



# Para aumentar la ingesta de calcio basta con tomar un poco más de leche normal

CUATRO DE LAS NUEVE ENRIQUECIDAS EN CALCIO APORTAN MENOS DEL DECLARADO Y SEIS HACEN LO PROPIO CON OTROS MINERALES O CON LAS VITAMINAS

# a

Se han analizado en laboratorio y sometido a cata nueve leches UHT semidesnatadas enriquecidas en calcio (Central Lechera Asturiana, Président, Kaiku, Río, Lauki, Pascual, Puleva, Gaza y Celta) que se vendían en envases de un litro (ocho en brik y una en botella de plástico) y costaban desde los 0,71 euros de Río hasta los 0,98 euros de Pascual.

Las excelentes cualidades nutritivas de la leche y de sus derivados hacen que su incorporación a la dieta habitual sea conveniente en todas las etapas de nuestra vida, pero su mérito más significativo, el aporte de abundante calcio de gran biodisponibilidad (la leche contiene proteínas, minerales y vitaminas que favorecen la absorción del calcio por nuestro organismo), la convierte en insustituible en las fases de crecimiento y desarrollo (infancia y adolescencia) y en periodos fisiológicos concretos como el embarazo y la lactancia en las mujeres.

## Leches semidesnatadas enriquecidas en calcio

La leche semi-desnatada se obtiene a partir de leche entera, a la que primero se quita toda su grasa y posteriormente se añade la cantidad de nata requerida para conseguir que la grasa represente entre el 1,5% y el 1,8% del producto, rango establecido por la normativa para la leche semidesnatada (la entera ha de tener al menos el 3,5% de grasa). A continuación se procede al enriquecimiento con calcio: se pueden añadir a la leche sales minerales de calcio, caseinatos o caseínas, emplear leche ultrafiltrada, leche en polvo o leche concentrada. Nuestro organismo es más eficiente absorbiendo calcio orgánico (citrato cálcico, acetato de calcio, quelato de calcio), el que se encuentra en la leche, que calcio inorgánico (fosfato cálcico, carbonato de calcio), que permite una mayor concentración de calcio en el producto final pero adolece de una absorción peor. Los datos proporcionados por el laboratorio no permiten distinguir el tipo de calcio utilizado en cada leche analizada.

La mayoría de los fabricantes añaden también vitaminas liposolubles (solubles en grasa), ya que durante el desnatado, junto con la grasa se eliminan estas vitaminas de la leche. La leche a la que se le añade algún nutriente (calcio, fósforo, vitaminas, proteínas, etc.) se considera “leche enriquecida”, y sus fabricantes tienen la obligación de informar en la etiqueta del producto sobre sus características nutritivas.

### La mitad de las analizadas tienen menos calcio del que declaran

La revisión de los etiquetados de estas nueve leches enriquecidas reveló que todas incluían la información obligatoria, pero en muchos casos los datos ofrecidos se revelaron poco veraces, hasta el punto de que el contenido real de calcio de cuatro de ellas (Central Lechera Asturiana, Kaiku, Lauki, y Gaza) fue notablemente inferior al declarado. Y en una quinta, la de Puleva, el defecto fue del 8% pero el margen de error de la técnica de medición aconsejó no interpretar que contenía menos calcio del declarado. Tanta inexactitud en el contenido real de calcio puede deberse a que, al parecer, algunos fabricantes parten de la premisa de que la leche cruda contiene 120 mg de calcio cada 100 mililitros, cuando en realidad lo más común (los contenidos varían, en función de diversos factores) es que no supere los 110 mg/100 ml. Esto puede explicar, si bien sólo en parte, que los fabricantes se queden cortos al añadir calcio para alcanzar los valores declarados en las etiquetas. La solución parece sencilla: verificar el contenido en calcio de la leche de origen y calcular, en cada remesa, la cantidad que debe añadirse. Recordemos que no se puede incorporar calcio discrecionalmente, ya que un contenido en este mineral superior a 160 mg/100 ml haría precipitar la leche.

Pero las discrepancias entre las cantidades declaradas de nutrientes y las encontradas en el análisis no terminaron en el calcio. También la cantidad de fósforo de Kaiku y Pascual fue inferior a la comprometida en sus etiquetas. Y lo propio ocurría con el con el magnesio en Celta, con

el ácido fólico (vitamina B9) en Lauki y Pascual, con la vitamina A en Gaza y Puleva, y con la vitamina E en Gaza. En resumen: sólo los etiquetados de Río y Président eran correctos.

### Diferencias entre la enriquecida en calcio y la normal

La leche semidesnatada enriquecida en calcio es poco energética pero algo más (las muestras estudiadas aportan una media de 52 calorías cada cien gramos) que la semidesnatada normal (45 calorías cada cien gramos), cosa lógica si se contempla que una de las nueve enriquecidas es ultrafiltrada (más concentrada) y que las otras añaden proteínas lácteas. La concentración de proteínas es, por el mismo motivo, ligeramente superior en las enriquecidas. La norma obliga a que la leche contenga como mínimo un 2,72% de proteína y en las enriquecidas en proteínas debe ser igual o superior al 3,8%; todas cumplían los requisitos que les afectaban. La norma exige también a las semidesnatadas un mínimo de un 4,25% de lactosa (azúcar de la leche), que las nueve muestras (media: 5,2%) cumplen.

Al natural, la leche recién ordeñada tiene entre el 3% y el 6% de **grasa**, depende de la alimentación de la vaca y de su raza. La leche entera debe contener un mínimo del 3,5% de grasa, mientras que la desnatada tendrá menos del 0,5% y la semidesnatada entre el 1,5% y el 1,8%

**EL APOORTE EXTRA DE CALCIO ES DE UN 30% DE MEDIA, PERO ALGUNAS ENRIQUECIDAS CONTIENEN SÓLO UN 15% MÁS QUE LA LECHE NORMAL**

#### CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA (CDR) DE CALCIO\*

Hasta los 6 meses: . . . . . 500 mg diarios  
 De 6 meses a un año: . . . 600 mg diarios  
 De 1 a 9 años: . . . . . 800 mg diarios  
 De 10 a 19 años: . . . . . 1.000 mg diarios  
 De 20 años en adelante: . 800 mg diarios  
 Mujeres en gestación: . . . 1.400 mg diarios  
 Mujeres en período de lactancia: . . . . . 1.500 mg diarios

\* Medio litro de leche (dos vasos), aportan 600 mg de calcio, cien gramos de queso semicurado, 820 mg; cien gramos de yogur, 130 mg.

de grasa. En las muestras analizadas el contenido graso fue desde el 1,47% hasta el 1,57% y todos los valores se consideraron aceptables. No hay diferencias reseñables en el contenido graso de las semidesnatadas normales y las enriquecidas en calcio. Lo propio ocurre con el contenido en **colesterol** que, al igual que el de grasa, es poco relevante: medio litro de leche semidesnatada aporta 30 miligramos de colesterol, cuando la cantidad de que se aconseja no superar al día es 300 miligramos.

### Atención a las vitaminas

La leche, aunque aporta otras, sólo es rica en vitamina B12 (más del 30% CDR). Lo más relevante a efectos de este análisis es que en el proceso de extracción de la grasa de la leche se eliminan las vitaminas liposolubles (A, D y E) y es por ello que los fabricantes de leches semi desnatadas y desnatadas acostumbran añadirlas. En concreto, la vitamina D deviene esencial en estas leches semidesnatadas enriquecidas en calcio, porque ayuda al organismo de quien las ingiere a absorber el calcio y a depositarlo en huesos y dientes.

