

# Descubre los diferentes tipos de leche y todas sus propiedades

[Descubre los diferentes tipos de leche y todas sus propiedades](#)

[imprimir](#)



Los expertos en nutrición recomiendan consumir de **dos a cuatro raciones de lácteos al día**, ya sea en forma de batidos, yogur, queso... Por eso hoy queremos hablarte de la **leche**.

Se trata de un alimento esencial para nuestro bienestar, pero no todos digerimos igual de bien todos los tipos de leche que existen. Y es que hay gente que no tolera la lactosa, presente en la leche de origen animal, y hay quien no soporta el sabor de la leche de soja...

Hoy queremos contarte qué tipos de leche puedes encontrar en el supermercado, aparte de la más típica, la leche de vaca.

## Algunas animales, otras vegetales

**1. De vaca:** constituye el mejor aporte de calcio, proteínas y otros nutrientes para los huesos y dientes. Es la más adecuada durante la época de crecimiento, por la energía y las vitaminas que aporta. Contiene además triptófano ([aquí](#) puedes leer más sobre este nutriente).

**2. De cabra:** es la segunda más consumida en todo el mundo, y se usa mucho para elaborar quesos. Aporta menos proteínas, pero es igual de rica en calcio y vitamina D. Tiene un sabor un poco más fuerte, pero para algunos resulta más fácil de digerir.

**3. De oveja:** tiene casi el doble de grasa que la de vaca y más proteínas. Por ese motivo no se recomienda a personas con problemas de peso. Su sabor es fuerte.

**4. De origen vegetal:** se trata de leches procedentes de cereales, legumbres o frutos secos. No contienen colesterol ni lactosa y son más ligeras y fáciles de digerir. De **soja, almendra, avena o arroz**, son una buena [alternativa a la lactosa](#).

## A tener en cuenta...

- La leche es un alimento muy necesario en **todas las etapas de la vida**, especialmente durante la lactancia, el crecimiento y la menopausia, y también para los mayores, para evitar los problemas de huesos.
- Durante la madurez se recomienda consumir **lácteos desnatados**, por su menor contenido grasas saturadas y colesterol, especialmente a personas con sobrepeso o problemas cardiovasculares.
- La **alergia a las proteínas de la leche y la intolerancia a la lactosa** es muy frecuente en niños pequeños, pero a veces puede remitir con el paso del tiempo.
- En el mercado existen **leches sin lactosa** para los intolerantes. Aún así, si el grado de intolerancia no es alto, es mejor optar por productos bajos en lactosa para no evitarla del todo.

En Chef Plus te hemos hablado varias veces de la **intolerancia a la lactosa**. Si quieres conocerla un poco mejor, [aquí](#) te dejamos el post que publicamos hace un tiempo.

Etiquetas

[intolerancia a la lactosa](#)

[lácteos](#)

[lácteos desnatados](#)

[lactosa](#)

[leche de cabra](#)

[leche de origen vegetal](#)

[leche de oveja](#)

[leche de soja](#)

[leche de vaca](#)

[leches sin lactosa](#)

[tipos de leche](#)

[Extractor de zumos](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar