

## SALUDABLE

## ¡Es la leche!

**Versátil.** De vaca, cabra u oveja, este completo alimento está presente en la gastronomía en forma de productos tan variados como mantequillas, quesos, yogures o helados

**COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS**  
 Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>90</b>	<b>65,6</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>5</b>
g	kcal	g	mg	g

ANDREA DÍEZ



Existe un amplio repertorio con la leche como ingrediente esencial.



Arroz con leche casero.

## Un deleite de cuchara

A. D. S.

Uno de los postres típicos por excelencia del que se puede disfrutar en cualquier momento del año es el arroz con leche. Lo complicado de este plato es la preparación, porque los ingredientes son fáciles de encontrar, leche, arroz, canela en rama, piel de limón y sal. Y la complicación hace referencia más bien a la paciencia y maña que uno tenga en los fogones. Requiere de tiempo y sosiego. Primero, hay que poner en una cazuela la leche a calentar con una pizca de sal, la canela y la cáscara de un limón. También se puede utilizar la de naranja o ambas. A fuego medio, y con la ayuda de una cuchara, se va dando vueltas y al cabo de unos minutos se añade el arroz. Entonces es importante seguir removiendo para que el arroz suelte el almidón. El secreto para que salga bien este popular postre es el tiempo. No es una receta que se haga con prisas, porque habrá que estar pendiente de ir removiendo cada poco tiempo y así evitar que el arroz se pegue y quede con una textura cremosa. Se echa también azúcar y a los 40 minutos, si se hace de forma casera, estaría listo. Para finalizar, cuando vaya a servirse se espolvorea encima un poco de canela.

La leche ha traspasado las fronteras culinarias para colarse en el lenguaje coloquial con expresiones difícilmente explicables para los no nativos del idioma, como por ejemplo las populares «es la leche», «estar de mala leche» o «darse una leche». Quizá sea porque es un alimento muy presente en la dieta diaria, que se consume tanto en su versión natural como en la de transformados. El origen animal de este producto lo encontramos principalmente en tres variedades, la de vaca, cabra y oveja.

De hecho, Castilla y León es el principal productor de leche de ovino del país y el segundo de vacas, y también destaca en la ex-

portación de productos relacionados con el sector lácteo. Ingrediente habitual en los fogones, participa en numerosas y populares recetas. Qué sería de las croquetas sin la bechamel elaborada con leche o de otro tipo de salsas. Entre sus derivados, la mantequilla, la de Soria con Denominación de Origen, hace las delicias de los desayunos tranquilos y es también ingrediente indispensable en la repostería.

Aunque uno de los productos derivados de la leche con mayor proyección productora y exportadora son los quesos. Bajo la etiqueta de Marca de Garantía destaca el queso Arribes de Salamanca, elaborado a partir de leche cruda de oveja con cuajo natural.

Con Indicación Geográfica se encuentra el Queso Azul de Valdeón, elaborado con leche de vaca o cabra o la mezcla de ambas; de maduración larga, se caracteriza por un sabor y aroma intenso. Con DO es imprescindible mencionar el Queso Zamorano, a partir de leche producida por ganado ovino de razas autóctonas churra y castellana; y la IGP Queso Castellano, que ampara los elaborados con leche cruda o pasteurizada de oveja de todo el territorio de la comunidad.

En cuanto al amplio abanico de recetas en las que la leche interviene, destacan las apetecibles natillas, los flanes, la siempre sabrosa leche frita o el dulce de leche, la leche merengada, el ti-

ramisú o las torrijas, entre otros muchos. La repostería saca buen provecho a este alimento por el sabor extra dulce que aporta la leche condensada, a la que se recurre con frecuencia, especialmente para bizcochos, tartas y cremas pasteleras. Como endulzante para el café se encuentra en la base del conocido café bombón, que se corona con una nube de nata. Y no falla en el resto de bebidas con cafeína, el café con leche, manchado, capuchino y también se consume con té. Otra variante es la leche evaporada, bastante menos dulce que la condensada. Y también podemos recordar las elaboraciones con leche, cuando llega el buen tiempo, de batidos y helados.

## Una fuente de calcio y proteínas

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El valor nutricional de la leche es excepcional, aunque en su composición tenemos un 90% de agua, en este alimento se encuentran más de 100 sustancias. El principal hidrato de carbono en la leche es la lactosa, con una concentración alrededor del 5% que se mantiene en un porcentaje similar en todos los tipos de leche. Sin embargo, lo que varía es la cantidad de grasa en función de la raza del animal. La grasa se presenta en una concentración del 3,5 al 6,0% y contiene principalmente ácidos grasos de cadena corta producidos a partir de la fermentación ruminal. Esta es una caracte-

terística única de la leche comparada con otras clases de grasas animales y vegetales.

Con respecto a las proteínas, se suelen situar en torno al 3-4% de la composición de la leche. Se dividen en dos grandes grupos: caseínas (80%) y proteínas séricas (20%). Además es una buena fuente de minerales, destaca la presencia de calcio 32 mg, potasio 150 mg y fósforo 95 mg por 100 ml. Pero además la biodisponibilidad del calcio y el fósforo es alta. También mejora la absorción del calcio de la leche la presencia de la lactosa. Si a lo largo del día bebemos un litro de leche o de sus derivados alcan-

zaremos la recomendación de 1 gramo de calcio diario que nos realizan las sociedades científicas para mantener la salud de nuestros huesos. La leche también es una buena fuente de yodo, para un correcto funcionamiento de nuestro tiroides. El único mineral con bajo aporte en la leche es el hierro. Con respecto a las vitaminas destacan fundamentalmente las vitaminas liposolubles A y D, y dentro de las hidrosolubles, las vitaminas B2 y B12, aportando un vaso de leche alrededor del 31% de las recomendaciones diarias. También se puede destacar la tiamina o vitamina B1.