

Nutrientes a la carta

A la oferta de la leche entera, desnatada y semidesnatada se ha ido sumando la de otras presentaciones comerciales de este producto que poco a poco han ido llegando a los consumidores, aumentando su cuota de mercado.

Se trata de las leches enriquecidas (con calcio, omega-3, vitaminas) o modificadas. Aportan interesantes propiedades nutritivas pero no debemos sobrevalorarlas. Porque, salvo en caso de sufrir carencias nutritivas, alergias de origen alimentario o ciertas patologías en las que se requieren aportes extras de algún nutriente, estas leches son prescindibles en la dieta, pues si ésta es equilibrada y variada nos proporcionará todas las sustancias que necesitamos. ◀

LECHES ENRIQUECIDAS

Se obtienen a partir de cualquier tipo de leche, añadiendo minerales, vitaminas y otros nutrientes. Según la normativa comunitaria, la leche comercializada como “enriquecida” con un nutriente debe contener en 100 mililitros, al menos, el 15% de la ingesta diaria recomendada de dicho nutriente para la población general.

Ejemplo: para un adulto de entre 20 y 40 años de edad, la ingesta recomendada (IR) de calcio es de 800-1.000 miligramos al día. El 15% de esa IR es 120-150 miligramos.

CALCIO

Leche rica en calcio

Contienen entre 160 y 170 miligramos de calcio por cada 100 mililitros, frente a los 120 miligramos de la leche convencional. El calcio es un mineral esencial para el organismo, en especial para huesos y dientes. Las leches enriquecidas en calcio aportan, además, una mayor cantidad de magnesio y vitaminas A, D y E. En su preparación se emplean sales o leche concentrada o en polvo como fuente extra de calcio, lo que aumenta su aporte de proteínas y fósforo.

A+D+E

Leche enriquecida en vitaminas A, D y E

El aporte extra de vitamina D mejora la asimilación del calcio. Las vitaminas A, D y E son solubles en grasa y si a la leche se le elimina la grasa, dichas vitaminas también se pierden. De ahí que se recomiende restituir estas vitaminas en la leche desnatada. La vitamina D también se obtiene mediante la exposición a los rayos solares o con el consumo de mantequilla, nata, yemas, etc. La vitamina A se encuentra en lácteos enteros, grasas lácteas y yemas. Y en forma de pro-vitamina (beta-caroteno), en frutas y verduras coloreadas. La vitamina E posee acción antioxidante y se obtiene de aceites vírgenes, cereales integrales y frutos secos.



OMEGA-3 y Á. OLEICO

LECHE MODIFICADA EN GRASA: OMEGA-3 Y ÁCIDO OLEICO

En estas leches se sustituye la grasa de la leche de vaca (mayoritariamente saturada) y el colesterol por grasas de tipo monoinsaturado o poliinsaturado, más saludables, como los ácidos grasos oleico y omega-3. El consumo habitual de este tipo de leche contribuye al aporte de dichos ácidos grasos al organismo, por lo que puede ser una fuente dietética interesante, en especial para quienes padecen de alergia al pescado o no consumen de modo habitual pescado azul, frutos secos o aceites vegetales de oliva y semillas, alimentos ricos en ácidos grasos insaturados. El consumo habitual de grasas insaturadas se relaciona con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

B⁶ B⁹ B¹²

Leche enriquecida en vitaminas B6, B9, B12

Algunas personas presentan niveles elevados en sangre de homocisteína, un aminoácido. Esta alteración se considera un factor de riesgo importante frente al desarrollo de enfermedades cardiovasculares y puede deberse a la propia genética o al déficit de vitamina B9 o ácido fólico, B6 y B12. Estas vitaminas ayudan a romper la homocisteína en el organismo. Se recomienda una dieta equilibrada, capaz de cubrir los requerimientos de dichas vitaminas y el empleo de suplementos cuando existe riesgo de déficit y, en especial, en la enfermedad renal grave. La vitamina B6 se halla en cereales integrales, hígado, frutos secos y levadura de cerveza. Son buena fuente de ácido fólico las legumbres frescas y verduras verdes (espinacas, acelga...), las frutas, los cereales de desayuno y el hígado. La vitamina B12 se obtiene de carnes, huevo, pescados, lácteos, ciertas algas y derivados de la soja.

MAGNESIO

Leche rica en magnesio

El magnesio es un mineral esencial que, al igual que el calcio, forma parte de huesos y dientes. Algunas investigaciones sugieren que juega un papel destacado en la reducción del riesgo de osteoporosis. Son fuente de magnesio el agua magnésica (más de 50 miligramos de magnesio por litro), las legumbres y verduras verdes y algunas frutas, el chocolate, los cereales integrales y el pescado.

LECHE DESNATADA CON FIBRA SOLUBLE. El aporte neto de fibra no es cuantitativamente significativo, 1 gramo por litro, pero cabe destacar su textura, muy similar a la de una semidesnatada o entera, lo que mejora su palatabilidad y tolerancia respecto a otras leches desnatadas. Resulta interesante en regímenes de adelgazamiento o en personas que requieren de dietas pobres en grasa y no les agrada la leche desnatada tradicional.

LECHE DIGESTIVA O BAJA EN LACTOSA. Indicada para personas con intolerancia a la lactosa, el azúcar propio de la leche. Se adiciona lactasa - una enzima - a la leche, que provoca la ruptura de la lactosa en sus componentes básicos: glucosa y galactosa. Por este motivo, su sabor es más dulce y difiere del de la leche tradicional.

LECHE PARA NIÑOS O MUJERES EMBARAZADAS. Tanto la infancia como la gestación son etapas fisiológicas en las que aumentan las necesidades de energía y nutrientes respecto a otros momentos de la vida. Una dieta equilibrada es capaz de satisfacer casi por completo la totalidad de esos requerimientos nutritivos. En el caso de la madre, la suplementación con hierro y ácido fólico es sistemática, ya que son nutrientes de los que hay posible riesgo de déficit durante la gestación y cuya carencia acarrea repercusiones tanto para la madre como para el futuro bebé. Por tanto, no hay necesidad de incluir este tipo de lácteos en la dieta habitual. Sólo bajo la supervisión de un profesional puede indicarse el consumo de alimentos enriquecidos.

LECHE CON JALEA REAL La leche con jalea real disponible hoy en el mercado es semidesnatada y está enriquecida en vitaminas A y D. Contiene un 1% de miel y 34 miligramos de jalea real liofilizada por cada 100 mililitros. Este complemento dietético destaca por su riqueza en vitaminas C, E, A, del grupo B (B1, B2, B6, ácido fólico), minerales (fósforo, hierro, calcio, cobre, selenio), ácidos grasos insaturados y aminoácidos. Posee un efecto estimulante, tonificante y reequilibrante del sistema nervioso, mejora la circulación y contribuye a regular los trastornos digestivos. También posee acción antimicrobiana, por lo que favorece a nuestro sistema inmunológico.