

## **LA LECHE**

Todos los productos naturales de origen animal y vegetal están compuestos básicamente por agua, hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas, además de muchos otros en menor cantidad. La leche es uno de los más completos, ya que posee una amplia variedad de componentes, fundamentales para una dieta sana.

Precisamente por ser un alimento muy rico en sustancias nutritivas, la leche requiere de cuidados especiales para evitar su deterioro.

### ***Un Principio básico: Partir de la mejor materia Prima:***

La tecnología aplicada a los alimentos se ha desarrollado mucho en los últimos años. Pero lo que no puede lograr ningún proceso industrial, por más sofisticado que sea, es mejorar la calidad inicial de la materia prima utilizada. O dicho de otra manera: nunca se podrá obtener un alimento de buena calidad si la materia prima con la que fue elaborada es de mala calidad.

Al ser la leche cruda la materia prima fundamental de una enorme cantidad de subproductos, resulta imprescindible partir de la mejor leche cruda para elaborar los mejores productos lácteos.

### ***Calidad como se reconoce ?***

La tecnología hace posible que el consumidor conozca la “calidad higiénica” de la leche cruda (materia prima) con que se elaboran los diversos productos lácteos por medio de una medición: La cantidad de bacterias / ml que contiene la leche cruda antes de su pasteurización.

### ***Leches Especiales.***

Los productos lácteos han demostrado ser un vehículo efectivo para combatir la deficiencia de numerosos micronutrientes, como hierro y zinc. Las fórmulas infantiles son básicamente leches modificadas de vaca adicionadas con distintos nutrientes. Las leches chocolatadas también son un atractivo vehículo de fortificación ya que son muy apetecidas por los niños.

Por otro lado la leche materna es el mejor alimento para niños, en caso de no poder ser amamantados, es recomendable alimentarlos con leches especiales que sean similares a la leche materna. Estas leches contienen una mezcla equilibrada de nutrientes naturales de la leche, adecuados a los niños de corta edad, tienen perfil de grasa cercano al de leche materna, fortificadas con hierro de alta biodisponibilidad, también los azúcares, (lactosa) están equilibrados al igual que las proteínas y cuentan con baja cantidad de sodio.

***Leches con fibras:*** La leche no contiene fibras en forma natural, pero existe la posibilidad de adicionar fibras solubles de origen vegetal sin alterar el gusto ni la densidad de la leche normal. Estas fibras solubles, con las cuales se fortifican algunos productos lácteos, desempeñan una actividad importante en la funcionalidad del aparato digestivo, pueden tener efecto en la prevención de la constipación y mejoran la absorción del calcio, además de disminuir el colesterol en sangre.

***Leche deslactosada:*** Existen personas que no pueden consumir leche por intolerancia a la lactosa. La lactosa es un disacárido (azúcar) que se desdobra por una enzima lactasa. Las personas que sufren intolerancia a la lactosa carecen de ésta enzima y deben consumir leches que se elaboran especialmente con un reducido contenido de lactosa ( menos del 1 %), lo que la hace más asimilable.

Existen también otros tipos de leche, aromatizadas, condensada, en polvo.

Es un aporte de: Cátedra Tecnología de Lácteos.  
Carrera Técnico Superior en Tecnología de Alimentos  
ISETA-[www.iseta.edu.ar](http://www.iseta.edu.ar)