

# Nata

## Cream



La legislación alimentaria establece la clasificación y denominación de los distintos tipos de nata de acuerdo a diferentes criterios: por su origen: se denomina nata o nata de vaca al producto como tal obtenido exclusivamente a partir de la leche de vaca. En caso de que se elabore con leche procedente de otras especies animales (oveja, cabra) se debe indicar en su denominación la especie o especies animales de la cual proceden. La nata se puede obtener por reposo o centrifugación. El resultado final es leche desnatada y una emulsión de grasa en agua (suero lácteo) que es la nata.

Según su contenido graso, expresado en porcentaje de materia grasa respecto al peso del producto final, la nata se clasifica en **doble nata** (> 50% en materia grasa), **nata** (con un mínimo del 30% y menos del 50% de materia grasa) y **nata delgada o ligera** (con un mínimo del 12% y menos del 30% de materia grasa) que no se usa para montar, sino que tiene otros usos (salsas, cremas, guisos y gratinados).

La nata se produce de manera espontánea a partir de la leche después de dejar ésta en reposo durante 24 a 48 horas. Durante este tiempo, los glóbulos de grasa, por su menor densidad, suben a la superficie facilitando su separación del resto de componentes lácteos. Esta nata se denomina **nata ácida**, y se caracteriza por un sabor y aroma típicos, consecuencia de las fermentaciones llevadas a cabo por bacterias lácticas. La nata obtenida a partir de la leche mediante un proceso de centrifugación en desnatadoras u otros mecanismos, recibe el nombre de **nata dulce**. Esta nata es menos aromática que la nata ácida y, en ocasiones, es inoculada con microorganismos capaces de generar compuestos aromáticos. La nata puede someterse a tratamientos de higienización, pasteurización, esterilización y existen diferentes tipos de nata: pasterizada, esterilizada, esterilizada UHT, envasada bajo presión, homogeneizada, congelada, en polvo. Hay también **nata batida o montada** y **nata para batir o montar**.

## Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Lípidos —fundamentalmente ácidos grasos saturados seguidos de monoinsaturados y poliinsaturados—, colesterol y vitamina A.

## Valoración nutricional

La nata es la materia grasa concentrada de la leche que contiene, además, un tercio de la proteína y la mitad de la lactosa de la leche, en una pequeña proporción de agua. Aunque los distintos tipos de nata pueden diferir en el contenido final de

materia grasa, su principal nutriente no deja de ser grasa, lo que hace que sea un alimento altamente calórico.

Su grasa, al igual que todos los productos lácteos, es rica en ácidos grasos saturados y colesterol, por lo cual se aconseja un consumo moderado ya que el exceso de grasa saturada puede favorecer la arteriosclerosis, uno de los factores desencadenantes de las enfermedades cardiovasculares.

Destaca su aporte en vitamina A, que supera en casi seis veces el contenido de la leche entera de la que procede, si bien es inferior al contenido de la mantequilla. Respecto a su aporte mineral, destaca la presencia de fósforo y en menor proporción calcio.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada sopera (15 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	448	67	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1,5	0,2	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	48,2	7,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	26,12	3,92	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	12,36	1,85	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,22	0,18	17	13
ω-3 (g)*	0,215	0,032	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,904	0,136	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	140	21,0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	2	0,3	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	48,3	7,2	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	50	7,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,2	0	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	Tr	Tr	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	4	0,6	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,2	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	27	4,1	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	79	11,9	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	60	9,0	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	Tr	Tr	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,02	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,08	0,01	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,4	0,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,03	0	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	2	0,3	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0,1	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	1	0,2	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	220,8	33,1	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0,28	0,04	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,05	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (NATA). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas. \*Datos incompletos.