dos adultos y dos niños), tomando como consumo medio dos raciones de 250 ml por persona y día (dos vasos) y comparando las muestras más caras y más baratas en cada categoría.

	Coste 2 raciones diarias / persona	Gasto semanal por persona	Total familiar por semana
UHT normal			
Leche semidesnatada Bomilk	0,30 euros	2,10 euros	8,40 euros
Leche de producción integral Lacturale	0,48 euros	3,36 euros	13,44 euros
Ahorro potencial familiar			5,04 euros
Enriquecida en calcio			
Leche semidesnatada con calcio Eroski	0,40 euros	2,80 euros	11,20 euros
Leche uperisada con calcio y vitamina D Pascual	0,64 euros	4,48 euros	17,92 euros
Ahorro potencial familiar			6,72 euros
Sin lactosa			
Central Lechera Asturiana	0,46 euros	3,22 euros	12,88 euros
Kaikú	0,70 euros	4,90 euros	19,60 euros
Ahorro potencial familiar			6,72 euros

La proteína láctea usada en el enriquecimiento de la leche no solo añade calcio; también eleva el perfil energético, los carbohidratos y las proteínas.

que muchas de ellas añaden azúcares –lo que eleva el número de calorías– o harinas. No son solo leche, sino leche con más cosas”, sostiene el especialista.

RICA EN NUTRIENTES.

El perfil energético es virtualmente idéntico en todas las referencias. La leche UHT normal y la sin lactosa se mueven entre 110 y 118 calorías por ración, mientras que las enriquecidas con calcio lo hacen entre 123 y 133. Esto se debe a la proteína láctea usada habitualmente en el proceso de enriquecimiento, que aumenta tanto el nivel energético como proteico de la leche: las enriquecidas tienen 10,2 g de proteínas de media por ración (20,4% de la Ingesta Recomendada diaria), frente a los 7,8 g del resto. En cualquier caso, y teniendo en cuenta que la recomendación diaria es de 2.000 calorías, no representan un consumo relevante.

El contenido de carbohidratos es, por el mismo motivo, mayor entre las leches enriquecidas con calcio, que presentan medias de 13,6 g frente a los 11,9 g de las demás variedades. Las diferencias no son significativas y, además, son azúcares presentes de forma natural en el alimento, por lo que no conllevan las mismas consecuencias negativas que los añadidos. En cuanto a las grasas, todas las referencias se mueven entre 3,8 y 4 g por ración, de las que entre 2,5 y 2,8 g son saturadas. De nuevo, y como ocurre con los azúcares, los ácidos grasos saturados de los lácteos no tienen los efectos perjudiciales de alimentos menos saludables como embutidos o carnes procesadas. Esto es debido a que los lácteos contienen también nutrientes beneficiosos como minerales, vitaminas o proteínas, que contrarrestan el efecto de las grasas saturadas porque contribuyen a una nutrición adecuada y, probablemente, a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, como concluye el estudio *Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta* de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD).



ESENCIAL PARA UNA DIETA EQUILIBRADA



Por su aporte de calcio y otros nutrientes, el consumo de leche es, en definitiva, **recomendable en todas las edades, como parte de una dieta saludable y equilibrada**. Conviene también tener cuidado de que un exceso de raciones no sustituya a la ingesta de otros productos de origen vegetal poco procesados y esenciales como frutas frescas, hortalizas, frutos secos o legumbres, que deben ser la base de nuestros hábitos alimenticios. “El aspecto negativo es su bajo contenido en hierro, y que, si se consume en exceso, limita la absorción de este mineral de otros alimentos, por su elevada concentración de caseína y la presencia de calcio y fosfatos”, afirma Casabona.

Nutricionalmente, todas las muestras de leche semidesnatada normal y sin lactosa analizadas en estas páginas presentan un nivel similar de nutrientes, mientras que las enriquecidas con calcio destacan por un **mayor nivel de hidratos de carbono y proteínas** (6,7 g por 5 de las demás referencias), debido al proceso de enriquecimiento. Sin embargo, **también cuestan algo más**: 0,26 euros por ración, cuatro céntimos más que el resto. Aunque la elección final corresponde al consumidor, conviene recordar que también podemos adquirir ese aporte extra de calcio de otros alimentos como pescado, verduras y frutos secos.

BENEFICIOS DE CORTE BLANCO

Una ración = 250 ml de producto	CALCIO	ENERGÍA	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	SAL	PRECIO POR RACIÓN
Leches semidesnatadas UHT						
UHT semidesnatada Bomilk	275 mg	115 kcal	11,8 g	7,8 g	0,3 g	0,15 €
Semidesnatada País Vasco Eroski	300 mg	113 kcal	12 g	8 g	0,3 g	0,18 €
Semidesnatada Navarra Eroski	300 mg	113 kcal	12 g	8 g	0,3 g	0,18 €
Semidesnatada Islas Baleares Eroski	300 mg	113 kcal	12 g	7,8 g	0,3 g	0,18 €
Semidesnatada Galicia Eroski	300 mg	113 kcal	12 g	8 g	0,3 g	0,19 €
Semidesnatada Central Lechera Asturiana	300 mg	113 kcal	11,6 g	7,9 g	0,3 g	0,20 €
UHT semidesnatada Celta	300 mg	113 kcal	12 g	8 g	0,3 g	0,20 €
Semidesnatada Km 0 Kaiku	300 mg	110 kcal	11,5 g	7,5 g	0,3 g	0,21 €
Semidesnatada Uperisada Pascual	275 mg	115 kcal	12,3 g	7,5 g	0,3 g	0,22 €
Bizkaia Esnea semidesnatada Biakaia Esnea	300 mg	113 kcal	11,8 g	7,8 g	0,3 g	0,22 €
Producción integrada semidesnatada Lacturale	300 mg	115 kcal	12 g	7,8 g	0,3 g	0,24 €
Leches enriquecidas con calcio						
Semidesnatada calcio Eroski	400 mg	128 kcal	13,8 g	9,1 g	0,3 g	0,20 €
Rica en calcio natural semidesnatada Central Lechera Asturiana	400 mg	130 kcal	11,5 g	12,3 g	0,5 g	0,23 €
Vita Calcio Puleva	450 mg	125 kcal	12,8 g	9,8 g	0,4 g	0,25 €
100% calcio Kaiku	400 mg	123 kcal	13 g	9,8 g	0,3 g	0,29 €
Uperisada calcio Vitamina D Pascual	400 mg	133 kcal	14,2 g	9,8 g	0,5 g	0,32 €
Leches sin lactosa						
Sin lactosa semidesnatada Central Lechera Asturiana	300 mg	113 kcal	11,6 g	7,9 g	0,3 g	0,23 €
Sin lactosa semidesnatada Eroski	300 mg	112 kcal	11 g	7,8 g	0,3 g	0,24 €
Sin lactosa semidesnatada Pascual	275 mg	118 kcal	12,3 g	8,25 g	0,3 g	0,27 €
Sin lactosa semi Puleva	300 mg	115 kcal	12 g	7,8 g	0,3 g	0,27 €
Semidesnatada UHT sin lactosa Celta	300 mg	113 kcal	12 g	8 g	0,3 g	0,29 €
Sin lactosa Kaiku	275 mg	115 kcal	12,3 g	7,8 g	0,3 g	0,35 €

*Para el análisis se han seleccionado las referencias más representativas de entre las marcas que ofrecen sus productos en los establecimientos EROSKI. Los datos relativos a las referencias mostradas han sido obtenidos a partir de envases y precios recogidos en tienda en diciembre de 2018.