

Leche condensada

Condensed and sucred milk

La leche condensada se obtiene eliminando parte del agua que contiene la leche de partida y añadiendo azúcar. También se somete a un tratamiento térmico, con el fin de garantizar la estabilidad del alimento a temperatura ambiente, mientras el envase esté cerrado.

Gail Borden, Jr. inventó la leche condensada en 1852, porque la leche normal no se almacenaba bien sin refrigeración. En el siglo XIX eran frecuentes las intoxicaciones alimentarias provocadas por el consumo de leche debido a la contaminación de la leche por bacterias durante el proceso de ordeña de las vacas y la precariedad de los procesos de conservación. Encontró la inspiración en una cápsula de evaporación que había visto utilizar a los Shakers para condensar zumo, y era capaz de reducir la leche sin quemarla ni cuajarla. Sus primeras dos fábricas no tuvieron éxito y sólo la tercera, en Wassaic (Nueva York), produjo un derivado de la leche duradero que no necesitaba refrigeración. Borden obtuvo una patente de fabricación en 1856 y fundó la New York Condensed Milk Company en 1857. El gobierno federal de los Estados Unidos le pidió cantidades enormes como ración de campo durante la guerra y los soldados que volvían a casa actuaban como publicidad de boca a boca. La leche condensada se conoció en Europa en 1866, gracias a las instalaciones de Cham en Suiza. En los inicios de la comercialización de la leche condensada en España, ésta sufrió cierto rechazo entre las clases altas de la época, mientras que las clases obreras la encontraron altamente nutritiva. Una de las primeras, y de las escasas, referencias que constan en la literatura española, fue hecha en El árbol de la ciencia, obra en la que Pío Baroja elogia las facultades alimenticias de dicho producto, así, en varios pasajes de la obra uno de los doctores que la protagonizaban la recetaba como remedio para el raquitismo infantil.



Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Azúcares, proteínas, lípidos, calcio, fósforo y vitamina A.

Valoración nutricional

La leche condensada, al estar compuesta por poca agua debido a su proceso de elaboración, tiene sus nutrientes concentrados, lo que aumenta en gran medida su proporción. Al igual que la leche, la leche condensada contiene diversas vitaminas (A, D, ácido fólico) y minerales (calcio, fósforo, zinc y magnesio).

La leche condensada, dada su particular composición rica en azúcares, está considerada como un alimento de alta densidad energética, por lo que conviene

moderar su consumo, al igual que el de cualquier otro alimento azucarado. En su versión desnatada es cierto que se reduce la grasa, pero no las calorías como pudiera pensarse, pues para conseguir un sabor equivalente a la versión supuestamente light también se le añade azúcar en cantidades importantes.

De cualquier forma, en una u otra versión, su consumo no se considera adecuado en aquellas enfermedades en las que se deba controlar la ingesta de azúcares, como diabetes, los triglicéridos elevados, la obesidad, etc. Por su aporte energético, estos alimentos se pueden ser útiles para quienes precisan dietas hipercalóricas, bien por motivos de salud o bien porque el esfuerzo físico que realizan así lo requiere. El contenido mínimo de grasa es del 9%, luego el valor calórico de este alimento está condicionado por la cantidad de grasa de la leche, y fundamentalmente por la cantidad de azúcar añadido.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada sopera (20 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	343	69	3.000	2.300
Proteínas (g)	8,8	1,8	54	41
Lípidos totales (g)	9,3	1,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	5,04	1,01	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,38	0,48	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,24	0,05	17	13
ω-3 (g)	0,041	0,008	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,174	0,035	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	34	6,8	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	56	11,2	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	25,9	5,2	2.500	2.000
Calcio (mg)	284	56,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,2	0	10	18
Yodo (µg)	160	32,0	140	110
Magnesio (mg)	27	5,4	350	330
Zinc (mg)	1	0,2	15	15
Sodio (mg)	130	26,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	390	78,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	220	44,0	700	700
Selenio (µg)	3	0,6	70	55
Tiamina (mg)	0,07	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,4	0,08	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	2	0,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,02	0	1,8	1,6
Folatos (µg)	8	1,6	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0,5	0,1	2	2
Vitamina C (mg)	1	0,2	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	107,2	21,4	1.000	800
Vitamina D (µg)	0,09	0,02	15	15
Vitamina E (mg)	0,42	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (LECHE CONDENSADA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento.