

Bioquímica nutricional de la leche

Nutritional biochemistry of milk

Teresa Herrera¹ - Robinson Cruz²

¹Licenciado en nutrición. Consulta Particular.

²Licenciado en nutrición. Director Instituto IIDENUT.

E-mail: teresaherreranutricion@hotmail.com

E-mail: robinson.cruz@iidenut.org

Capacidades adquiridas: Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- Describir las legislación nacional e internacional alrededor de la leche
- Describir los componentes nutricionales más importantes de la leche
- Resolver las controversias más importantes relacionadas con el consumo de leche

Resumen

La leche es un producto habitual en la canasta familiar de la mayoría de los hogares en América Latina. Nutricionalmente, es un alimento de características reconocidas y de fácil acceso. No obstante, la leche también presenta una amplia lista de ideas controversiales relacionadas con su consumo. Por esta razón, el objetivo del presente artículo es revisar tanto los aspectos positivos como aquellos controversiales asociados con el consumo de este alimento.

Palabras Clave: leche, caseínas, proteínas del suero, alergia, microsangrados.

Summary

Milk is a common product in the family basket of most households in Latin America. Nutritionally, it is a food with recognized characteristics and easy access. However, milk also presents a long list of controversial ideas related to its consumption. For this reason, the objective of this article is to review both the positive and controversial aspects associated with the consumption of this food.

Palabras Clave: milk, casein, serum proteins, allergy, microbleeds