

Leche desnatada

Skimmed 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), yodo, calcio, fósforo, riboflavina y vitamina B₁₂.

Valoración nutricional

La única diferencia nutritiva entre la leche entera y la leche desnatada se basa exclusivamente en su contenido en grasa, y en consecuencia, en su valor calórico. Dadas sus características, la leche desnatada se considera más adecuada en aquellas situaciones en las que se ha de controlar la grasa y el contenido energético de la dieta, como en la obesidad, trastornos cardiovasculares, hepáticos o biliares, y diabetes, entre otras enfermedades. La leche desnatada se digiere mejor por lo que puede resultar interesante para quienes padecen de trastornos digestivos.

Con el descremado, la leche pierde ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles. El sabor también se suele ver afectado. El consumo de leche desnatada por los niños no está justificado, salvo indicación médica expresa. La leche desnatada conserva la misma proporción de proteínas, azúcares (lactosa) y calcio que la entera, aunque está desprovista de grasa, nutriente energético básico para el buen funcionamiento y desarrollo orgánico de los más pequeños, así como de las vitaminas disueltas en ella, llamadas liposolubles, como la vitamina A y la D. Ésta última vitamina es necesaria para la absorción del calcio y su depósito en los huesos y se obtiene sobre todo de los lácteos enteros, pero también gracias a la acción controlada de la luz solar sobre la piel.

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)	35	88	3.000	2.300
Proteínas (g)	3,4	8,5	54	41
Lípidos totales (g)	0,1	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,05	0,13	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,03	0,08	67	51
AG poliinsaturados (g)	0	0	17	13
ω-3 (g)	Tr	Tr	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,002	0,005	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	2	5,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	5	12,5	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	91,5	229	2.500	2.000
Calcio (mg)	130	325	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)	52	130	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	150	375	3.500	3.500
Fósforo (mg)	95	238	700	700
Selenio (μg)	1	2,5	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,17	0,43	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)	1,4	3,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

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