De las nueve comparadas, Río es la única que no dice estar enriquecida en vitaminas. Ahora bien, los análisis demostraron que en muchas muestras las cantidades de vitaminas eran inferiores a las declaradas. Gaza, por ejemplo, dice estar enriquecida en vitaminas A, E y D pero en el laboratorio, en clara irregularidad de esta leche, no se vieron cantidades detectables de vitaminas A y E. En cuanto a la vitamina D, la única muestra cuyo contenido (3,3 microgramos,  $\mu\text{g}/100\text{ ml}$ ) pudo medirse fue Celta; el de las demás, por limitaciones de la técnica empleada, no se ha cuantificado ya que era inferior a 2,5  $\mu\text{g}/100\text{ml}$  (importante: ninguna muestra declaraba una cantidad de vitamina D superior a 2,5  $\mu\text{g}/100\text{ml}$ ). La CDR de vitamina D es 5 microgramos ( $\mu\text{g}$ ), por lo que un vaso (de 0,25 l.) de una leche que contiene 2  $\mu\text{g}/100\text{ ml}$  aporta justo la CDR de esta vitamina. Préndent y Puleva dicen incorporar vitamina D; Puleva añade también vitamina A, pero contenía sólo 90  $\mu\text{g}/100\text{ ml}$  de esta vitamina en lugar de los 120  $\mu\text{g}/100\text{ ml}$  declarados en la etiqueta. Celta, por su parte, asegura incorporar a su leche vitaminas A y D, y se comprobó en laboratorio que lo hace incluso en cantidades superiores a las anunciadas.

Por su parte, Central Lechera Asturiana, Kaiku, Lauki y Pascual dicen añadir ácido fólico (vitamina B9) y vitaminas A, D y E. Excepto en vitamina A en Lauki y Pascual (que no llegan a la cantidad declarada) y en vitamina D, que no se pudo medir, estas muestras alcanzan, incluso sobrepasan, los contenidos declarados.

Sin embargo, la mayor diferencia entre una leche enriquecida en calcio y otra no enriquecida es, lógica-

mente, su contenido en calcio. Pero véamoslo en el apartado siguiente.

### ¿Merece la pena consumir leche enriquecida en calcio?

El calcio es un mineral cuya ingesta diaria debemos asegurar porque, además de cumplir un papel insustituible en la formación de los huesos (el 99% del calcio de nuestro cuerpo, casi un kilo, está en ellos), interviene en otras funciones, como la transmisión de los impulsos nerviosos, la coagulación de la sangre y la actividad del corazón. Si la dieta no aporta cada día el calcio necesario o si éste no se asimila correctamente, nuestro organismo se lo procura por sí mismo de un modo poco conveniente para nuestra salud: extrae de los huesos la pequeña cantidad de calcio que necesita para estas funciones complementarias. Con el transcu-

#### MARCA

Formato

Precio (euros/litro)

Etiquetado

Grasa total (g/100 g) <sup>1</sup>

Proteína (g/100 g)

Lactosa (g/100 g) <sup>2</sup>

Valor calórico (kcal/100 ml)

Calcio (mg/100 ml) <sup>3</sup>

Fósforo (mg/100 ml) <sup>3</sup>

Magnesio (mg/100 ml) <sup>3</sup>

Ácido fólico ó vitamina B9  
( $\mu\text{g}/100\text{ ml}$ ) <sup>3</sup>

Vitamina A ( $\mu\text{g}/100\text{ ml}$ ) <sup>3</sup>

Vitamina D ( $\mu\text{g}/100\text{ ml}$ ) <sup>3</sup>

Vitamina E (mg/100 ml) <sup>3</sup>

Extracto seco magro (g/100 g) <sup>4</sup>

Punto de congelación (°C) <sup>5</sup>

Prueba de Glicomacropéptidos <sup>6</sup>

Furosina (mg/100 g proteína) <sup>7</sup>

Lactulosa (mg/L) <sup>8</sup>

Inhibidores <sup>9</sup>

Estado higiénico-sanitario

**Cata (1 a 9)**



rrir de los años, ese “robo” continuado de calcio puede acabar debilitando los huesos y producir una patología muy conocida, la osteoporosis. De ahí la necesidad de proporcionar regularmente calcio al organismo durante toda la vida y no sólo hasta la edad en que terminen de construirse los huesos, en torno a los 30 años.

