

Leite, alimento esencial para todas as idades

Os nenos deben consumir de dúas a tres racións de lácteos (de 200 ml cada unha), os adultos entre dúas e catro racións (de 250 ml cada unha), e as persoas maiores tres racións ao día de 250 ml cada unha, segundo a Sociedad Española de Nutrición Comunitaria e a Sociedad Española de Medicina de Familia e Comunitaria

Xa sexa branco e en botella ou branco e en Tetra Brik o leite é un dos alimentos máis consumidos no noso país. O consumo per cápita de leite líquido no fogar está ao redor dos 73,5 l por persoa e ano, segundo datos de outubro do panel de consumo alimentario do Ministerio de Agricultura, Alimentación e Medio Ambiente. Esta cifra equivale a un vaso de leite por día, aínda que hai quen superan esta cantidade. Na súa edición de 2007-2008, o Panel de Fogares dedicou un monográfico especial ao leite líquido e revelou que exceden ou que están ao redor dos 100 l de leite por ano os fogares con adultos retirados, adultos independentes, parellas adultas sen fillos e mozos independentes. E as familias con fillos son quen menos leite consomen: entre 65 e 71 l anuais por persoa. Un dato que podería explicarse polo incremento no consumo de derivados lácteos e que, no entanto, non impide que o leite sexa un dos produtos con máis peso na cesta da compra das familias con fillos, segundo o Panel de 2011. A razón

é que o leite é un dos alimentos máis completos polo gran número de nutrientes que contén; proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerais e vitaminas. Entre as vitaminas que o leite achega destacan a B2, A e D. Respecto dos minerais áchanse o potasio, fósforo, magnesio, e un dos máis coñecidos, o calcio, que contén 120 g cada 100 ml.

Agora ben, aínda que o abano representativo dos tipos de leite é moi amplo, os leites que máis se consomen son o leite enteiro, o semidesnatado e o desnatado, por esta orde. En concreto, véndense ao redor de dous mil cincocentos millóns de euros destes tres tipos, de maneira que o consumo do resto de leites é moito menor: enriquecido de calcio (o 9,73% respecto dos tres máis vendidos), para o corazón (o 3,3%), infantil (1,7%), vitaminada (2,07%), de crecemento (1,8%), sen lactosa (0,19%) etc. A razón é que a inxestión deste tipo de leite é ocasional e está asociada a problemas de saúde ou alerxias á lactosa.



TIPOS DE LEITE

Leite enteiro. É aquel que presenta o maior contido en graxa láctea, cun mínimo de 3,5 g por 100 g de produto. Tanto o seu valor calórico como a súa porcentaxe de colesterol son máis elevados con respecto ao leite semidesnatado ou desnatado. É un alimento rico en proteínas, calcio, vitaminas e graxas que proporcionan unha importante achega nutritiva. Está recomendada para os nenos de entre 1 e 2 anos e está desaconsellada para quen teñen intolerancia á lactosa (a menos que sexa leite sen lactosa) e problemas gástricos. Tampouco é recomendable para quen sofren obesidade, sobrepeso e/ou para as persoas que desexan facer dieta.

Leite semidesnatado. Este tipo de leite caracterízase porque se lle eliminou parcialmente o contido graxo, que oscila entre 1,5 e 1,8 g por 100 g de produto. O seu sabor é menos intenso e o seu valor nutritivo diminúe por unha perda mínima de vitaminas liposolubles A, que se pode obter a través da inxestión doutros alimentos, como os legumes e a vitamina D, que se pode conseguir tomando o sol con precaución. É o leite máis utilizado polos consumidores que desexan coidarse sen renunciar ao bo sabor do leite.

Leite desnatado. Ten ao redor de 0,5% de graxa por cada 100 g. Aínda que o seu sabor é peor, mantén todos os nutrientes excepto a graxa, o colesterol e unha mínima parte das vitaminas liposolubles. Está recomendado para todas as persoas, tal e como recomenda a Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, en especial para quen desexan coidar o seu peso.

Xa que logo, a principal diferenza entre o leite enteiro, o semidesnatado e o desnatado é a cantidade de graxas e de calorías que conteñen. O leite desnatado contén sete veces menos de graxa que o leite enteiro e un 45% menos de calorías. En canto ao contido de vitaminas e minerais, non hai diferenzas importantes. Aínda que o leite desnatado perde un pouco de vitamina A e D no proceso de eliminar a graxa, estas cantidades non son significativas.

