



Cruda, fresca o UHT

Leche

El deseo de un producto que conserve mejor sus propiedades no debe hacer olvidar las garantías alimentarias.

La reciente polémica por la autorización de la venta de leche cruda en Cataluña es un indicio. Señala la inquietud de algunos consumidores por proveerse de una leche que conserve todas sus propiedades nutricionales y de sabor, que a menudo identifican con la que bebían en su infancia. Sin embargo, tomar leche cruda no es una buena idea. Porque si beber leche tal y como sale de la vaca, sin ningún tratamiento térmico que elimine las bacterias patógenas que pueda contener, comporta graves riesgos, hacerlo tras hervirla en casa deteriora más sus propiedades que la pasteurización industrial.

La leche fresca pasteurizada, idónea para los amantes de la leche que no se la quieren jugar. Esta leche se calienta a una temperatura de 72 °C durante 15 segundos, lo que garantiza la seguridad en su ingesta y permite su conservación en el refrigerador por un espacio de hasta tres semanas, pero sin que su sabor sufra apenas alteración.

La leche UHT o esterilizada es más duradera, pero su sabor es distinto. Es la leche más común hoy en los supermercados y tiene la ventaja de que puede conservarse durante mucho tiempo a temperatura ambiente. Pero, como contrapartida, el tratamiento térmico necesario para ello hace que se alteren sus características. Existen distintos procedimientos de calentamiento, pero cuanto más agresivos, más daños ocasionan a la leche y su sabor y más riesgo de desnaturalización de sus proteínas y destrucción de algunas de sus vitaminas.

«Pero el sabor no es como el de antes» Este reproche tan común tiene su razón de ser, pero no solo se debe al tratamiento térmico. Por un lado, la leche actualmente pasa antes por un proceso que reparte la grasa de forma homogénea, pero que modifica la percepción gustativa. Además, en el sabor de la leche influye mucho la alimentación de la vaca, mejor si es con unos pastos frescos que no abundan en España.



Carbón activado
en pastas de dientes

EFFECTO SUPERFICIAL

El carbón activado es el nuevo ingrediente estrella con el que algunos productos dentífricos prometen blanquearnos la sonrisa. Si atendemos a su publicidad, los efectos prodigiosos de este compuesto no solo quitarán las manchas del esmalte o rebajarán "hasta 9 tonos" su color, sino que también eliminarán placa y disolverán bacterias beneficiosas. Además, son productos que presumen de ser 100% naturales, veganos, sin aditivos o químicos y unas cuantas alegaciones más. La realidad, sin embargo, es menos resplandeciente. Estos productos son abrasivos y en apariencia blanquean ligeramente los dientes al quitar las manchas causadas por el café o el tabaco. Pero contrariamente a lo que puede pensarse, su acción es solo superficial y no clarean manchas más profundas ni cambian el color natural de los dientes. Y lo que todavía es más inquietante, no está nada claro que su utilización sea inocua: existe el riesgo de que, a la larga, un abrasivo como el carbón desgaste el esmalte o cause recesión de las encías y sensibilidad dental. Para acabar de complicar el asunto, las recomendaciones de uso de algunos de estos productos aconsejan su empleo dos veces al día, lo que en la práctica puede llevar a la sustitución de la pasta de dientes e impedir con ello la correcta higiene bucal que estos blanqueadores no nos garantizan.