



3. Lácteos

Els lactis

1. Per què són importants?

En el grup dels lactis s'inclouen la llet i tots els seus derivats, com el formatge i el iogurt, aliments de consum habitual en la dieta diària. A més, hi ha el brossat, la quallada i el quefir.

Són aliments que s'han de consumir a diari, tal i com indica la seva situació en la piràmide de l'alimentació saludable. I són essencials per a totes les edats, tant per als més petits com per als adults, i molt importants per als ancians, les dones embarassades i en la lactància materna.

Segons dades del MAPA (Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació) avui en dia més del 90% de la població espanyola afirma que consumeix llet i els seus derivats, mentre que a les Illes Balears la dada és d'un 88,9, i un 6% els consumeix tan sols 3 o més vegades a la setmana, però no a diari. Els nins són els que més lactis consumeixen i així com augmenta l'edat el consum disminueix.

1. ¿Por qué son importantes?

En el grupo de los lácteos se incluyen la leche y todos sus derivados, como el queso y el yogur, alimentos de consumo habitual en la dieta diaria. Además, están el requesón, la cuajada y el kéfir.

Son alimentos que hay que consumir a diario, tal y como indica su situación en la pirámide de la alimentación saludable. Y son esenciales para todas las edades, tanto para los más pequeños como los adultos y muy importantes para los ancianos, mujeres embarazadas y en lactancia materna.

Según datos del MAPA (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación) hoy en día más del 90% de la población española afirma que consume leche y sus derivados, mientras en las Islas Baleares el dato es de un 88,9% y un 6% los consume, tan solo, 3 o más veces a la semana, pero no a diario. Los niños son los que más lácteos consumen y conforme aumenta la edad el consumo disminuye.

*Vegem un per un els
aliments que
conformen aquest grup
dels lactis.*

La **llet** és el líquid que procedeix del muntament higiènic de vaques sanes i ben alimentades. La llet produïda per altres femelles d'animals domèstics s'ha de designar indicant el nom de l'espècie corresponent (llet de cabra, d'ovella, etc.).

El **iogurt** s'obté per fermentació làctica de la llet sencera o desnatada, gràcies a dos microorganismes *Lactobacillus bulgaricus* i *Streptococcus thermophilus*. Aquests bacteris han d'estar presents en el producte acabat amb un contingut de, com a mínim, 107 bacteris lactis per gram.

El **formatge** és el producte fresc o madurat, obtingut per la separació del sèrum, després de la coagulació de qualsevol tipus de llet, per acció del quall o altres coagulants. És un dels productes lactis que més es consumeixen en tot el món, així com el que major quantitat de varietats se li coneixen.



*Veamos uno por uno, los
alimentos que conforman
este grupo de los lácteos.*

La **leche** es el líquido que procede del ordeño higiénico de vacas sanas y bien alimentadas. La leche producida por otras hembras de animales domésticos se debe designar indicando el nombre de la especie correspondiente (leche de cabra, de oveja, etc.).

El **yogur** se obtiene por fermentación láctica de la leche entera o desnatada, gracias a dos microorganismos *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus Thermophilus*, Estas bacterias han de estar presentes en el producto acabado con un contenido de al menos 107 bacterias lácticas por gramo.

El **queso** es el producto fresco o madurado, obtenido por la separación del suero, después de la coagulación de cualquier tipo de leche, por acción del cuajo u otros coagulantes. Es uno de los productos lácteos que más se consumen en todo el mundo, así como el que mayor cantidad de variedades se conoce.

Hi ha molts de tipus de formatge, cadascun com a resultat d'un procés d'elaboració diferent, ja que pot variar el temps de maduració, la temperatura de maduració, el tipus de llet, el tipus de microorganismes utilitzats, etc.

El **bressat** s'obté per la precipitació de les proteïnes del sèrum de la llet que procedeix de l'elaboració del formatge.

La **quallada** fins no fa molt es fabricava exclusivament amb llet d'ovella, actualment es fa quallar llet de vaca i, a vegades, es mescla amb llet d'ovella. S'obté a partir de llet sotmesa a un tractament tèrmic i coagulada per acció del quall o altres coagulants autoritzats, sense addició de ferments lactis ni separació del sèrum.

El **quefir** és un derivat lacti que es consumeix en el Caucas i s'obté per una doble fermentació de la llet: àcida (per bacteris similars als del iogurt) i alcohòlica (per llevats pareguts als de la cervesa) per la qual cosa el producte final conté alcohol entre el 0,6 al 0,8%.

Existen muchos tipos de queso, cada uno como resultado de un proceso de elaboración distinto, ya que puede variar el tiempo de maduración, la temperatura de maduración, el tipo de leche, el tipo de microorganismos utilizados, etc.

El **requesón** se obtiene por la precipitación de las proteínas del suero de la leche que procede de la elaboración del queso.

La **cuajada** hasta no hace mucho se fabricaba exclusivamente con leche de oveja, actualmente se hace cuajar leche de vaca, y a veces se mezcla con leche de oveja. Se obtiene a partir de leche sometida a un tratamiento térmico y coagulada por acción del cuajo u otros coagulantes autorizados, sin adición de fermentos lácteos ni separación del suero.

El **kéfir** es un derivado lácteo que se consume en el Cáucaso y se obtiene por una doble fermentación de la leche: ácida (por bacterias similares a las del yogur) y alcohólica (por levaduras parecidas a las de la cerveza) por lo que el producto final contiene alcohol entre el 0,6 al 0,8%.



1.1. Quins nutrients ens aporten?

En general, els lactis són un grup d'aliments de gran valor nutricional, per la qual cosa no poden ser fàcilment desplaçats ni substituïts per altres productes en la dieta. La seva importància es deu que aporten **proteïnes d'excel·lent qualitat** i són la principal font de **calc**, de fàcil assimilació. A més, aporten vitamines com la A, la D, la riboflavina o B2, àcid fòlic o B9 i cianocobalamina o B12.

L'**agua** està present en la llet fins a un 90%, en la mateixa proporció que està en el iogurt. En canvi, disminueix fins a un 30 o 50% en el cas del formatge, perquè durant el seu procés d'elaboració s'elimina aigua i es va deshidratant conforme avança el procés de curació.

Les **proteïnes** constitueixen del 3 al 4% en el cas de llet, iogurt i la quallada. El brossat arriba a un 12% i el formatge és el que té més proteïnes, fins a un 40%. Aquestes proteïnes són d'alt valor biològic, a més s'absorbeixen i digereixen molt bé.

1.1. ¿Qué nutrientes nos aportan?

En general los lácteos son un grupo de alimentos de gran valor nutricional, por lo que no pueden ser fácilmente desplazados ni sustituidos por otros productos en la dieta. Su importancia se debe a que aportan **proteínas de excelente calidad** y son la principal fuente de **calcio** de fácil asimilación. Además, aportan vitaminas como la A, la D, riboflavina o B2, ácido fólico o B9 y cianocobalamina o B12.

El **agua** está presente en la leche hasta en un 90%, en la misma proporción que está en el yogur. En cambio, disminuye hasta un 30 o 50% en el caso del queso, porque durante su proceso de elaboración se elimina agua y se va deshidratando conforme avanza el proceso de curado.

Las **proteínas** constituyen del 3 al 4% en el caso de la leche, el yogur y la cuajada. El requesón alcanza un 12% y el queso es el que más proteínas contiene, hasta un 40%. Estas proteínas son de alto valor biológico, además se absorben y digieren muy bien.

La grassa es troba en la llet sencera, en el iogurt sencera, en la quallada i en el brossat, en un 3 a 4%. Però en el formatge aquest percentatge ascendeix a un 10%, fins i tot fins a un 60%. La majoria dels àcids grassos són saturats. Aquesta grassa és el transport òptim de les vitamines liposolubles, com la A i la D.

Actualment, en el mercat trobam tres tipus de llet, en funció del contingut de grassa:

Llet sencera, que conté tots els nutrients i del 3 al 4% de grassa.

Llet semidesnatada, que conté de l'1,5 al 1,8% de grassa, i en eliminar-la també s'eliminen part de les vitamines liposolubles.

Llet desnatada, que no conté pràcticament res de vitamines A, D i E.

La seva importància es deu a l'aportació de proteïnes d'excel·lent qualitat i són la principal font de calci, de fàcil assimilació.



La **grasa** se encuentra en la leche entera, en el yogur entero, en la cuajada y en el requesón en un 3 a 4%. Pero en el queso este porcentaje asciende a un 10 % incluso hasta más de un 60%. La mayoría de los ácidos grasos son saturados. Esta grasa es el transporte óptimo de las vitaminas liposolubles, como la A y D.

Actualmente, en el mercado encontramos tres tipos de leche, en función del contenido de grasa:

Leche entera, contiene todos los nutrientes y el 3 al 4% de grasa.

Leche semidesnatada, contiene el 1,5 al 1,8% de grasa, y al eliminar la grasa, también se eliminan parte de las vitaminas liposolubles.

Leche desnatada, contiene menos del 0,3% de grasa, y no contiene prácticamente nada de vitaminas A, D y E.

Su importancia se debe a que aportan proteínas de excelente calidad y son la principal fuente de calcio de fácil asimilación.

Per conèixer el contingut de grassa d'un formatge, hem de fixar-nos en l'etiqueta, on figura el percentatge d'extracte sec total mínim (ESL), que significa el percentatge que no és aigua, i també en el percentatge de matèria grassa sobre extracte sec (MG/ESL), que indica el percentatge de matèria grassa que hi ha en la matèria seca total. En funció d'aquest darrer percentatge, classifiquem els formatges en:

- Desnatats: màxim un 10%**
- Semidesnatats: entre 10 i 25%**
- Semigrassos: entre 25 i 45%**
- Grassos: entre 45 i 60%**
- Extragrassos: mínim un 60%**

Per exemple un formatge de Maó curat té un 52% de ESL i un 46% de MG/ESL, és a dir, que és un formatge gras.