Hai que ter en conta, por unha banda, que hai persoas que non poden tomar estes leites porque, por prescrición médica, así llo recomendaron baixo o diagnóstico de intolerancia á lactosa. Esta é unha enfermidade que se caracteriza pola incapacidade de dixerir a lactosa (azucre do leite), debido á diminución da actividade ou ata á ausencia da enzima que realiza a hidrólise, a lactase. Estas persoas poden tomar leite sen lactosa ou substituír a inxestión de leite por outros alimentos ricos en calcio, como as sardiñas con espiña, os berros, os mexillóns e os figos secos. Doutra banda, comercialízase un tipo de leite enriquecido con Omega 3, recomendable para quen sofren problemas cardiovasculares. A inxestión suficiente dos ácidos graxos poliinsaturados Omega 3, e en particular, de DHA (ácido docosohexaenoico e unha forma de Omega 3) durante o embarazo, a lactación e a primeira infancia, é vital para o desenvolvemento cerebral e ocular. No entanto, os peixes azuis son a fonte máis saudable de Omega 3.

PARA TER EN CONTA

Calidade

A industria é a responsable de que o leite puro que chega das granxas sexa de calidade e seguro. Hai que ter en conta que o alimento cru procede de diferentes explotacións e que antes de descargalo da cisterna de transporte, é necesario tomar unhas mostras e sometelas a un control de calidade. Valóranse factores como a cor, o cheiro, o aspecto e a contaminación macroscópica. Ademais, é preciso vixiar que non se excedan os 10 °C no tanque de chegada. Determínase tamén a acidez do leite e a súa graxa. Este sistema de autocontrol é obrigatorio en todas as industrias xa que é un xeito de garantir que o leite cru que chega das explotacións cumpre todos os requisitos de acordo coa normativa.

Caducidade

Non todos os leites son iguais e, xa que logo, as condicións de conservación tampouco son as mesmas. O leite diferénciase en función do tratamento térmico que recibiu (pasteurizado, esterilizado e UHT son as principais). A calor é un dos principais tratamentos hixienizantes que se aplican sobre o alimento. O obxectivo é alongar a súa conservación, reducir a súa carga microbiana e eliminar posibles microorganismos patóxenos e as súas esporas. É importante fixarse, á hora da compra, no tipo de produto, na súa data de caducidade e no tratamento térmico que recibiu. Cada un dos tratamentos ten un efecto concreto, que varía en función do binomio temperatura-tempo, segundo o efecto que exerza a calor sobre o alimento.

■ Para máis información sobre o procesado do leite, pódese consultar a seguinte infografía:



Mentiras sobre o leite

- › **UNS NÚMEROS QUE APARECEN NO ENVASE DO LEITE SINALAN O NÚMERO DE VECES QUE FOI REUTILIZADO.** É unha noticia falsa que se propagou por Internet e a través de correos multidestino hai varios anos. As cifras que aparecen na parte inferior dos envases Tetra Brik corresponden a números que identifican o lote da materia prima usada para fabricar os envases. Debido á gran difusión deste conto, o propio fabricante dos envases, Tetra Pack, elaborou un vídeo explicativo que pode consultarse en Youtube co título “Significado do número do Tetra Brick”. O leite é un dos alimentos máis controlados pola lexislación mediante estándares estritos para protexer a saúde dos consumidores.
- › **O LEITE PRODUCE MUCOSIDADES.** Boa parte da poboación (e ata algúns profesionais) cre que os lácteos incrementan a produción de moco por parte do sistema respiratorio. Esta produción mucosa causaría, segundo eles, asma ou outros problemas respiratorios. Infinitude de persoas deixan de tomar lácteos de forma inxustificada por esta razón. En decembro de 2005, a revista *Journal of the American College of Nutrition* publicou unha extensa revisión sobre o tema e concluíu que “as recomendacións de absterse de tomar produtos lácteos de acordo coa crenza de que inducen os síntomas da asma non teñen base na literatura científica”.
- › **A ORCHATA TEN AS MESMAS PROPIEDADES QUE O LEITE.** É unha crenza errónea. Pese a que tanto o leite como a orchata teñen a mesma cor (branca), a principal característica nutricional da orchata é un alto contido en calorías. De feito, trátase dunha das bebidas con máis azucre. Ten ata máis azucre que un refresco de cola, de limón ou de laranxa. Non achega, ademais, unha cantidade relevante de fibra, vitaminas ou minerais e o seu contido en calcio é escaso. Sería ilegal atribuírle propiedades nutricionais segundo a lexislación vixente (Regulamento 1924/2006). Trátase, en resumo, dunha bebida deliciosa, pero para degustar con moderación e de forma ocasional.