Para la población adulta en general (niños, embarazadas y lactantes necesitan más), se recomienda una ingesta diaria (CDR) de 800 mg de calcio. Dos vasos de leche (medio litro) al día garantizan unos 600 mg de calcio, el 75% de la CDR. La leche (lo mismo da que sea entera, desnatada o semidesnatada, el contenido de calcio no varía) aporta entre 105 y 120 miligramos de calcio cada cien mililitros (mg/100 ml), mientras que la enriquecida en calcio contiene (datos de este análisis) entre 130 mg/100 ml y 160 mg/100 ml; la media de

las nueve muestras estudiadas es de 145 mg/100 ml, un 30% más de calcio que la leche no enriquecida.

El calcio que necesitamos se puede conseguir también mediante derivados lácteos, como queso semicurado (820 mg/100 g), yogures (130 mg/100 g) o cuajadas (60 mg/100 g), pero hay otros alimentos, como sardinas en lata (400 mg/100 g, con espina), almendras (254 mg/100 g) o berros (170 mg/100 g) y otras verduras, como el brócoli, que contienen calcio, si bien su aprovechamiento por nuestro organismo (la biodisponibilidad) es menor que en los lácteos.

El consumo diario de dos vasos de leche semi desnatada o desnatada (con lo que reducimos la grasa y las calorías de la leche entera) y de algún que otro producto lácteo nos garantiza la CDR de calcio. Es por ello que no parece necesario recurrir a leches enriquecidas que

Celta	Río	Président	Pascual	Kaiku	Gaza	C. Lechera Asturiana	Puleva	Lauki
Brik 1 L	Brik 1 L	Botella plástico 1 L	Brik 1 L	Brik 1 L	Brik 1 L	Brik 1 L	Brik 1 L	Brik 1 L
0,89	0,71	0,97	0,98	0,92	0,85	0,91	0,96	0,92
<b>Incorrecto</b>	Correcto	Correcto	<b>Incorrecto</b>	<b>Incorrecto</b>	<b>Incorrecto</b>	<b>Incorrecto</b>	<b>Incorrecto</b>	<b>Incorrecto</b>
1,47	1,50	1,48	1,53	1,56	1,56	1,57	1,52	1,51
3,8	4,2	4,1	4,4	3,8	3,8	3,3	3,8	3,8
5,4	4,8	5,1	5,6	4,9	5,7	4,6	5,7	4,5
52	51	52	56	50	54	48	53	48
160	152	146	156	<b>138</b>	<b>142</b>	<b>131</b>	149	<b>138</b>
149	118	110	<b>130</b>	<b>107</b>	115	126	125	105
<b>39</b>	No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis
No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis	<b>21</b>	31	No procede análisis	113	No procede análisis	<b>21</b>
298	No procede análisis	No procede análisis	251	161	<b>ND</b>	207	<b>90</b>	133
3	No procede análisis	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis	1,7	1,6	<b>ND</b>	1,8	No procede análisis	1,9
10,3	9,9	10	11,1	9,52	10,5	8,9	10,4	9,1
-0,635	-0,538	-0,566	-0,749	-0,548	-0,629	-0,557	-0,644	<b>-0,502</b>
Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	<b>Positivo</b>	Negativo
310,7	212,7	257,2	191,7	202,6	152,2	220,9	211,9	67,9
755	593	491	645	471	340	<b>1585</b>	467	245
Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
<b>7</b>	<b>6,7</b>	<b>5,9</b>	<b>6,3</b>	<b>5,6</b>	<b>6,8</b>	<b>4,7</b>	<b>6,7</b>	<b>6,3</b>

