

BLANCO Y EN BRIK



LOS DATOS

74

litros de leche consumió cada español de media en 2020 (uno más que en nuestro último estudio, de 2017).

101

litros por persona se consumieron en Castilla y León, mientras que en Baleares no pasaron de 69 litros.

46,5%

semi

frente al 28% entera y 25,5% desnatada, según datos de consumo de 2020.

93 kcal

tiene un vaso (200 ml) de leche semi; 72 kcal si es desnatada y 127 kcal si es entera.

Tratamientos térmicos




Según el proceso térmico industrial utilizado para eliminar los microorganismos y esporas de bacterias, se comercializan tres tipos de leche, con diferente forma de conservación y vida útil.

1 Pasterizada o fresca
Tratamiento suave. Permite mantener las características nutritivas y sensoriales de la leche, pero no se destruyen todas las bacterias; debe guardarse en frío y consumirse pronto.

  80-85° C |  20 s |  |  10 días

INDUSTRIA | CONSERVACIÓN

2 UHT
La clásica en brik. Con el método directo (inyección de vapor en la leche) se mantienen mejor sus propiedades que con el método UHT indirecto (sin contacto directo).

 135-150° C |  2-8 s |  3 meses

INDUSTRIA | CONSERVACIÓN

3 Esterilizada
Se comercializa en botella de plástico. Proceso largo y a alta temperatura, la degradación nutricional y organoléptica de la leche es mayor que en la UHT.

  110-120° C |  20 min |  3-6 meses

INDUSTRIA | CONSERVACIÓN






CÓMO ANALIZAMOS

Todos los productos se adquieren en tiendas entre los modelos más vendidos, no admitimos muestras de regalo de fabricantes. Se analizan en laboratorios independientes siguiendo las indicaciones de nuestros expertos.

NUESTROS GALARDONADOS

-  **MEJOR DEL ANÁLISIS**
El producto con mejor calificación global.
-  **COMPRA MAESTRA**
La mejor relación calidad/precio.
-  **COMPRA VENTAJOSA**
El producto más barato con una calificación al menos aceptable.
-  **COMPRA ECO**
El producto con buena calificación en impacto ambiental y al menos aceptable en calidad.

NUESTRAS VALORACIONES

- | | |
|-----------------|---|
| ★★★★★ Muy bueno |  Muy buena calidad |
| ★★★★ Bueno |  Buena calidad |
| ★★★ Aceptable |  Calidad media |
| ★★ Malo |  Mala calidad |
| ★ Muy malo |  Eliminado |

Puede ver todos los productos en www.ocu.org

EN ESTE ARTÍCULO

- Encontrará un análisis de 38 marcas de leche semidesnatada UHT.
- En un laboratorio especializado se han analizado sus nutrientes, tratamiento térmico, envejecimiento, acidez, presencia de estabilizantes, higiene y verificación de ausencia de fraudes.
- Un panel de técnicos jueces expertos especializados ha realizado una cata atendiendo al color, olor, sabor, homogeneidad, cuerpo y persistencia del sabor.
- Finalmente, la relación calidad/precio en cada producto determina cuáles son merecedores del galardón Compra Maestra.

Nutritiva, cremosa y con buen sabor, en perfectas condiciones higiénicas y procesada siguiendo un cuidadoso tratamiento térmico. Así es la mejor leche semi, y por menos de 0,60 €/litro.

Texto **OCU-Compra Maestra**

En su casa, ¿qué tipo de leche se toma? Además de la tradicional en alguna de sus versiones (entera, desnatada o semidesnatada), no es nada extraño que en el carro de la compra se incluya también leche enriquecida (con calcio o vitaminas A y D), leche sin lactosa (para intolerantes a la lactosa) o bebidas lácteas (leche con aceite omega-3, fibras solubles, ácido fólico, etc.), además de otras bebidas vegetales que nutricionalmente no se parecen a la leche (de soja, avena, arroz, almendras, etc.). No obstante, la leche clásica, en particular en su versión semidesnatada, sigue siendo la más consumida. Tras realizar un estudio de mercado, elegimos

las 38 marcas de leche semi UHT en brik más representativas y las llevamos al laboratorio.

Etiquetado correcto, pero mejorable en algunos envases

En todos los briks encontramos la información que es obligatorio mostrar: nombre del producto, contenido neto, fecha de consumo, lote, registro sanitario, propietario de la marca (ya sea marca propia o de distribución), origen de la leche (de España en todos los casos) e información nutricional básica. Aunque la normativa de etiquetado no lo exija, nos parece adecuado que también se indique el aporte nutricional de un vaso

de leche. Además, nos gustaría saber más cosas, como la zona geográfica de donde proviene y la forma de contactar con el fabricante. Las etiquetas que muestran solo la información obligatoria reciben 3 estrellas en nuestra tabla de resultados; a más datos interesantes, más estrellas. En muchos briks también podemos ver información sobre la sostenibilidad de sus envases (no lo hemos valorado), así como sus compromisos de bienestar animal (vea el recuadro de la pág. 34).

Proteínas, grasa, lactosa, minerales y vitaminas: todo esto lleva la leche

La leche es el primer alimento que reciben los mamíferos cuando nacen y

► tiene todos los nutrientes esenciales para mantener un crecimiento adecuado en los primeros meses de vida. Después, por su composición nutricional básica, es interesante que siga formando parte de la dieta de las personas.

En el laboratorio hemos medido la cantidad en la que se encuentra cada componente y hemos valorado si es la adecuada para una leche semidesnatada. Son correctas las cantidades de proteínas (las proteínas lácteas son de alto valor biológico), de lactosa (el azúcar de la leche) y de calcio (la leche es la principal fuente de este mineral).

Sin embargo, en grasa (el único parámetro que se puede modificar en la leche), varias marcas están en el límite para considerarse semidesnatadas: Carrefour, Hacendado, Gurelesa, El Corte Inglés y Aliada. También hemos medido el extracto seco magro, que nos permite conocer parte de la composición de la leche: todos los productos superan ampliamente el mínimo de referencia, salvo la leche Auchan, que se queda al límite.

Problemas con el tratamiento térmico y el envejecimiento...

Para que la leche sea apta para el consumo tiene que someterse a un tratamiento térmico. Pero debe hacerse de forma muy controlada, ya que cuanto más intenso sea el tratamiento, más pérdida nutritiva se producirá, especialmente en aminoácidos esenciales y vitaminas (B1, B12 y C), además de provocar cambios en el color y sabor.

En el laboratorio se puede determinar la calidad del proceso térmico midiendo la cantidad de lactulosa desarrollada. En la leche UHT suele formarse entre 100 y 500 mg/l, aunque hemos fijado el límite en 600 mg/l, valor máximo recomendado por un comité de expertos en productos lácteos de la UE. En nuestro análisis, hemos encontrado valores algo superiores en las marcas Supersol y ¿Quién es el Jefe? y muy por encima en Xoia y Auchan (de Alcampo).

Otro problema detectado en algunos productos es la generación de proteólisis, proceso que suele ocurrir en la leche envejecida y ocasiona la degradación de las proteínas. El nivel de Gaza es demasiado alto, podría considerarse poco fresca para la fecha de consumo que muestra. Otros cuatro productos están también por debajo de lo aceptable: Eliges (de Ifa), Auchan (de Alcampo), El Castillo y La Vaquera Galicia.

... que desembocan en grandes diferencias en calidad del procesado

Para valorar el conjunto del procesado industrial se han tenido en cuenta la calidad del tratamiento térmico y la determinación del envejecimiento de la leche, y también otros parámetros, como la acidez y los estabilizantes. A mayor acidez, mayor degradación ha podido sufrir la leche por las bacterias lácticas; afortunadamente, todas las leches están correctas en este aspecto. Tampoco se han encontrado aditivos estabilizantes, y de hecho ninguna marca los declara (si se utilizan, es obligatorio anotarlos en la lista de ingredientes).

Tres productos destacan por su excelente calidad de procesado industrial: Hacendado (de Mercadona),

Clesa Bienatur y Gurelesa. Por el contrario, deben mejorar los productos mencionados por problemas con el tratamiento térmico y la proteólisis.