En general, quant més curat sigui un formatge, major contingut té en grassa.

El contingut d'hidrats de carboni o sucres en la llet és d'entre un 4 a un 6%, en forma de lactosa, que es digereix lentament en l'intestí. En el iogurt, aquesta

Para conocer el contenido de grasa de un queso, debemos fijarnos en la etiqueta, donde figura el porcentaje de extracto seco total mínimo (E.S.L.), que significa el porcentaje que no es agua, y también, en el porcentaje de materia grasa sobre extracto seco (M.G./E.S.L.), que indica el porcentaje de materia grasa que hay en la materia seca total. En función de este último porcentaje clasificamos los quesos en:

- Desnatados: máximo un 10%**
- Semidesnatados: entre 10 y 25%**
- Semigrassos: entre 25 y 45%**
- Grassos: entre 45 y 60%**
- Extragrassos: mínimo un 60%**

Por ejemplo un queso de Mahón curado tiene un 52% E.S.L y un 46% de M.G./ E.S.L, es decir que es un queso graso.

En general, cuanto más curado sea un queso mayor contenido en grasa tiene.

El contenido de **hidratos de carbono** o **azúcares** en la leche es de 4 a un 6%, en forma de lactosa, que se digiere lentamente en el intestino. En el yogur esta lactosa se transforma a ácido láctico. Y el queso

lactosa es transforma en àcid lactic. I el formatge pràcticament no té lactosa, ja que es produeix el mateix procés que en la maduració.

Els minerals. L'alt contingut en **calcí**, converteix els lactis en la major font d'aquest mineral i, a més, la seva absorció s'afavoreix per la presència de lactosa, la vitamina D i l'adequada proporció de calci i fòsfor. Conté quantitats considerables de potassi, magnesi i zinc, però molt baixa quantitat de ferro. Respecte al formatge hem de destacar que té un alt contingut en sodi.

Els lactis tenen una gran quantitat de vitamines, entre les quals destaquen la vitamina A, B2-riboflavina, B12-cianocobalamina i B3-niacina. En menor quantitat també conté B1-tiamina, B6-piridoxina i B9-àcid fòlic. Per la seva part, el formatge té major quantitat de vitamina B12 que augmenta perquè la sintetitzen els bacteris del formatge.

Existeixen en el mercat llet semidesnatada i desnatada, a les quals s'enriqueixen amb vitamines per contrarestar la pèrdua d'aquestes en eliminar la grassa.

pràcticament no tiene lactosa debido a este mismo proceso que se produce en la maduración.

Los minerales. El alto contenido en **calcio** convierte los lácteos en la mejor fuente de este mineral y además su absorción se favorece por la presencia de lactosa, la vitamina D y la adecuada proporción calcio y fósforo. Contiene cantidades considerables de potasio, magnesio y zinc, pero muy baja cantidad de hierro. Respecto al queso hay que señalar que tiene un alto contenido en sodio.

Los lácteos tienen una gran cantidad de **vitaminas**, entre las que destacan vitamina A, B2-riboflavina, B12-cianocobalamina y B3-niacina. En menor cantidad también contiene B1-tiamina, B6-piridoxina y B9-ácido fólico. Por su parte el queso, tiene mayor cantidad de vitamina B12 que aumenta porque la sintetizan las bacterias del queso.

Existen en el mercado leche semidesnatada y desnatada, a las que se enriquecen con vitamines para contrarestar la pérdida de éstas al eliminar la grasa.

En funció del tractament tèrmic que rep, la llet perd major o menor quantitat de vitamines: La llet que perd més vitamines és l'esterilitzada, més que la pasteuritzada, mentre que la que no perd pràcticament vitamines, exceptuant la C, és la llet UHT. Les llets certificades són aquelles llets que pertanyen al grup de consum immediat, procedeix de ramaderies diplomades i presenta un control oficial molt rigorós, la venda es realitza a vint-i-quatre hores del seu munyiment i, per tant, conserva molt bé les seves propietats i vitamines.

Quan la llet tradicional se sotmet a deshidratació obtenim la llet en pols, que es pot reconstruir amb aigua i obtenir-se un producte similar a l'inicial, encara que en ser sotmès a pasteurització perdrà part de les seves vitamines.

La llet i els seus derivats han d'estar presents en totes les etapes de la nostra vida.



En función del tratamiento térmico que recibe, la leche pierde mayor o menor cantidad de vitaminas: La leche que pierde más vitaminas es la esterilizada, más que la pasteurizada, mientras que la que no pierde prácticamente vitaminas, exceptuando la C, es la leche UHT. Las leches certificadas, son aquellas leches que pertenecen al grupo de consumo inmediato, procede de ganaderías diplomadas y presenta un control oficial muy riguroso, la venta se realiza a veinticuatro horas de su ordeño, y por tanto, conserva muy bien sus propiedades y vitaminas.

