

¿Qué contiene la crema de leche que consumimos?

* Por investigadores del CIAD.



La crema de leche, también conocida como nata, de tonalidad blanca o amarillenta, se obtiene de la fracción lipídica de la leche. Esta se puede obtener, tradicionalmente, al dejar reposar la leche cruda; a escala industrial, se usa la centrifugación, que acelera y homogeneiza la separación. Tras la extracción, la crema puede someterse a pasteurización y a procesos tecnológicos adicionales para enriquecerla, estandarizarla o fermentarla para cremas ácidas o batirla para convertirla en mantequilla. La materia prima común es la leche de vaca, aunque también se obtiene crema a partir de leche de cabra, oveja y búfala, con variaciones en el perfil lipídico y del sabor. La nata contiene la mayor proporción de grasa láctea, compuesta principalmente por triacilglicéridos, además de una fracción menor de proteínas (caseínas y proteínas del suero), fosfolípidos, minerales, vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y una diversidad de compuestos bioactivos propios de la leche. En cuanto a sus propiedades fisicoquímicas, la crema es una

emulsión de tipo grasa en agua, en la que los glóbulos grasos están recubiertos por la membrana del glóbulo graso lácteo. Esta membrana, rica en proteínas y fosfolípidos, no sólo estabiliza la emulsión, sino que también contiene algunos compuestos con potencial biofuncional. En cuanto a su composición, esta puede variar de acuerdo al tipo de leche, raza bovina, sistema de alimentación del ganado y proceso tecnológico empleado.

Este producto lácteo es un ingrediente fundamental en la cocina, debido a su sabor, textura, cremosidad y suavidad, así como a su capacidad emulsionante. Es muy común utilizarlo como ingrediente para la elaboración de salsas y sopas cremosas, para preparar natilla y dulce de leche o como materia prima para helados y mantequilla. En la actualidad este producto ha ganado popularidad en la cocina internacional.

¿Qué beneficios aporta su consumo?

La crema es una fuente concentrada de energía y nutrientes liposolubles. Entre los beneficios potenciales que se pueden atribuir se encuentran su aporte de vitaminas liposolubles, así como de energía. Otro de los compuestos que contiene la crema son ácidos grasos de cadena corta, fosfolípidos e isómeros de ácido linoleico conjugado (CLA); este último se ha reportado que puede tener propiedades

antiinflamatorias o como modulador de la composición corporal. El consumo de este producto debe ser acorde con los requerimientos nutricionales, aunque no se ha reportado ninguna asociación entre el consumo de grasa láctea y el riesgo de enfermedad cardiovascular. No hay una “ración universal” establecida sólo para la crema, pero sí deben considerarse las recomendaciones generales sobre las grasas saturadas y la densidad energética necesaria para el organismo. En cuanto al límite de grasas saturadas: las guías de salud pública (p. ej., recomendaciones

dietéticas generales) aconsejan moderar el consumo de grasas saturadas —usualmente mantenerlas por debajo del 10% del aporte energético total—; por ello, integrar la crema de leche en una dieta equilibrada (más verduras, cereales integrales, fuentes de proteína magra) es una buena opción.

La crema de leche es un ingrediente delicioso y funcional: concentra la riqueza y la cremosidad de la leche y aporta nutrientes importantes, así como compuestos bioactivos en pequeñas cantidades. La ciencia actual sugiere que los lácteos no son uniformemente “buenos” o “malos”: lo importante son la porción, la frecuencia y el patrón alimentario general. Consumida con moderación, y en el marco de una dieta equilibrada, la crema puede formar parte de una alimentación placentera y nutritiva.



*** Autoras(es): Lourdes Santiago López y Lilia María Beltrán Barrientos, investigadoras posdoctorales por México en el CIAD; Adrián Hernández Mendoza, Belinda Vallejo Córdoba y Aarón F. González Córdoba, investigadora e investigadores de la Coordinación de Tecnología de Alimentos de Origen Animal del CIAD y miembros por México de la Red para el Fomento de la Calidad e Inocuidad en Queserías Artesanales en Iberoamérica (QuesArte Iberoamérica) del Programa Iberoamericano de Ciencia y Tecnología para el Desarrollo (Cyted).**