No hay fraude, pero sí algunos problemas de higiene

Tratándose de leches UHT, deberían ser completamente estériles y no tener ningún crecimiento bacteriano. Sin embargo, en cuatro productos se ha comprobado la presencia de aerobios mesófilos y de microorganismos termorresistentes a la esterilización relacionados con la alimentación de la vaca. Como los recuentos son bajos y no hay incrementos de acidez, lo damos por aceptable (3 estrellas en la tabla).

La leche se encuentra siempre en el ►

Animales bien cuidados

Cada vez es más frecuente que en los envases de leche se muestren certificados sobre los cuidados que recibe el ganado. El consumidor lo valora positivamente.



Certificación de bienestar animal

Otorgada por entidades como AENOR o CERTICAR, entre otras, certifica que se siguen los protocolos en Bienestar Animal Welfair. Se revisa que se cumplen determinados requisitos en las explotaciones ganaderas (y también en mataderos para el caso de la carne). Las auditorías se basan en la observación directa del animal mediante

la evaluación de cuatro principios: buena alimentación, buen alojamiento, buena salud y comportamiento apropiado. Cada especie animal tiene su protocolo específico. Una vez superada la auditoría, se permite la utilización del sello: once productos de este estudio presentan dicha certificación.



Certificación leche de pastoreo

Implica un control de buenas prácticas en las ganaderías, en particular en la alimentación. Los animales deben pastar en el campo al menos 6 horas al día, con espacio suficiente, lo que supone también cuidar bien los pastos.

Leche semidesnatada UHT

	PRECIO		CARACT.	RESULTADOS							CALIFICACIÓN GLOBAL
	Por envase (abril 2021)	Por litro	Certificado de bienestar animal	Etiquetado	Perfil nutricional	Tratamiento térmico	Envejecimiento (proteólisis)	Calidad del procesado total	Higiene	Degustación	
HACENDADO (Mercadona)	0,58	0,58		★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	78
EL BUEN PASTOR	0,89 - 0,90	0,90		★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	76
CLESA BIENATUR	0,75	0,75	✓	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	75
LLET NOSTRA	0,84 - 0,90	0,89		★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	71
BEYENA	0,82 - 0,87	0,85		★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	70
PASCUAL	0,80 - 0,89	0,85	✓	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	70
ALIPENDE (Ahorrámás)	0,58	0,58		★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	70
EROSKI	0,70	0,70	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	69
CREMOSITA	0,58	0,58		★★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	68
LA VAQUERA GALICIA	0,56	0,56	✓	★★★★	★★★★★	★★★	★★	★★	★★★★★	★★★★★	68
KAIKU	0,87 - 0,95	0,89	✓	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	67
GALLEGA	0,55	0,55		★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	67
CELTA (1,5 l)	1,09 - 1,19	0,76		★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	67
LARSA	0,75 - 0,79	0,77		★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	67
CONSUM	0,58	0,58	✓	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	66
ALIADA (El Corte Inglés)	0,60	0,60		★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	65
RAM	0,79	0,79		★★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	65
MILBONA(Lidl)	0,58	0,58	✓	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	64
RÍO DE GALICIA (1,5 l)	0,98	0,65		★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	63
EL CORTE INGLÉS	0,72	0,72		★★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	62
ELIGES (Ifa)	0,56	0,56		★★★★★	★★★★★	★★★★	★★	★★	★★★★	★★★★	62
MILSANI (Aldi)	0,58	0,58	✓	★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	61
EL CASTILLO	0,78 - 0,85	0,80		★★★★	★★★★★	★★★★	★★	★★	★★★★★	★★★★★	61
CARREFOUR	0,58	0,58	✓	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	60
LAUKI	0,78 - 0,8	0,79		★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	60
TIERRA DE SABOR	0,84 - 0,92	0,88		★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	60
FEIRACO	0,73 - 0,79	0,78		★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	59
CAMPOBUENO	0,57	0,57	✓	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	58
GURELESA	0,87 - 0,89	0,88		★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	58
CENTRAL LECHERA ASTURIANA	0,75 - 0,82	0,79		★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	58
CONDIS	0,62	0,62		★★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	58
PRESIDENT	0,64 - 1,07	0,86		★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★	57
SOLAR	0,59	0,59		★★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	57
¿QUIÉN ES EL JEFE?	0,79	0,79		★★★★	★★★★★	★★	★★★	★★	★★★★★	★★★★★	57
GAZA	0,75 - 0,79	0,78	✓	★★★★	★★★★★	★★★★	*	★★	★★★★★	★★★★★	53
XOIA	0,53	0,53		★★★	★★★★★	*	★★★★	*	★★★★★	★★★★★	53
SUPERSOL	0,58	0,58		★★★★	★★★★★	★★	★★★	★★	★★★★	★★★★	52
AUCHAN (Alcampo)	0,71	0,71		★★★★	★★★	*	★★	*	★★★★★	★★★★★	44