Cuando la leche tradicional se somete a deshidratación obtenemos la leche en polvo, que puede reconstituirse con agua y obtenerse un producto semejante la inicial, aunque al ser sometido a pasteurización perderá parte de sus vitaminas.

La leche y sus derivados deben estar presentes en todas las etapas de nuestra vida.

1.2. Quina relació tenen amb la nostra salut?

La llet i els seus derivats han d'estar presents en totes les etapes de la nostra vida. I són especialment importants durant els primers mesos de vida, en la infantesa i l'adolescència, en els ancians, així com en situacions fisiològiques com l'embaràs i la lactància.

Lactis i massa òssia

Els productes lactis són la millor font de calci per a nosaltres, no només per la seva elevada proporció en aquests aliments, sinó també perquè la resta de nutrients que l'acompanyen n'afavoreixen l'absorció.

El consum adequat de lactis ens protegirà de patir osteoporosi, sobretot a les dones, perquè quant major sigui la ingesta de calci, major densitat òssia tendran els nostres ossos i més protegits estarem enfront d'aquesta malaltia. La llet i el iogurt són els que millor efecte tenen sobre la massa esquelètica.

Lactis i intolerància a la lactosa

Algunes persones amb un grau d'intolerància a la lactosa lleu poden ingerir productes lactis baixos en aquest hidrat de carboni, com és el iogurt, el formatge i fins i tot llet baixa en lactosa que la trobam fàcilment en el mercat.

1.2. ¿Qué relación tienen con nuestra salud?

La leche y sus derivados deben estar presentes en todas las etapas de nuestra vida. Y son especialmente importantes durante los primeros meses de vida, en la niñez y la adolescencia, en los ancianos, así como en situaciones fisiológicas como embarazo y lactancia.

Lácteos y masa ósea

Los productos lácteos son la mejor fuente de calcio para nosotros, no solo por su elevada proporción en estos alimentos, sino también porque el resto de nutrientes que lo acompañan favorecen su absorción.

El consumo adecuado de lácteos, nos protegerá de padecer osteoporosis, sobre todo a las mujeres, porque cuanto mayor sea la ingesta de calcio mayor densidad ósea tendrán nuestros huesos y más protegidos estaremos frente a esta enfermedad. La leche y el yogur son los que mejor efecto tienen sobre la masa esquelética.

Lácteos e intolerancia a la lactosa

Algunas personas con un grado de intolerancia a la lactosa leve pueden ingerir productos lácteos bajos en este hidrato de carbono, como es el yogur, el queso e incluso leche baja en lactosa que lo encontramos fácilmente en el mercado.

Lactis i colesterol

La grassa dels lactis té un alt contingut d'àcids grassos saturats, la qual cosa pot ser un inconvenient en aquelles persones que hagin de controlar els seus nivells de colesterol o pateixin algun tipus de malaltia cardiovascular, però en aquest cas poden optar pels lactis desnatats o semidesnatats.

Lactis i components bioactius

Per últim, les llets fermentades amb diferents microorganismes vius tenen efectes beneficiosos per a la salut i són els anomenats probiòtics.

2. A cada un el que li correspon

Els lactis, per ser una font molt important de calci, els hem de consumir de 2 a 4 racions al dia, per cobrir la recomanació que s'ha establert d'aquest important mineral. La quantitat exacta depèn de l'edat que tinguem i el nostre estat fisiològic.

2.1. Què és una ració?

Una ració de lacti correspon a un tassó de llet (200cc); 2 iogurts (de 125g o 1 iogurt si és de 200g); 150 g de formatge fresc del tipus Burgos o blanc desnatat; de 30 a 40 g de formatge curat i semicurat (2 a 3 llenques), 2 cullerades soperes de formatge sec rallat (20 a 30 g) o 2 formatges en porcions (40g).

Lácteos y colesterol

La grasa de los lácteos tiene alto contenido de ácidos grasos saturados, lo que puede ser un inconveniente en aquellas personas que tengan que controlar sus niveles de colesterol o padezcan algún tipo de enfermedad cardiovascular, pero en este caso pueden optar por los lácteos desnatados o semidesnatados.

Lácteos y componentes bioactivos

Por último, los leches fermentadas con distintos microorganismos vivos tienen efectos beneficiosos para la salud, son los denominados probióticos.

2. A cada uno lo suyo

Los lácteos, por ser una fuente muy importante de calcio, tenemos que consumirlo de 2 a 4 raciones al día, para cubrir la recomendación que se ha establecido de este importante mineral. La cantidad exacta depende de la edad que tengamos y nuestro estado fisiológico.

2.1. ¿Qué es una ración?