(1) **Grasa**: el contenido de grasa en la leche semidesnatada debe ser de entre 1,5% y 1,8%. (2) **Lactosa**: Azúcar de la leche. (3) **Cuando los valores de vitaminas y minerales están destacados en negrita**, significa que el contenido encontrado en dichas sustancias es significativamente menor a la declarada en la etiqueta del producto. Incumplen norma. (4) **Extracto seco magro**: lo que queda del producto cuando se elimina el agua y la grasa. Debe superar el 8, 25% en las leches básicas, pero las leches enriquecidas no tienen normativa propia. (5) **Punto de congelación**: refleja la temperatura a la que la leche se congela; depende la concentración de sales del producto. Ocho de las nueve muestras obtienen valores aceptables para leches enriquecidas; la excepción es Lauki, cuyo alto punto de congelación sugiere un exceso de agua en la leche. (6) **Glicomacropéptidos**: Indicador de la calidad de la materia prima empleada. El positivo de la muestra de Puleva revela que la calidad microbiológica de su leche de origen podría ser deficiente. (7): **Furosina**: sustancia que se produce a partir de la lactosa durante el tratamiento térmico y de conservación de la leche. En una leche clásica se consideran normales los valores inferiores a 200 mg/100 g de proteína. Teniendo en cuenta que una leche enriquecida exige un mayor periodo de conservación, los valores registrados en las analizadas pueden entenderse aceptables. (8) **Lactulosa**: otra sustancia que se produce a partir de la lactosa durante el tratamiento térmico de la leche. Cantidades superiores a 800 mg/litro se relacionan con un tratamiento térmico excesivo. (9) **Inhibidores**: antibióticos que pueden pasar de las vacas tratadas con ellos a su leche; no se detectaron en ninguna muestra.

**No procede análisis**: cuando la muestra no declaraba adición de vitaminas o minerales no se realizó análisis para comprobar el contenido en vitaminas o minerales. **ND**: No detectado; en vitamina D, cuando se indica ND la cantidad existente es, en todo caso, menor a 2,5 µg/100 ml, porque la técnica empleada no detecta contenidos inferiores a éste; de todos modos, las muestras con ND en vitamina D declaran contenidos menores a 2,5 µg/100 ml. En vitaminas A y E, sin embargo, ND puede considerarse incumplimiento de norma. **Los valores remarcados en negrita expresan irregularidades o incumplimiento de norma**: o son cantidades de vitaminas o minerales inferiores a las declaradas en las etiquetas, o indican problemas de calidad del producto.

en el mejor de los casos aportan un 50% más de calcio que las normales y en el peor, sólo un 15%. Además, el proceso de enriquecimiento en calcio conlleva una serie de manipulaciones de la leche que alteran su composición original hasta el punto de que algunos de los estrictos parámetros establecidos por la norma (véase cuadro de datos del análisis) para la leche con el fin de evitar problemas de calidad y fraudes no son aplicables a estas leches enriquecidas ni resultan claros de interpretar. Y, por otra parte, en las leches enriquecidas en calcio no sólo las cantidades de calcio, de otros minerales y de vitaminas son en muchos casos inferiores a las anunciadas, sino que tres de las nueve (véanse cuadro de datos y resumen "Una por una, nueve leches...") presentaron problemas de calidad.

Quienes sufren intolerancia a la lactosa (azúcar de la leche) o, por la razón que sea, han descartado la leche de su dieta, pueden incorporar calcio a su dieta consumiendo otros alimentos ricos en este mineral o recurrir a los suplementos de calcio. No hay riesgo de un consumo excesivo de calcio: eliminamos, mediante la orina

y las heces, el calcio que no necesitamos. Se estima que la ingesta de hasta 2.500 mg diarios es segura.

La leche enriquecida en calcio podría ser una alternativa en etapas de la vida que necesitan un aporte extra de calcio (infancia y adolescencia, embarazo y lactancia, vejez), pero ese 15%-50% extra se puede conseguir de un modo muy sencillo aumentando el consumo de leche.

