



años la es

La calidad de la leche es mucho mejor ahora que en nuestro anterior análisis de 2011. Ya no detectamos estabilizantes ni sospechamos del uso de leche en polvo; y el tratamiento térmico es ahora más cuidadoso con los nutrientes.

AHORRE
108€

después leche mejor

A menudo nuestras denuncias tienen efectos muy positivos sobre el conjunto de los consumidores. Y el caso de la leche es un buen ejemplo de ello: el eco mediático del artículo que publicamos en julio de 2011, poniendo en tela de juicio las prácticas de una parte de la industria láctea, ha impulsado una notable mejora de la calidad de la leche que bebemos. Veamos hasta qué punto.

Los consumidores estamos de enhorabuena (por triple partida)

En 2011, una de cada cinco marcas analizadas incorporaba fosfatos, un aditivo empleado para corregir los efectos coagulantes de la acidez causada por la presencia de bacterias en la leche, por una mala refrigeración o por un retraso del tratamiento térmico. La primera buena noticia es que en esta ocasión no hemos detectado la adición de fosfatos en ninguna de las muestras analizadas.

La segunda buena noticia es la ausencia de leche en polvo, que a veces se añade para abaratar el producto, y cuya presencia habíamos sospechado anterior-

mente en cuatro marcas. Del mismo modo, tampoco observamos que se haya añadido agua a muestra alguna.

Y la tercera noticia positiva es la mejora del tratamiento térmico de la leche. En 2011 hasta 15 marcas empleaban procedimientos demasiado agresivos de calentamiento que puede provocar efectos no deseados como la degradación de las vitaminas y los aminoácidos esenciales. Ahora únicamente lo hemos detectado en las muestras de cuatro marcas de distribución: Milbona (Lidl), Auchan (Alcampo), Bomilk (Eroski) y Unide (Gama, Maxcoop, Udaco y Unide). Y en ningún caso se trata de un problema grave.

Salvo por la poca frescura de algunas leches

Lamentablemente, algunas marcas arrastran un problema más preocupante y que ya observamos en anteriores análisis: la presencia de leche envejecida. Esto es lo que reflejan los índices de proteólisis detectados en 14 marcas y que son especialmente elevados en tres de ellas, sobre todo si tenemos en cuenta que se han analizado tres meses antes de su fecha de

40 LECHES ENTERAS UHT

Las compramos entre enero y febrero en envases brik de 1 litro, salvo Celta y Rio, en brik de 1,5 litros, y Ato, en botella de 1,5 litros. Son 40 marcas, siete menos que en nuestro análisis de 2011, ya que algunas han desaparecido (como Muu, que fue Compra Maestra), mientras que de otras (como Puleva o El Corte Inglés) no cumplían un requisito técnico de OCU: que tuvieran una fecha de consumo mínima de 90 días. En el laboratorio se ha analizado la calidad de la leche y la concentración de sus nutrientes. Además se ha realizado una cata por un panel de expertos.

CALCIO

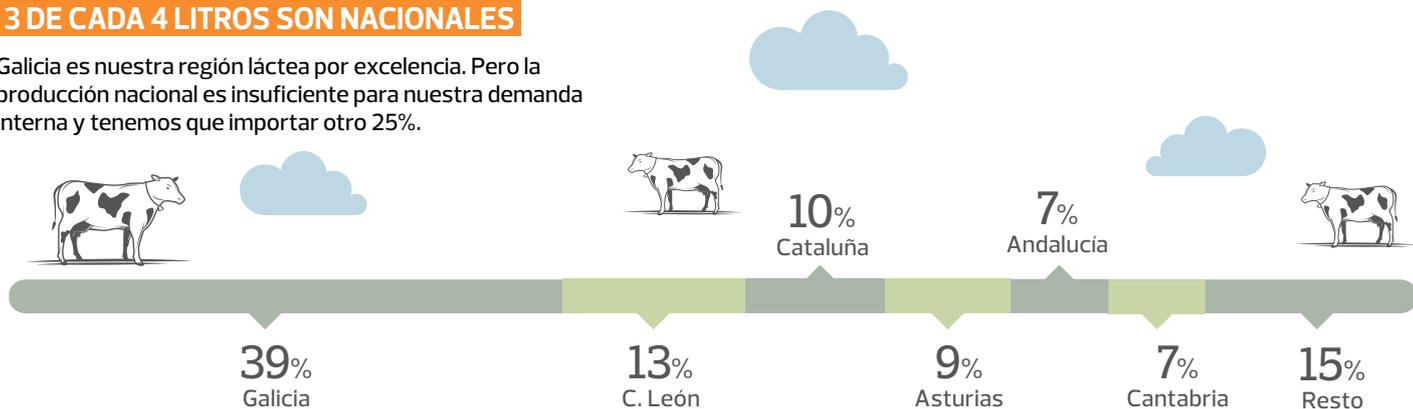
La leche es la principal fuente de calcio en nuestra dieta. Para medir su concentración en la leche utilizamos un espectrofotómetro de absorción atómica y comparamos los resultados obtenidos con unas curvas de calibración.