Una ración de lácteo corresponde a un vaso de leche (200cc); 2 yogures (de 125g ó 1 yogur si es de 200g); 100-120 g de queso fresco del tipo Burgos o blanco desnatado; de 30 a 40 g de queso curado y semicurado (2 a 3 lonchas), 2 cucharadas soperas de queso seco rallado (20 a 30 g) ó 2 quesos en porciones (40g).

Exemple de racions de lactis

Ejemplo de raciones de lácteos

	mesures casolanes medidas caseras	pes peso
Llet Leche	1 tassó / vaso	200cc
Iogurt Yogur	2 unitats / unidades	250g
Formatge fresc Queso fresco	1 porció / porción	100-120g
Formatge curat o semicurat Queso curado o semicurado	2 - 3 llenques / lonchas	30-40g
Formatge rallat Queso rallado	2 cullerades soperes / cucharadas soperas	40g
Formatge en porcions Queso en porciones	2 unitats / unidades	50g

Recomanacions per grup d'edat i situacions fisiològiques especials

Recomendaciones por grupo de edad y situaciones fisiológicas especiales

	racions raciones	exemples* ejemplos*
Primera infància 1 - 6 anys Primera infancia 1 - 6 años	2	1 tassó de llet i 2 iogurts vaso de leche y yogures
Edat escolar 7 - 9 anys Edad escolar 7 - 9 años	2 - 3	2 tassons de llet, 2 iogurts i/o formatge. vasos de leche, yogures y/o queso
Adults i nins 10-12 anys Adultos y niños 10-12 años	2 - 3	1 tassó de llet, 2 iogurts i/o formatge vaso de leche, yogures y/o queso
Adolescents Adolescentes	3 - 4	2 tassons de llet, 2 iogurts i/o formatge. vasos de leche, yogures y/o queso
Homes majors Hombres mayores	2	1 tassó de llet, 2 iogurts o formatge vaso de leche, yogures o queso
Dones perimenopàusiques Mujeres perimenopáusicas	4	3 tassons de llet, 1 iogurt i formatge. vasos de leche, yogur y queso
Embarassades i lactants Embarazadas y lactantes	4	2 tassons de llet, 2 iogurts i formatge. vasos de leche, yogures y queso

*L'elecció de desnatats, semidesnatats o sencers dependrà de la situació de cada persona.

*La elección de desnatados, semidesnatados o enteros dependerá de la situación de cada persona.

3. El que has de saber

3.1. La compra

Els lactis són un grup d'aliments dels quals podem gaudir-ne tot l'any.

En tots els productes lactis hem de llegir molt acuradament l'etiqueta, on figura la data de caducitat, les normes de conservació, etc.

Els iogurts en el supermercat han d'estar col·locats en refrigeradores, ben organitzats i sense ultrapassar la zona on es manté la temperatura correcta. En l'etiqueta del formatge s'ha d'identificar el percentatge d'extracte sec total mínim i el percentatge de matèria grassa sobre extracte sec.

3.2. La conservació i emmagatzematge

La llet UHT la guardarem en un lloc fresc i sec, fins al seu consum, mentre que la llet pasteuritzada ha d'estar sempre en el frigorífic, i no més de 48 hores. Tots els tipus de llet, una vegada oberts, els conservarem en el frigorífic com a màxim 48 hores.

3. Lo que debes saber

3.1. La compra

Los lácteos son un grupo de alimentos que podemos disfrutar durante todo el año. En todos los productos lácteos tenemos que leer muy cuidadosamente la etiqueta, donde figura la fecha de caducidad, las normas de conservación etc.

Los yogures en el supermercado deben estar colocados en refrigeradores, bien organizados y sin sobrepasar la zona donde se mantiene la temperatura correcta. En la etiqueta del queso debe identificar el tipo de leche utilizada, si ha sido sometido a tratamiento térmico o no e indicar el porcentaje de extracto seco total mínimo y el porcentaje de materia grasa sobre extracto seco.

3.2. La conservación y almacenamiento

La leche UHT la guardaremos en un lugar fresco y seco, hasta su consumo, mientras que la leche pasteurizada debe estar siempre en el frigorífico y no más de 48 horas.

Els iogurts els guardarem en el frigorífic en la reixeta superior. Els formatges els col·locarem en els llocs reservats per a aquesta finalitat en el refrigerador i és convenient treure'ls abans del seu consum per poder apreciar totes les qualitats organolèptiques.

3.3. El cuinat

Tots els lactis afegits a qualsevol recepta milloren la seva textura, potencien el sabor i augmenten el valor nutricional dels plats.

Podem utilitzar la llet en nombroses preparacions, salses i guisats, com la salsa beixamel.

I el iogurt és un sa i nutritiu amaniment en ensalades i guarnicions.

En la preparació de múltiples plats, els formatges d'ovella i els blaus es converteixen en excel·lents salses per a carns i peixos.

El formatge es pot acompanyar amb pa, fruites seques, com les nous, les ametlles o les avellanes i les fruites. Els formatges d'ovella mantegosos van bé acompanyats de raïm.

Todos los tipos de leche una vez abiertos los conservaremos en el frigorífico como máximo 48 horas.

Los yogures los guardaremos en el frigorífico en la rejilla superior. Los quesos los colocaremos en los lugares reservados para ese fin en el refrigerador y es conveniente sacarlos antes de su consumo para poder apreciar todas sus cualidades organolépticas.

3.3. El cocinado

Todos los lácteos añadidos a cualquier receta mejoran su textura, potencian el sabor y aumentan el valor nutricional de los platos. Podemos utilizar la leche en numerosas preparaciones, salsas y guisos, como la salsa bechamel.

Y el yogur es un sano y nutritivo aderezo en ensaladas y guarniciones.

En la preparación de múltiples platos los quesos de oveja y los azules, se convierten en excelentes salsas para carnes y pescados. El queso puede acompañarse con pan, frutas secas como las nueces, almendras o avellanas y frutas. Los quesos de oveja mantecosos van bien acompañados de uvas.

Per als formatges frescs, com per als blaus, la mel destaca i pronuncia el seu sabor.

Els formatges frescs són un bon complement per a unes postres. En moltes postres, els lactis són l'ingredient principal, com per exemple per fer arròs amb llet, pastís de formatge, etc.

3.4. Tipus de lactis “de nova creació”

L'oferta de productes lactis ha augmentat en aquests darrers anys, amb la qual cosa podem trobar des de llets enriquides fins a postres làcties que no necessiten fred per a la seva conservació.

En general, si estam realitzant una dieta equilibrada, sana i variada, cap d'aquests aliments és necessari, però si tenim el risc de patir carències nutricionals, tenim al·lèrgies a determinats aliments, certes patologies o situacions especials, poden ser útils. En qualsevol cas sempre sota la supervisió del teu metge o el teu dietista-nutricionista.

Para los quesos frescos como para los azules la miel realza y pronuncia su sabor. Los quesos frescos son un buen complemento para un postre.

En muchos postres los lácteos son el ingrediente principal como por ejemplo para hacer arroz con leche, tarta de queso, etc.

3.4. Tipos de lácteos “de nueva creación”

La oferta de productos lácteos ha aumentado en esto últimos años, con lo que podemos encontrar desde leches enriquecidas hasta postres lácteos que no necesitan frío para su conservación.

En general, si estamos realizando una dieta equilibrada, sana y variada, ninguno de estos alimentos es necesario, pero si tenemos el riesgo de padecer carencias nutricionales, tenemos alergias a determinados alimentos, ciertas patologías o situaciones especiales, pueden ser útiles. En cualquier caso siempre bajo la supervisión de tu médico y de tu dietista-nutricionista.

Llet modificada en grassa: amb omega-3 i àcid oleic

Són llets a les quals se'ls elimina la seva grassa, que és fonamentalment saturada, i se substitueix per grasses constituïdes per àcid oleic, que es monoinsaturat, i grasses omega-3, que són grasses poliinsaturades. Hem de tenir en compte que són una font natural d'àcids grassos monoinsaturades, l'oli d'oliva i d'àcids grassos poliinsaturats, el peix, sobretot el blau i les fruites seques.

Llets enriquides

Llet rica en calci: conté uns 40 mil·ligrams més de calci per cada 100 mil·lilitres de llet, és a dir, de 160 a 170 mil·ligrams. En la seva preparació s'empren sals o llet concentrada o en pols com a font extra de calci, de manera que augmenta, també, la seva aportació de proteïnes i fòsfor. Normalment, solen estar enriquides amb vitamines A, D i E, i fins i tot de magnesi. Són llets proporcionalment més cares que les tradicionals i hem de tenir en compte que si prenem 2 tassons de llet i 1 iogurt cobrirem la recomanació de calci, és important valorar si són necessàries realment.

Leche modificada en grasa: con omega-3 y ácido oleico

Son leches a las que se les elimina su grasa, que es fundamentalmente saturada, y se sustituye por grasas constituidas por ácido oleico, que es monoinsaturado, y grasas omega-3, que son grasa poliinsaturadas. Debemos tener en cuenta que son fuente natural de ácidos grasos monoinsaturados, el aceite de oliva y de ácidos grasos poliinsaturados, el pescado, sobre todo el azul, y los frutos secos.

Leches enriquecidas

Leche rica en calcio: contiene unas 40 miligramos más de calcio por cada 100 mililitros de leche, es decir, de 160 a 170 miligramos. En su preparación se emplean sales o leche concentrada o en polvo como fuente extra de calcio, de modo que aumenta, también, su aporte de proteínas y fósforo. Normalmente suelen estar enriquecidas con vitaminas A, D y E, e incluso magnesio. Son leches proporcionalmente más caras que las tradicionales y teniendo en cuenta que si tomamos 2 vasos de leche y 1 yogur, cubriremos la recomendación de calcio, es importante valorar si son necesarias realmente.