De todos modos, sobre el calcio gravita cierta controversia: buena parte de la comunidad científica sigue poniendo en duda la utilidad de este mineral en personas adultas cuando se ingiere mediante el consumo de alimentos, pero a su vez otros expertos aseguran que el calcio que con mayor eficiencia utiliza nuestro organismo es el que contienen alimentos como la leche. Lo cierto es que cuando la necesidad de calcio es apremiante (osteoporosis, tratamientos que reducen la cantidad de calcio en el organismo...), los médicos acostumbra prescribir suplementos de calcio y no sugieren la ingesta de alimentos ricos en calcio. ◀

## UNA A UNA, 9 LECHEs UHT SEMIDESNATADAS



### CELTA

Leche UHT semidesnatada enriquecida en calcio, fósforo y magnesio, y en vitaminas A y D

0,89 euros/litro.

#### ➔ La mejor relación calidad-precio.

La de más calcio (160 mg/100 ml). También, las mayores cantidades de fósforo y vitamina D. Sólo una irregularidad: menos magnesio del declarado. Es la única cuyo contenido en vitamina D (3,3 microgramos, µg/100 ml) se ha cuantificado; el de las demás muestras ha sido inferior a 2,5 µg/100ml (ninguna declaraba contenido mayor a éste) y, por limitaciones de la técnica, no ha podido ser cuantificado).

**En cata**, con 7 puntos, fue de las más preferidas: comentarios favorables a su "sabor" y "cremosidad", aunque algunos consumidores anotaron un "sabor algo fuerte".



### RÍO

Leche UHT semidesnatada ultrafiltrada

0,71 euros/litro

La más barata.

● Otra opción interesante, aunque no añade ni vitaminas ni minerales distintos del calcio. Más que enriquecida en calcio puede decirse que es una leche ultrafiltrada, más concentrada. De las de más calcio (152 mg/100 ml), es una de las dos (de un total de nueve analizadas) a las que no se detectó irregularidades ni problemas de calidad.

**En cata**, recibe 6,7 puntos: gusta por su "sabor de leche natural" y su "color", pero recibe críticas por "falta de consistencia" y "poco sabor".



### PRÉSIDENT

Leche UHT semidesnatada enriquecida en proteínas lácteas ricas en calcio y vitamina D

0,97 euros/litro

Una de las dos más caras.

Una de las dos en las que no se detectó irregularidad alguna. No añade vitaminas (excepto la D, cuya cantidad - inferior a 2,5 µg/100ml-, no pudo cuantificar el análisis) ni minerales distintos del calcio.

**En cata**, con 5,9 puntos, se sitúa entre las menos preferidas: gustaron su "sabor dulce" y "cremosidad", pero se criticó su "falta de sabor" y "sabor extraño".



### PASCUAL

Leche UHT semidesnatada enriquecida en calcio, fósforo y vitaminas A, D, E y B9

0,98 euros/litro

La más cara.

Una de las de más calcio (156 mg/100 ml). Menos fósforo del que declara, y lo propio ocurre con el ácido fólico o vitamina B9. La cantidad de vitamina D (inferior en todo caso a 2,5µg/100ml), no pudo ser precisada.

**En cata**, 6,3 puntos, entre las más preferidas: alabada por su "sabor" y "cremosidad", recibió críticas por su "sabor fuerte" y "color oscuro".