La mitad de las leches analizadas tienen muy buena calidad

3 DE CADA 4 LITROS SON NACIONALES

Galicia es nuestra región láctea por excelencia. Pero la producción nacional es insuficiente para nuestra demanda interna y tenemos que importar otro 25%.



CUÁNTA LECHE BEBEMOS EN CASA



TIPO DE LECHE QUE PREFERIMOS



CÓMO LA TOMAMOS



VALOR NUTRICIONAL

	Energía (Kc)	Grasas (g)	Proteína (g)	Calcio (g)	Vitamina A
ENTERA	63	3,6	3,1	0,1	42
SEMIDESNATADA	47	1,6	3,5	0,1	20
DESNATADA	36	0,2	3,8	0,1	0

consumo preferente. Nos referimos a La Vaquita, Milbona (Lidl) y Carrefour Discount.

También hemos detectado algún problema de higiene: cuatro muestras de leche tienen bacterias termoresistentes. Se trata de gérmenes que no implican un riesgo para la salud y tampoco se puede decir que estropeen la leche, pero su presencia sugiere un procesado poco cuidado.

Saben ricas, son nutritivas... y deberían consumirse a diario

Un equipo de expertos catadores ha valorado el color, aspecto, olor, sabor y cuerpo en boca de las leches seleccionadas. Y los resultados no podían ser mejores: 38 de las 40 marcas han sido calificadas como buenas o muy buenas. Aunque algunas que salían muy buenas en el anterior análisis, como Pascual y Hacendado, ahora "solo" salen buenas, por lo que han bajado algunos puestos en la calificación global.

Claro que no a todo el mundo le gusta la leche. Si es su caso, debería intentar consumirla mezclada con



Pascual y Hacendado (Mercadona) han bajado posiciones: su degustación ahora es "solo" buena

café, cacao o tomarla con cereales en el desayuno. O bien en forma de queso o yogur. Porque se trata de uno de los alimentos más completos que existen: un solo vaso de leche entera de 200 ml aporta alrededor del 12% de las proteínas diarias recomendadas y un 28% del calcio diario recomendado para un adulto. Unos porcentajes que alcanzan las leches analizadas y que son aún más importantes si nos referimos a la dieta de un niño.

Es más, ese mismo vaso de leche aporta el 11% de la grasa recomendada. Sí, ha leído bien, la grasa recomendada, porque este nutriente es vital para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Existe una percepción compartida por mucha gente de que la leche engorda. Sin embargo, según indican varios estudios epidemiológicos, quienes ingieren leche de forma habitual pesan entre 1 y 3 kilos menos que aquellos que no la consumen. Y es que, al parecer, el calcio de la leche limita la absorción de grasas en el intestino. Además, tiene un efecto sustitutivo de otros alimentos más calóricos: si toma un vaso de leche, tendrá menos ganas de tomar luego un bollo.



		PRECIO		RESULTADOS										CALIFICACIÓN
		Por litro	De venta regional en...	Etiquetado	Extracto seco magro	Grasa	Proteínas	Calcio	Tratamiento térmico	Leche envejecida	Ausencia leche polvo	Higiene	Degustación	
★	TIERRA DE SABOR	0,79 - 0,89	Castilla y León/ Madrid/ Extremadura	□	+	+	+	□	+	+	+	+	+	78
	LLET NOSTRA	0,88 - 0,92	Cataluña	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	76
⊙	LA VAQUERA	0,58 - 0,69	Cataluña/ Levante	□	+	□	+	+	□	+	+	+	+	74
⊙	CONDIS (Condis)	0,64	Cataluña/ Madrid	□	+	+	+	+	□	+	+	+	+	74
	KAIKU	0,92 - 1,25	Zona norte/ País Vasco/ Aragón/ Galicia	□	+	□	+	□	+	+	+	+	+	73
	LAUKI	0,73 - 0,93		□	+	+	+	+	+	□	+	+	+	71
⊙	MILSANI (Aldi)	0,53 - 0,61	Andalucía /Aragón/Cataluña/ Levante/ Madrid	□	+	+	+	+	□	+	+	+	+	68
	LARSA	0,79 - 0,85	Galicia	+	+	□	+	+	+	+	+	+	+	68
	ELIGES (IFA)	0,63 - 0,69		+	+	+	+	□	□	+	+	+	+	67
	PRESIDENT	0,76 - 1,04		+	+	+	+	+	+	□	+	+	+	67
	PASCUAL	0,87 - 1,26		□	+	+	+	+	+	+	+	+	+	67
	FEIRACO	0,79 - 0,99	Galicia/ Castilla y León	□	+	□	+	+	+	+	+	+	+	66
	HACENDADO (Mercadona)	0,61 - 0,64		□	+	+	+	+	+	□	+	+	+	66
	CELTA	0,69 - 0,86		□	+	+	+	+	□	□	+	+	+	66
	CAMPOBUENO	0,58 - 0,74	Cataluña/ Levante	□	+	□	+	□	+	+	+	+	+	66
	CARREFOUR (Carrefour)	0,60 - 0,74		+	+	□	+	+	+	□	+	+	+	66
	SOLAR DE GALICIA	0,58 - 0,64	Galicia	□	+	□	+	+	□	+	+	+	+	65
	DIA	0,60 - 0,68		□	+	+	+	+	□	□	+	+	+	65
	BEYENA	0,85 - 0,89	Vizcaya	+	+	□	+	+	+	□	+	+	+	65
	CENTRAL L. ASTURIANA	0,82 - 0,99		□	+	□	+	+	□	+	+	+	+	65
	AUCHAN PULGAR (Alcampo)	0,56 - 0,69		-	+	+	+	+	□	□	+	+	+	64
	RAM	0,64 - 0,89		□	+	□	+	+	+	□	+	+	+	63
	COVAP	0,70 - 0,82	Andalucía/ Castilla-La Mancha/ Extremadura	□	+	□	+	+	□	□	+	+	+	62
	ATO	0,87 - 0,93	Cataluña	□	□	□	+	+	□	+	+	+	+	62
	GAZA	0,79 - 0,88	Castilla y León, Madrid.	□	+	+	+	+	+	-	+	+	+	60
	EROSKI (Eroski)	0,63 - 0,70		+	+	□	+	+	□	-	+	+	+	60
	ALIADA (G. El Corte Inglés)	0,62 - 0,64		□	+	+	+	+	□	-	+	+	+	59
	GURELESA	0,84 - 1,00	Guipuzcoa	+	+	□	+	+	+	-	+	+	+	58
	RENY Picot	0,77 - 0,91	Asturias	□	+	+	□	□	□	-	+	+	+	58
	SUPERSOL (Supersol)	0,51 - 0,64	Andalucía/ Madrid/ Canarias	□	□	+	+	+	□	-	+	+	+	57
	GALLEGA	0,55 - 0,66	P. Vasco/ Cantabria/ Andalucía/ Madrid	-	□	+	+	+	□	-	+	+	+	57
	COVIRÁN (Covirán)	0,66 - 0,85	Andalucía/ Norte de España	□	□	□	+	+	□	-	+	+	+	56
	UNIDE (Maxcoop, Gama...)	0,67 - 0,79	Madrid/ Extremadura/ Castilla-La Mancha	+	+	+	+	□	-	□	-	+	+	55
	CREMOSITA	0,51 - 0,64	Asturias/ Galicia	-	□	+	+	+	□	□	+	+	□	53
	RIO	0,73 - 0,79		-	+	□	+	+	□	-	+	-	+	50
	BOMILK (Eroski)	0,57 - 0,65		-	□	□	+	+	-	-	+	⊖	+	41
	AUCHAN (Alcampo)	0,57 - 0,69		+	□	+	+	+	-	-	+	⊖	+	41
	CARREFOUR DISCOUNT (C.)	0,57 - 0,62		+	□	+	+	+	□	⊖	+	+	□	10
	MILBONA (Lidl)	0,61 - 0,64		+	+	□	+	+	-	⊖	+	+	+	10
	LA VAQUITA	0,78 - 0,83		□	+	□	□	□	□	⊖	+	+	+	10

CUADRO CÓMO SE USA

Precio por litro De marzo de 2014.

De venta regional en... Indica la zona donde se distribuye principalmente. Cuando no se indica nada es porque se vende a nivel nacional.

Extracto seco magro Refleja los nutrientes presentes en la leche. Debe representar al menos el 8,5% del volumen.

Leche envejecida Juzga el avance de un proceso de degradación de las proteínas que da un indicio acerca de la frescura de la leche empleada como materia prima.

★ Mejor del Análisis	⊕ Muy bueno
⊙ Compra Maestra	+ Bueno
€ Compra Ventajosa	□ Aceptable
	- Malo
	⊖ Muy malo
	■ Buena calidad
	■ No recomendado

Leches galardonadas



78

TIERRA DE SABOR

El mejor procesado y el mejor aporte nutricional de las leches analizadas. Con muy buena nota en degustación.

Entre 0,79 y 0,89 €/l



74

LA VAQUERA

Destaca en las pruebas de degustación y de frescura. Además cuenta con una excelente relación calidad precio.

Entre 0,58 y 0,69 €/l



74

CONDIS

La leche con la valoración más alta en degustación, sobre todo en sabor. Excelente relación calidad precio.

0,64 €/l



68

MILSANI (ALDI)

Es una leche con una buena calidad nutricional, además de una buena frescura a un precio muy interesante.

Entre 0,53 y 0,61 €/l

○ ¿DE ASTURIAS O DE FRANCIA?

Solo 9 marcas precisan la provincia o la comunidad autónoma de recogida

El 84% de los europeos desea conocer de dónde proceden los productos lácteos que consumen, igual que ya se exige a otros alimentos, como la carne de vacuno.

Sin embargo, son pocas las marcas que indican la zona de recogida de su leche: Feiraco, Larsa, President y Solar de Galicia apuntan a Galicia; Gaza a Zamora; Tierra de Sabor a Castilla y León; Beyena a Vizcaya; Gurelesa a Guipuzcoa; y Llet Nostra a Cataluña. El etiquetado de Auchan al menos aclara que es leche recogida en el norte de España. Y el de Carrefour y Milbona en España. Del resto, hasta 28 marcas, solo conocemos el lugar de envasado. La leche lo mismo podría venir de Asturias... que de Francia o Portugal, nuestros principales importadores.



Comparamos dos etiquetados

El brik de Tierra de Sabor detalla la región de donde procede la leche. Pero lo habitual, como en el caso de Aliada, es limitarse a señalar el registro sanitario del lugar de envasado (Lugo) y la dirección de la empresa (Madrid), que no tienen por qué coincidir con el lugar de recogida.



La leche ha subido su precio un 10% en los últimos tres años

Más de 100 euros de ahorro familiar al año

Tras unos años de estabilidad en los precios, la leche ha vuelto a subir; en concreto un 10% desde nuestro último análisis. De ahí que el ahorro posible sea hoy por hoy si cabe más importante. ¿Cómo conseguirlo? Priorizando las Compras Maestras: La Vaquera y Milساني son de media 0,37 euros por litro más baratas que la leche más cara del análisis, Pascual, también de buena calidad. Si multiplicamos este ahorro por los 74 litros que bebemos de media al año, podemos rebajar la factura de la leche en 27 euros por persona; o lo que es lo mismo, 108 euros para una familia de cuatro miembros.

Claro que no siempre es fácil encontrar las Compras Maestras cerca de casa. Si es su caso, busque alguna otra leche que salga bien valorada y que tenga buen precio, como Hacendado o Carrefour, con mayor representación a nivel nacional. Y recuerde que las marcas blancas son de media un 21% más baratas que el resto.