Da igual que la leche sea fresca, esterilizada o UHT: una vez abierta, debe guardarse en frío y consumirse en unos 3 días

COMPARAR

Leche semidesnatada

78 MUY BUENA CALIDAD

HACENDADO
(Mercadona)

0,58 € /litro



PROS Es la leche mejor valorada en la degustación por su cremosidad e intensidad de sabor, a lo que se une un precio económico.
CONTRAS No hay nada en particular.

70 MUY BUENA CALIDAD

ALIPENDE
(Ahorramás)

0,58 € /litro



PROS Aporta una muy buena calidad nutricional y recibe una buena valoración en la degustación por su buen sabor.
CONTRAS Su punto más débil es la calidad del procesado, en la que obtiene una valoración simplemente correcta.

68 BUENA CALIDAD

LA VAQUERA
GALICIA

0,56 € /litro



PROS Buena calidad a un precio ajustado.
CONTRAS Dentro de sus puntos débiles se encuentra la proteólisis, en la que obtiene una valoración negativa (2 estrellas). La degustación es correcta, sin características destacables.

67 BUENA CALIDAD

GALLEGA

0,55 € /litro



PROS Muy buena calidad nutricional.
CONTRAS Podría mejorar en la calidad del procesado y en la degustación, donde obtiene una valoración correcta sin nada destacable.

► ojo del huracán por sus movimientos de precios y por las suposiciones de algunos, que hablan de fraudes. Hemos realizado pruebas de laboratorio para comprobar si se ha realizado adición de agua (práctica ya en desuso), adición de permeados de quesería o regeneración de leche en polvo, y en todos los casos los resultados descartan la existencia de fraude.

Blanco intenso, sabor agradable, olor persistente, cuerpo cremoso

Un panel integrado por cinco técnicos jueces expertos especializados han valorado las características sensoriales de los productos. Han medido los atributos de color, homogeneidad, olor, sabor, cuerpo, persistencia del sabor y valoración global. Dentro de los atributos positivos, destacan los colores blancos intensos, olores agradables, intensos y persistentes, sabores intensos, agradables y persistentes, cuerpo cremoso, retrogusto agradable y persistente. Y dentro de los negativos, aparecen los tonos pálidos o apagados, olores ligeros,

cortos, carentes de intensidad, sabores ligeros, cortos, notas ácidas, poco cuerpo, falta de cremosidad y falta de persistencia.

Los productos que obtienen las mejores valoraciones son Hacendado y El Buen Pastor. Con la misma buena valoración de 4 estrellas se clasifican Clea Bienatur, Llet Nostra, Beyena y Alipende.

De media, un litro por 0,71 euros

¿Cuánto cuesta un litro de leche? No es una pregunta trivial. Los ganaderos se quejan de que les pagan poco por la leche. En los últimos años han aparecido iniciativas, como la marca ¿Quién es el jefe?, con el objetivo de que se le pague un precio justo al productor, además de otras características de sostenibilidad.

Lo cierto es que en los folletos de ofertas de los supermercados, la leche es uno de los productos que se utiliza como reclamo, con precios bastante bajos. En nuestro estudio, el precio medio se sitúa en 0,71 euros/litro, con un máximo de 0,90 (El Buen Pastor) y un mínimo de 0,53 (Xoia). Encontramos diferencias de precio entre las marcas propias y las marcas de supermercado: las primeras tienen un precio medio de 0,75 euros/litro frente a los 0,61 de media por los que se puede comprar un brick de leche de marca de distribución.

Recuerde que con la app OCU Market podrá conocer dónde se venden sus productos favoritos y qué supermercados tienen los mejores precios. ■

La calidad del procesado industrial es muy mejorable en 5 de las 38 leches analizadas