

# Aprender a cuidarse

## Tu salud en positivo

### Los efectos beneficiosos de la leche



Según el Código Alimentario Español, se define la leche como "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". Es uno de los alimentos más completos, ya que contiene casi todos los nutrientes esenciales para el adulto, destacando especialmente calcio, vitamina D, vitamina A, yodo y fósforo. Sin embargo, carece de vitamina C, hierro y fibra. Su aporte en hidratos de carbono procede de la lactosa y aporta además unos 3 g de proteína de alta calidad por cada 100 g. Es recomendable el consumo diario de 3 raciones de lácteos entre leche y fermentados lácteos, como yogur, kéfir o queso.

Al comprar leche, podemos optar por la entera, semidesnatada o desnatada, según la cantidad de grasa que contenga. La primera posee alrededor del 3-4 % de lípidos, principalmente grasas saturadas, junto con fosfolípidos y una pequeña cantidad de colesterol. La semidesnatada tiene aproximadamente un 1,5 % de grasa, mientras que la desnatada no supera el 1 % (dato importante porque la convierte en la opción con menor número de calorías). Asimismo, hay que tener en cuenta que la entera contiene vitaminas liposolubles, como la A y la D, que se pierden durante el proceso de descremado. Ello hace que la desnatada contenga un me-

Los objetivos de esta sección son fomentar estilos de vida saludables y sostenibles a través de una divulgación científica de calidad, en relación a la salud. El grupo de investigación EPINUT está formado por profesionales vinculados con la salud pública, de diversos perfiles (biología, medicina, enfermería, dietética y nutrición, ciencias del deporte, antropología, sociología y psicología).

nor número de nutrientes, a no ser que se elija específicamente la enriquecida con calcio y vitaminas A y D. La grasa láctea no representa un riesgo para la salud, a pesar de que los medios de comunicación han transmitido información sesgada sobre su supuesto riesgo cardiovascular o su falso carácter proinflamatorio.

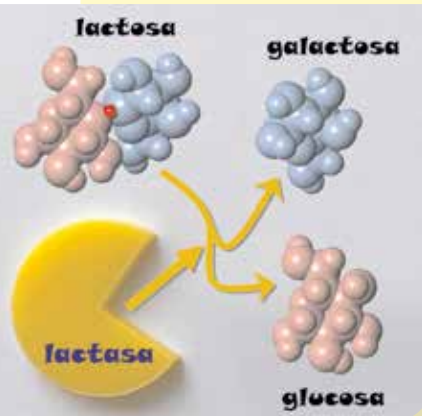
La leche es un producto muy perecedero y, por ello, debe ser sometida a diferentes procesos de conservación. La pasteurizada, comercializada como leche fresca, se obtiene sometiendo la leche a 72°C durante 15 segundos, para destruir los microorganismos patógenos y evitar la posible alteración de su contenido graso. Este tipo de leche se encuentra refrigerada en el supermercado y dura unos 4 días en el frigorífico, independientemente de que esté o no abierta. En la llamada leche esterilizada, primero se envasa y después se somete a una temperatura de unos 120°C durante 15 minutos; este tratamiento es más agresivo que el anterior y permite que este alimento se conserve fuera del frigorífico entre 6 y 9 meses, aunque, una vez abierto el envase, debe guardarse en la nevera y consumirse en 4-5 días. Dentro del proceso de esterilización, la variante más utilizada es el UHT (*Ultra High Temperature*), en la que la leche se somete a una temperatura muy elevada (unos 150°C), durante un periodo de tiempo muy corto (de 2 a 15 segundos). Su principal ventaja es que mantiene prácticamente todo su valor nutricional.