Leite de soia... é leite?

A bebida de soia é o extracto acuoso das fabas ou sementes de soia. Por iso, o mal chamado “leite de soia” debería denominarse “bebida de soia” xa que segundo o Código Alimentario Español, o termo “leite” debe reservarse para todo “produto íntegro, non alterado nin adulterado, e sen costros, obtido da muxidura hixiénica, regular, completa e ininterrompida das femias domésticas sas e ben alimentadas”. No mercado hai bebidas de soia con sabor natural e outras aromatizadas con sabores distintos (vainilla, fresa, laranxa, chocolate...).



- ◆ **Leite pasteurizado.** Sométese a un tratamento térmico suave durante un tempo e unha temperatura (menos de 100 °C) suficientes para destruír microorganismos patóxenos, aínda que non as súas esporas, que son formas de resistencia dos microorganismos. Non se pode considerar un produto de longa duración, debe manterse en refrixeración e consumir nun prazo de dous a tres días. Comercialízase como leite fresco do día.
- ◆ **Leite esterilizado.** Sométese a un proceso de esterilización clásico, é dicir, combínanse altas temperaturas (máis de 100 °C) durante un tempo elevado para destruír totalmente microorganismos e esporas. É o tratamento máis intenso cuxo obxectivo é inactivar toda forma de vida no alimento. O resultado é un produto estable cun longo período de conservación. Comercialízase en envases opacos á luz, e pode conservarse un período de cinco a seis meses se o envase non se abre. Unha vez aberto, a conservación chega dos catro aos seis días en condicións de refrixeración.
- ◆ **Leite UHT ou uperizado.** O leite tratouse a temperaturas superiores a 100 °C de tres a catro segundos, o que permite que se conserven as calidades nutritivas do produto case intactas e elimínense case toda presenza de microorganismos. Pódese conservar durante uns tres meses a temperatura ambiente se o envase permanece pechado. Unha vez aberto, debe conservarse no frigorífico un máximo de catro a seis días.
- ◆ **Leite en po, deshidratado.** Obtense mediante a deshidratación do leite líquido, e é distinta da evaporado e concentrado porque nestas dous últimos a eliminación da auga é parcial. O leite en po, ao non conter auga, consérvase durante máis tempo que o líquido. Ademais, unha vez reconstituído, posúe un valor nutricional similar ao do leite de orixe.

Formato

En España o formato máis habitual no que se vende o leite é en Tetra Brik fronte ao leite en botella. O consumo dun formato ou doutro depende das necesidades de cada consumidor ou de cada familia; hai quen optan por comprar leite en botella ou en envase de cartón porque lles resulta un formato máis cómodo de transportar, de gardar no frigorífico ou de almacenalo na despensa (cando non se abriu aínda). En ambos os casos hai que atender ás recomendacións de data de caducidade e consumo preferente.



COMO AFORRAR MÁIS DE 40% NA COMPRA DO LEITE

O leite é un dos alimentos máis consumidos en España. Nos almozos e nas merendas, con café, cacao ou cereais, como ingrediente de moitas comidas e, tamén, doutros produtos alimentarios (como os iogures ou o queixo), o leite está presente na vida cotiá de case todas as familias do país. O seu protagonismo na dieta, na mesa e no orzamento dos fogares é indiscutible. Non en balde, as pirámides da alimentación saudable máis recentes sitúan aos lácteos (de preferencia, desnatados) na base, xunto coas froitas, hortalizas e co pan.

A diferenza dos produtos estacionais, o leite é un alimento que se pode adquirir durante todo o ano. Isto inflúe no prezo, que non está suxeito ás subas experimentadas en épocas de maior consumo, e permite elixir o produto máis adecuado en calquera momento. Certos tipos de leite (como o UHT) poden manter as súas propiedades durante meses, polo que é posible comprar varias caixas en oferta e almacenalas ata o momento do seu consumo.

