

Leche entera

Whole milk

Según el Código Alimentario Español (CAE) se entiende por leche natural el producto íntegro, no alterado ni adulterado y sin calostros del ordeño higiénico, regular y completo e ininterrumpido de las hembras domésticas sanas y bien alimentadas. La principal leche de consumo humano en España es la leche de vaca, seguida de la leche de oveja y de cabra. Cuando se modifica su composición, sustrayendo su fracción grasa se denomina leche desnatada. Según el CAE la leche desnatada que se comercialice tiene que tener como máximo un 1% de materia grasa, lo que va a determinar el menor valor energético de este alimento, respecto a la leche entera o semidesnatada (1,5% materia grasa).

El consumo regular de leche por parte del hombre se remonta al Neolítico, aproximadamente 6.000 años a. de C. El hallazgo de pinturas rupestres en el desierto del Sahara indica que el ordeño existía hace unos 4.000 años a. de C. En el Antiguo Testamento se habla de la leche, describiéndose a la Tierra Prometida como tierra que mana leche y miel. En Roma y en Grecia la leche de vaca y la mantequilla no eran muy populares, pero la de cabra se empleaba en la cocina y para hacer quesos y la de asno y la de yeguas como medicina. Esto se debió a que la leche y la mantequilla no eran alimentos fáciles de conservar en el cálido clima mediterráneo, donde se usaba como grasa el aceite de oliva. Es más, los griegos y los romanos pensaban que beber leche era una costumbre bárbara. Según el escritor romano, Plinio, la leche se usaba para blanquear la piel de las mujeres y, además de Cleopatra, Popea, la esposa de Nerón, viajaba con cientos de cabras para bañarse en su leche. Por su parte, Marco Polo, quien viajó a China a finales del siglo XIII, descubrió que los tártaros, que tomaban leche de yegua, la secaban al sol después de separar la mantequilla y más tarde la bebían ligada con agua.



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

Proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono (lactosa), lípidos, yodo, calcio, fósforo, vitaminas A, B₁₂ y riboflavina.

Valoración nutricional

La leche constituye el mejor aporte de calcio, proteínas y otros nutrientes necesarios para la formación de huesos y dientes. Durante la infancia y adolescencia se aconseja tomar la leche entera, ya que conserva la energía y la vitamina A ligadas a la grasa.

En la edad adulta también es importante mantener un consumo adecuado, con el fin de favorecer la conservación de la masa ósea, contribuyendo así a prevenir la desmineralización de los huesos, causa frecuente de osteoporosis y fracturas. Este efecto cobra aún más importancia en las mujeres durante las etapas de adolescencia, embarazo, lactancia y menopausia.

La grasa de la leche resulta fácil de digerir, ya que se encuentra en forma de pequeños glóbulos rodeados de una fina capa protectora. Sin embargo, dado el

contenido calórico de la leche entera, personas con sobrepeso, obesidad y alteraciones de lípidos en sangre (hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia), pueden optar por la leche semidesnatada o desnatada, con menor cantidad de grasa y, en consecuencia, también de calorías y colesterol.

La leche contiene además triptófano, un aminoácido (componente de las proteínas) que estimula la producción de serotonina, un neurotransmisor que produce en el organismo efectos calmantes e inductores del sueño. Por este motivo, se recomienda el consumo de leche antes de acostarse para ayudar a combatir el insomnio y los estados de ansiedad. Si se toma azucarada, el efecto es aún mayor, ya que el azúcar favorece también la liberación de serotonina.

A pesar de su valor nutritivo, la leche de vaca está contraindicada en algunas situaciones concretas, como en el caso de quienes sufren intolerancia a la lactosa, galactosemia y alergia a la leche.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por taza (250 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	66	165	3.000	2.300
Proteínas (g)	3,3	8,3	54	41
Lípidos totales (g)	3,6	9,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,95	4,88	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,93	2,33	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,09	0,23	17	13
ω-3 (g)	0,016	0,040	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,068	0,170	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	14	35,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	5	12,5	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	88,1	220	2.500	2.000
Calcio (mg)	121	303	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,1	0,3	10	18
Yodo (μg)	90	225	140	110
Magnesio (mg)	12	30,0	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,8	15	15
Sodio (mg)	50	125	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	150	375	3.500	3.500
Fósforo (mg)	92	230	700	700
Selenio (μg)	1	2,5	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,18	0,45	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,8	2,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,04	0,10	1,8	1,6
Folatos (μg)	5	12,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,3	0,8	2	2
Vitamina C (mg)	1,8	4,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	38,7	96,8	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,03	0,08	15	15
Vitamina E (mg)	0,1	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (LECHE DE VACA ENTERA). 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.