Por último, hay que mencionar las leches fermentadas, que son derivados lácteos en los que la leche se somete a distintos procesos de fermentación. Entre ellos destaca el yogur (leche fermentada con los microorganismos *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus bulgaricus*) y el kéfir (fermentación láctica y alcohólica con la bacteria *Lactobacillus acidophilus* y la levadura *Kluyveromyces marxianus*). Estos productos son nutricionalmente muy interesantes, siempre y cuando se consuman naturales, sin azúcar ni aditivos añadidos, debido a su carácter probiótico (es decir, que contienen micrororganismos vivos que contribuyen al cuidado de la salud digestiva y de nuestra microbiota intestinal). Otro lácteo que ha ganado reconocimiento en los últimos años es el Skyr, conocido como "el falso yogur de Islandia", que está clasificado –a nivel legislativo– como un queso fresco sin grasa, pero que se consume como un yogur. Este alimento destaca por su alto poder saciante, su carácter probiótico y su elevado contenido en calcio. ■



# Desmontando mitos

## La leche sienta mal a las personas adultas ¿Verdadero o falso?



Esta creencia es radicalmente falsa para todos aquellos individuos que pueden digerir la lactosa. Dicho disacárido es el azúcar presente en la leche y sus derivados, que se metaboliza gracias a una enzima intestinal llamada lactasa, que se encarga de fragmentarla en los monosacáridos glucosa y galactosa (figura). La falta total o el déficit de lactasa provoca una mala digestión de los lácteos que ocasiona molestias, como dolor y distensión abdominal, cólico, diarrea o gases.

La condición natural en la especie humana, como en el resto de los mamíferos, es que nuestro intestino deje de fabricar lactasa tras el periodo de destete. Sin embargo, diversas mutaciones en el gen LCT del cromosoma 2, con una antigüedad de casi 10.000 años, han permitido que una buena parte de la población mundial sea persistente a la lactasa, es decir siga fabricando lactasa intestinal durante toda la vida. Así, la tolerancia a la lactosa es una característica que tiene la ventaja de poder aprovechar los lácteos como fuente de calorías y nutrientes, como el calcio. La persistencia de lactasa intestinal se desarrolló evolutivamente desde el neolítico hasta hoy, paralelamente a la expansión de la ganadería y, por ello, presenta una gran variabilidad en los grupos humanos. En la actualidad, la tolerancia a la lactosa es bastante frecuente en las poblaciones de origen europeo y más rara entre personas de origen asiático, latinoamericano y africano. En España, aproximadamente el 40 % de las personas son intolerantes a la lactosa, mientras que esta proporción se eleva al 90 % en los chinos y se reduce al 2 % entre los suecos. ■



# EPINUT responde

## ¿Son más saludables y/o nutritivas las leches enriquecidas?

La respuesta es que no son más saludables. La leche de por sí es un alimento con alta densidad nutricional, siempre que sea entera. Normalmente las enriquecidas son las leches desnatadas que reponen los nutrientes que se han perdido al quitar la grasa, es decir, fundamentalmente las vitaminas A y D, que son liposolubles.

Pero también existen leches que se enriquecen con otros nutrientes, como ácidos grasos omega-3, zinc o vitamina E y se anuncian como leches para fortalecer el sistema inmune. Sin embargo, su beneficio adicional no está justificado y su precio suele ser superior. Además, es crucial revisar la lista de ingredientes, ya que muchas veces contienen aditivos no recomendables, como azúcares o edulcorantes. ■

# Evaluación flash

## ¿Quién es quién?

Componentes de distintos tipos de leche y de bebidas vegetales. Elaborado a partir de los datos de *Composición nutricional de los alimentos. Herramienta para el diseño y valoración de alimentos y dietas*, por Rosa M. Ortega Anta, Ana M. López Sobaler, Pedro Andrés Carvajales, Aránzazu Aparicio Vizueté. Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, Facultad de Farmacia. Universidad Complutense

de Madrid. 2021.

<https://www.ucm.es/idinutricion/file/tca-2021?ver> ■



La información proporcionada en esta sección de salud pretende fomentar estilos de vida saludables. Para cualquier diagnóstico o tratamiento debe consultar con profesionales especialistas en la salud.

Grupo de investigación EPINUT (<https://epinut-ucm.es/>)

Marisa González-Montero de Espinosa, M.ª Dolores Marrodán, Andrea Calderón, Noemí López-Ejeda y Ángel Herráez (infografía).