

# 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, calcio y yodo.

## 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 las vitaminas A y D 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.

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 ración (225 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	66	149	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	3,3	7,4	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	3,6	8,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	1,95	4,39	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,93	2,09	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,09	0,20	17	13
$\omega$ -3 (g)	0,016	0,036	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	0,068	0,153	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	14	31,5	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	5	11,3	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0	0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	88,1	198	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	121	272	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,1	0,2	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	90	203	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	12	27,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,3	0,7	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	50	113	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	150	338	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	92	207	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	1	2,3	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,04	0,09	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,18	0,41	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,8	1,8	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,04	0,09	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	5	11,3	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0,3	0,7	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	1,8	4,1	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	38,7	87,1	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0,03	0,07	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,1	0,2	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.