Leche semidesnatada, la más saludable

La diferencia entre una y otra reside en la cantidad de grasa y un vaso de entera posee hasta cuatro gramos. En la desnatada se pierden las vitaminas A, D y E, pero en la semi se mantienen y los expertos la califican como la más apropiada

0 comentarios

«Sólo el 1% de la población tiene alergia a esta bebida»

Doble clic sobre cualquier palabra para ver significado

26 Noviembre 10 - - Beatriz Muñoz

Constituye el primer alimento que ingiere el hombre nada más nacer, pero conforme va creciendo la va relegando a un segundo plano. En la actualidad, son muy pocos lo que mantienen la tradición de beber un vaso de leche antes de dormir y su uso se ha limitado al café o como ingrediente de alguna salsa o postre. Pese al escaso consumo, lo cierto es que de las tres variedades que existen en el mercado, –entera, semidesnatada y desnatada–, la mayor parte de la población desconoce en qué casos conviene optar por una o por otra. Para la doctora Elena Escudero, máster en Nutrición Clínica y especialista en Medicina Interna del Hospital Infanta Sofía de Madrid, «cuando hablamos de leche entera, semi o desnatada nos estamos refiriendo a la cantidad de grasa que aporta. La entera posee por cada 100 mililitros 3,9 gramos de grasa, la semi 1,7 y la desnatada 0,1. Esta eliminación de grasa lleva implícita, además, la pérdida de vitaminas liposolubles como la A, D y E que en la leche desnatada casi desaparecen, mientras que en las otras casi se mantienen en la misma proporción que en la entera». Sin embargo, continúa la experta, «en cuanto al aporte de proteínas, calcio, fósforo, magnesio y vitaminas del grupo B no hay diferencias entre los tres tipos de leche». Sin embargo, Rosa Ortega, catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid asegura que «un vaso de leche entera cubre cerca del cinco por ciento del gasto energético medio de un varón adulto, pero aporta más del 20 por ciento de la ingesta recomendada de calcio y otros nutrientes».

Una para cada etapa

Podría decirse, incluso, que existe un tipo de leche para cada etapa de la vida. Así, «la entera sólo sería recomendable tomarla durante las etapas de crecimiento y desarrollo por su mayor aporte calórico necesario para esta función. En cuanto cesa el crecimiento, (entre los 18 y 20 años), no hace falta ingerir leche entera y conviene tomar semi o desnatada o un preparado lácteo con la grasa sustituida (omega-3 por ejemplo) para disminuir la ingesta de calorías y prevenir el incremento de peso y la ingesta de grasa saturada que puede repercutir en los niveles de lípidos sanguíneos, especialmente en el colesterol en sangre», sostiene Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología y director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada. A este respecto, la profesora Ortega sostiene que «un 50 por ciento de la población mantiene ingestas de leche inferiores a las recomendadas quizás por una mala información, pues hay una relación inversamente proporcional entre su consumo y el índice de masa corporal, ya que la leche reduce la recuperación del peso y la grasa una vez que se han perdido».

Como opción general, Escudero afirma que «en los adultos probablemente la más recomendada sea la semidesnatada ya que el tipo de grasa que posee la leche de vaca es esencialmente rica en ácidos grasos saturados de los que el aporte diario debe ser inferior al 10 por ciento del aporte de grasa diaria». En el caso de estar a dieta, no hay por qué tomar sólo desnatada, «la semi es una buena opción», matiza la doctora. En esta misma línea se sitúa Martínez de Victoria, quien añade que todo depende del gusto de cada uno. «La mayoría opta por la semi porque dicen que la desnatada no sabe a nada». Cada vez resulta más habitual encontrar en el supermercado leche enriquecida con diferentes ingredientes como calcio, vitaminas, omega-3, aunque hay que tener en cuenta, según Escudero, «que pueden ser una fuente adecuada de los nutrientes que suplementan aunque hay diferencias en las distintas marcas y ello puede influir en su absorción». Por su parte, Martínez de Victoria considera que este tipo de leches «son una buena opción cuando la persona no ingiere suficiente cantidad, por ejemplo, de ácido fólico o omega-3 en la dieta diaria»

MÁS FRESCA, MENOS TIEMPO

Si la mayoría opta por comprar la de brick, conviene saber que la fresca está considerada, por los amantes de la leche, como la que tiene mejor sabor. Los avances tecnológicos han propiciado que ya se elaboren en todas sus versiones, es decir, entera, semi y