Llet rica en magnesi: s'enriqueix amb aquest mineral essencial que forma part dels ossos i les dents. Són fonts naturals de magnesi l'aigua magnèsica, els llegums, les verdures verdes, algunes fruites, la xocolata, els cereals integrals i el peix.

Llet enriquida amb vitamines A, D i E: en les llets semidesnatades i desnatades, en eliminar la grassa, també s'eliminen aquestes vitamines. Per això, en aquests casos s'enriqueixen per assegurar-ne l'aportació. Una bona font de vitamina D són els ous, a més de l'exposició als raigs solars. La vitamina A, a més de trobar-la en els lactis sencers, està en l'ou, o com a provitamina (beta-carotè), en fruites i verdures de colors forts. I la vitamina E es troba en l'oli d'oliva, oli de llavors com el de gira-sol, el blat de moro o la soja, en cereals integrals i en les fruites seques.

Llet enriquida amb vitamines B6-piridoxina, B9-àcid fòlic i B12-cianocobalamina: són vitamines molt importants i tradicionalment les trobam en nombrosos aliments. Així, la vitamina B6, està en cereals integrals, fruites seques i en el llevat de cervesa.

Leche rica en magnesio: se enriquece en este mineral esencial que forma parte de los huesos y dientes. Son fuentes naturales de magnesio el agua magnésica, las legumbres, verduras verdes, algunas frutas, el chocolate, los cereales integrales y el pescado.

Leche enriquecida en vitaminas A, D y E: en las leches semidesnatadas y desnatadas, al eliminar la grasa, también se eliminan estas vitaminas. Por eso, en estos casos se enriquecen para asegurar su aporte. Una buena fuente de vitamina D son los huevos, además de la exposición a los rayos solares. La vitamina A, además de encontrarla en los lácteos enteros, está en el huevo, o como pro-vitamina (beta-caroteno), en frutas y verduras de colores fuertes. Y la vitamina E se encuentra en el aceite de oliva, aceite de semillas como el de girasol, maíz o soja, en cereales integrales y en los frutos secos.

Leche enriquecida en vitaminas B6-piridoxina, B9-ácido fólico y B12-cianocobalamina: son vitaminas muy importantes y tradicionalmente las encontramos en numerosos alimentos. Así, la vitamina B6, está en cereales integrales, frutos secos y en la levadura de cerveza. La vitamina B9 o el ácido fólico está en las verduras de hoja, legumbres frescas y frutas.

La vitamina B9 o l'àcid fòlic està en les verdures de fulla, els llegums frescs i les fruites. I la vitamina B12 l'aporten la carn, l'ou, el peix, els lactis, els derivats de la soja i certes algues.

Llet digestiva o baixa en lactosa

Està indicada per a persones amb intolerància a la lactosa, que és el sucre que conté la llet. Té un sabor més dolç que la llet tradicional, perquè en afegir l'enzim que digereix la lactosa (lactasa) aquesta separa en glucosa i galactosa.

Llet desnatada amb fibra soluble

La quantitat de fibra és molt escassa, només 1 gram per litre. La fibra soluble esta en les fruites en general, en els llegums i en les fruites seques.

Llet amb gelea reial

És llet semidesnatada, enriquida amb vitamines A i D, conté un 1% de mel i 34 mil·ligrams de gelea reial liofilitzada per cada 100 mil·lilitres.

Altres llets fermentades

Són productes que contenen ferments lactis especials, com a per exemple els bifidus. Que se'ls relaciona un efecte probiòtic, és a dir, que regenera la flora intestinal i reforça la immunitat.

Y la vitamina B12 la aportan la carne, el huevo, el pescado, los lácteos, los derivados de la soja y ciertas algas.

Leche digestiva o baja en lactosa

Està indicada para personas con intolerancia a la lactosa, que es el azúcar que contiene la leche. Tiene un sabor más dulce que la leche tradicional porque, al añadir la enzima que digiere la lactosa (lactasa), ésta separa en glucosa y galactosa.

Leche desnatada con fibra soluble

La cantidad de fibra es muy escasa, tan sólo 1 gramo por litro. La fibra soluble, está en las frutas en general, en las legumbres y en los frutos secos.

Leche con jalea real

Es leche semidesnatada, enriquecida en vitaminas A y D, contiene un 1% de miel y 34 miligramos de jalea real liofilizada por cada 100 mililitros.

Otras leches fermentadas

Son productos que contienen fermentos lácticos especiales como por ejemplo los bifidus. Que se les relaciona un efecto probiotico, es decir, que regenera la flora intestinal y refuerza la inmunidad.

Grassa mesclada amb lactis (mantega i maionesa amb iogurt).

Aconsegueix l'aportació de calories de les grasses originals i el sabor s'assimila molt a l'original.