➔ Mejor relación calidad-precio  
● Opción interesante

## En Síntesis

- +Se han analizado nueve muestras de leche UHT semidesnatadas enriquecidas en calcio. Presentadas en envases de un litro (ocho en brik y una en botella de plástico), costaban desde 0,71 euros (Río) hasta 0,98 euros (Pascual).
- +La desnatada y la semi-desnatada tienen la misma cantidad de calcio que la leche entera: entre 105 mg/100 ml y 120 mg/100 ml. El contenido en calcio de las semidesnatadas enriquecidas fue desde los 131 mg/100 ml de Central Lechera Asturiana hasta los 160 mg/100 ml de Celta. El calcio añadido representa, de media, un 30% del que por sí tiene la leche.
- +Cuatro de las nueve aportan menos calcio del declarado en su etiqueta; se situán, por ello, fuera de norma. Y seis contenían minerales (fósforo y magnesio) y/o vitaminas (A, E y B9) en menor cantidad de la anunciada.
- +Problemas de calidad en tres muestras: Central Lechera Asturiana sufrió tratamiento térmico excesivo, Puleva adolecía -muy presumiblemente- de una mala calidad microbiológica en la leche de origen y el elevado punto de congelación de Lauki parece indicar un exceso de agua en el producto.
- +Nutricionalmente, las nueve leches enriquecidas en calcio son similares: poco energéticas (48-56 calorías cada cien gramos), contienen de media un 4% de proteínas, el 1,5% de grasa y un 5% de carbohidratos.
- +Río y Président son las únicas que ni presentaron problemas de calidad ni ofrecían menos calcio, vitaminas o minerales de lo declarado.
- +El galardón de mejor relación calidad-precio corresponde a Celta, la de más calcio y una de las mejores en cata, a un precio intermedio. Otra opción: Río, aunque no añada vitaminas ni minerales distintos del calcio.

## ENRIQUECIDAS EN CALCIO



### KAIKU

Leche UHT semidesnatada enriquecida en calcio y vitaminas A, E, D y ácido fólico

0,92 euros/litro

Bastante menos calcio (138 mg/100 ml) del declarado (160 mg/100 ml), y lo mismo sucede con el fósforo.

En cata consigue 5,6 puntos y fue una de las que menos gustaron: elogios por su "sabor" y "color", pero criticada por "muy líquida" y "poco sabor".



### GAZA

Leche UHT semidesnatada con vitaminas A, D y E

0,85 euros/litro

Una de las dos más baratas. Menos calcio (142 mg/100 ml) del declarado (165 mg/100 ml) y no se encontró vitamina A y E. La cantidad de vitamina D (inferior en todo caso a 2,5 µg/100ml), no pudo ser precisada.

En cata (6,8 puntos), entre las preferidas: gusta por su "sabor dulce" y "color", y a su vez es criticada por "poco cremosa".



### CENTRAL LECHERA ASTURIANA

Leche UHT semidesnatada enriquecida en calcio, ácido fólico y vitaminas A, D y E

0,91 euros/litro.

Bastante menos calcio (131 mg/100 ml) del que declara (160 mg/100 ml). El menor aporte proteínico (3,3%) y el menor extracto seco magro (8,9%). Problema de calidad: leche sometida a excesivo tratamiento térmico.

En cata, la peor nota (4,7 puntos) y fue una las que menos gustaron: "cremosa" y "con buen sabor", fue criticada por un su "color oscuro" y el "poco sabor a leche".



### PULEVA

Leche semidesnatada enriquecida en proteínas, calcio y vitaminas A y D. UHT

0,96 euros/litro

Una de las más caras.

Menos vitamina A de la declarada. La cantidad de vitamina D (inferior en todo caso a 2,5 µg/100ml), no pudo ser precisada. Una prueba realizada en laboratorio apunta a que el estado higiénico-sanitario de la leche de origen era deficiente.

En cata (6,7 puntos), de las que más gustaron: agradó su "sabor intenso", "color" y "cremosidad", pero fue cuestionada por "poco sabor a leche" y "falta de consistencia".



### LAUKI

Leche UHT semidesnatada enriquecida con calcio y vitaminas E, A, B9 y D

0,92 euros/litro.

Bastante menos calcio (138 mg/100 ml) del que declara (160 mg/100 ml) y lo propio ocurre con el ácido fólico o vitamina B9. Dos características positivas del producto: el más breve tiempo de almacenamiento y el tratamiento térmico menos agresivo. Y una negativa: incumple norma por su punto de congelación (-0,520°C) superior al admitido, lo que parece indicar exceso de agua en la leche. La vitamina D (inferior en todo caso a 2,5 µg/100ml), no pudo ser precisada.

En cata (6,3 puntos), posición intermedia: gusta su "sabor" y "color", pero es criticada por "ligera, poco cremosa" y "poco sabor".