Precisamente, un xeito de aforrar na compra de leite é aproveitar as ofertas dos packs (comprar seis caixas ou botellas, en ocasións, abarata o prezo por unidade). Outra forma é a de estar atentos ás ofertas das distintas marcas, que adoitan facer promocións para dar a coñecer os seus pro-

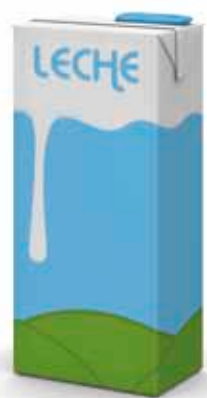
ductos. Con todo, estes métodos de aforro son puntuais e dependen máis da vontade das empresas que das decisións do consumidor. En ambos os casos, se o fabricante non ofrece unha promoción, non hai aforro. O mellor xeito de economizar no gasto de leite é organizar a compra, elixir os produtos necesarios e escoller as marcas que mellor se adecúen ao gusto e ao peto familiar.

Para comprobar isto, EROSKI CONSUMER fixo un exercicio comparativo entre dúas familias tipo e as tres clases de leite máis consumidas: enteiro, semidesnatado e desnatado. Na comparación tamén se engadiron leites frescos e sen lactosa. A familia A está composta por unha parella e un neno. A familia B está representada por unha parella, tres nenos e un avó. Para determinar as cantidades de leite de cada cesta e familia tivéronse en conta as recomendacións de consumo. Os nenos deben consumir de dúas a tres racións de lácteos (de 200 ml cada unha), os adultos, entre dúas e catro racións (de 250 ml cada unha) e as persoas maiores, tres racións ao día (tamén de 250 ml cada unha). Os cálculos fixéronse para cubrir o consumo mensual de leite sen incluír outros tipos de produtos lácteos, como iogures ou queixos: 70 l para a familia A e 116 para a familia B.

www.consumer.es

OS QUE CONSOMEN LEITE ENTEIRO

	COMPOSICIÓN	CONSUMO MENSUAL RECOMENDADO	TOTAL CUSTO MARCA MÁIS CARA	TOTAL CUSTO MARCA MÁIS BARATA	TOTAL AFORRO AO MES	TOTAL AFORRO AO ANO
FAMILIA A	Nai, pai, fillo	70 l	Normal 65 euros (Pascual)	Normal 37 euros (Bomilk)	28 euros (43%)	336 euros
			Fresco 97 euros (Kaiku Gurea ou Gurelesa Gurea)	Fresco 86 euros (Puleva Fresca)	11 euros (11%)	132 euros
			Sen lactosa 104 euros (Kaiku sen lactosa)	Sen lactosa 88 euros (Celta sen lactosa)	16 euros (15%)	192 euros
FAMILIA B	Nai, pai, tres fillos, avó	116 l	Normal 107 euros (Pascual)	Normal 60 euros (Bomilk)	47 euros (44%)	564 euros
			Fresco 161 euros (Kaiku Gurea ou Gurelesa Gurea)	Fresco 143 euros (Puleva Fresca)	18 euros (11%)	216 euros
			Sen lactosa 173 euros (Kaiku sen lactosa)	Sen lactosa 147 euros (Celta sen lactosa)	26 euros (15%)	312 euros



■ Unha familia pode aforrar ata 500 euros ao ano na compra de leite, de acordo coas súas necesidades, se ten en conta os diferentes prezos que oferta o mercado



OS QUE CONSUMEN LEITE SEMIDESNATADO

	COMPOSICIÓN	CONSUMO MENSUAL RECOMENDADO	TOTAL CUSTO MARCA MÁIS CARA	TOTAL CUSTO MARCA MÁIS BARATA	TOTAL AFORRO AO MES	TOTAL AFORRO AO ANO
FAMILIA A	Nai, pai, fillo	70 l	Normal 65 euros (Pascual)	Normal 37 euros (Bomilk)	28 euros (43%)	336 euros
			Fresco 97 euros (Kaiku Gurea ou Gurelesa Gurea)	Fresco 86 euros (Puleva Fresca)	11 euros (11%)	132 euros
			Sen lactosa 104 euros (Kaiku sen lactosa)	Sen lactosa 72 euros (Eroski semi desnatada sen lactosa)	35 euros (34%)	420 euros
FAMILIA B	Nai, pai, tres fillos, avó	116 l	Normal 107 euros (Pascual)	Normal 60 euros (Bomilk)	47 euros (44%)	564 euros
			Fresco 161 euros (Kaiku Gurea ou Gurelesa Gurea)	Fresco 143 euros (Puleva Fresca)	18 euros (11%)	216 euros
			Sen lactosa 173 euros (Kaiku sen lactosa)	Sen lactosa 119 euros (Eroski semi desnatada sen lactosa)	54 euros (31%)	648 euros