Llets fermentades pasteuritzades (productes lactis que no necessiten fred per a la seva conservació).

En sotmetre'ls a un tractament tèrmic, els bacteris característics del iogurt moren i, per tant, perd les seves propietats beneficioses, encara que segueixen essent una bona font de proteïnes i calci.

4. Crida l'atenció

4.1. Sopar exclusivament lactis

Els lactis són aliments molt complets perquè contenen quasi tots els nutrients més importants, però n'hi falten d'altres tan importants com el ferro o la fibra dietètica. Per això, pensar que sopant de lactis hem cobert totes les nostres necessitats és un gran error.

4.2. Només han de consumir lactis els nins

Els lactis els hem de consumir durant totes les edats, no és un aliment exclusiu per

Grasa mezclada con lácteos (mantequilla y mayonesa con yogur).

Consigue disminuir el aporte de calorías de las grasas originales y el sabor se asemeja mucho al original.

Leches fermentadas pasteurizadas (productos lácteos que no necesitan frío para su conservación).

Al someterlos a un tratamiento térmico, las bacterias características del yogur mueren y por tanto, pierde sus propiedades beneficiosas, aunque sigue siendo una buena fuente de proteínas y calcio.

4. Llama la atención

4.1 Cenar exclusivament lacteos

Los lácteos son alimentos muy completos porque contienen casi todas los nutrientes más importantes, pero le faltan otros tan importantes como el hierro, la fibra dietética. Por eso pensar que cenando lácteos hemos cubierto todas nuestras necesidades es un gran error.

4.2. Sólo deben consumir lacteos los niños

Los lácteos debemos consumirlos durante todas las edades, no es un alimento exclusivo

als nins, ja que la necessitat d'aportar calci s'estén per a adults i ancians. En el cas de la dona, l'aportació de calci per prevenir l'osteoporosi s'ha de realitzar durant tota la vida i no només quan s'arriba a la menopausa o ja s'ha instaurat la malaltia.

4.3. La beguda de soja és equivalent a la llet

Utilitzar la beguda de soja com a substitut de la llet és cada vegada més popular. La quantitat de calci és similar al de la llet, però no té les condicions òptimes perquè s'absorbeixi a nivell intestinal en la mateixa proporció que s'absorbeix el de la llet, per la qual cosa no pot substituir un lacti.

4.4. La llet desnatada no té nutrients

En la llet desnatada i la llet semidesnatada, només se li elimina la grassa i amb aquesta una part de les vitamines, però la resta de nutrients, com són les proteïnes i els minerals romanen intactes.

para los niños, ya que la necesidad de aportar calcio se extiende para adultos y ancianos. En el caso de la mujer, el aporte de calcio para prevenir la osteoporosis debe realizarse durante toda la vida y no sólo cuando se alcanza la menopausia o ya se ha instaurado la enfermedad.

4.3. La bebida de soja es equivalente a la leche

Utilizar la bebida de soja como sustituto de la leche es cada vez más popular. La cantidad de calcio es similar al de la leche, pero no tiene las condiciones óptimas para que se absorba a nivel intestinal en la misma proporción que se absorbe el de la leche, por lo que no puede sustituir a un lácteo.

4.4. La leche desnatada no tiene nutrientes

En la leche desnatada y la leche semidesnatada, sólo se le elimina la grasa y con ella parte de las vitaminas, pero el resto de nutrientes, como son las proteínas y los minerales, permanecen intactos.

Recorda...

- En el grup dels lactis s'inclouen la llet i tots els seus derivats, com el formatge i el iogurt, aliments de consum habitual en la dieta diària. A més hi ha el brossat, la quallada i el quefir.
- Són aliments que s'han de consumir diàriament, i són essencials per a totes les edats, tant per als més petits com per als adults, i són molt importants per als ancians, dones embarassades i en la lactància materna.
- La seva importància és degut que aporten proteïnes d'excel·lent qualitat i són la principal font de calci de fàcil assimilació.
- Hem de consumir de 2 a 4 racions al dia per cobrir la recomanació que s'ha establert d'aquest important mineral. La quantitat exacte depèn de l'edat que tenquem i del nostre estat fisiològic.
- En el grupo de los lácteos se incluyen la leche y todos sus derivados, como el queso y el yogur, alimentos de consumo habitual en la dieta diaria. Además, están el requesón, la cuajada y el kéfir.
- Son alimentos que hay que consumir a diario y son esenciales para todas las edades, tanto para los más pequeños como los adultos y muy importantes para los ancianos, mujeres embarazadas y en lactancia materna.
- Su importancia se debe a que aportan proteínas de excelente calidad y son la principal fuente de calcio de fácil asimilación.
- Debemos consumir de 2 a 4 raciones al día, para cubrir la recomendación que se ha establecido de este importante mineral. La cantidad exacta depende de la edad que tengamos y nuestro estado fisiológico.