OS QUE CONSUMEN LEITE SEMIDESNATADO

	COMPOSICIÓN	CONSUMO MENSUAL RECOMENDADO	TOTAL CUSTO MARCA MÁIS CARA	TOTAL CUSTO MARCA MÁIS BARATA	TOTAL AFORRO AO MES	TOTAL AFORRO AO ANO
FAMILIA A	Nai, pai, fillo	70 l	Normal 65 euros (Pascual)	Normal 37 euros (Bomilk)	28 euros (43%)	336 euros
			Fresco -	Fresco -	-	-
			Sen lactosa 104 euros (Kaiku sen lactosa)	Sen lactosa 87 euros (Celta sen lactosa)	17 euros (16%)	204 euros
FAMILIA B	Nai, pai, tres fillos, avó	116 l	Normal 107 euros (Pascual)	Normal 60 euros (Bomilk)	47 euros (44%)	564 euros
			Fresco -	Fresco -	-	-
			Sen lactosa 173 euros (Kaiku sen lactosa)	Sen lactosa 144 euros (Celta sen lactosa)	29 euros (17%)	348 euros

FUENTE: cálculos realizados cos prezos establecidos nos hipermercados, supermercados e tenda on line de Eroski, viventes durante o período no que se realizou o estudo.



Teño unha vaca leiteira

A imaxe idílica dun gandeiro muxindo unha vaca correspóndese pouco coa realidade. O leite obtense sobre todo mediante un sistema de muxidura mecánica, que a recolle das ubres e, por unha tubaxe, deposítase nun tanque de arrefriamento. Logo procésase para destruír os axentes patóxenos, xa sexa coa pasteurización, coa esterilización ou coa uperización.

As principais razas de vacas leiteiras no noso país son a vaca pasiega, a frisoa e a parda. A primeira é orixinaria dos vales cántabros e a súa produción de leite, entre doce e dezaioito litros diarios, deu paso á introdución da frisoa, cun rendemento máximo medio de vinte litros diarios. Procedente de Holanda e distribuída por todo o país, esta é coñecida polas súas características manchas negras e brancas. A raza parda, pola súa banda, é a segunda en produción láctea mundial e localízase no norte, centro e leste do país. Outras razas leiteiras son: Fleckvieh (en Cantabria), Bruna dos Pireneos (en Lleida), Cachena (en Galicia), miniCanaria e Palmeira (en Canarias), Mallorquina (en Mallorca), Menorquina (en Menorca e Mallorca), Murciana Levantina (en Murcia) e Vianesa (en Galicia e País Vasco).

En canto á produción de leite, esta está liderada por Galicia, onde se localizan o 53% das 24.000 explotacións gandeiras do país. Non estraña así que case triplique ao seguinte clasificado, Castela e León. Séguenlle Cataluña, Asturias, Andalucía, Cantabria, Castela-A Mancha, Navarra, País Vasco e Aragón. En total, algo máis de seis millóns de toneladas anuais que se entregan na súa maioría ás industrias lácteas para o consumo de leite líquido. O País Vasco reúne o 2% das explotacións gandeiras e achega o 4% da cota nacional de leite. A produción está liderada por Gipuzkoa, Bizcaia e Araba, nesta orde, segundo datos do Departamento de Medio Ambiente, Planificación Territorial, Agricultura e Pesca do Goberno Vasco. Tradicionalmente, o sector leiteiro foi estratéxico na economía vasca, aínda que desde a década dos noventa, trala implantación das cotas lácteas, as explotacións gandeiras pasaron de 11.274 a 1.262 en 2009, segundo datos do Executivo autonómico. Na súa maioría, son microexplotacións familiares atendidas por homes entre 40 e 65 anos, con algo máis de 24.000 vacas leiteiras, fronte ás case 74.000 rexistradas en toda a comunidade. No entanto, na Comunidade Autónoma vasca traballan 1.453 persoas en explotacións gandeiras, segundo datos do Eustat.

