



## LECHE ENTERA



### ¿Qué es la leche entera?

La leche entera es leche de vaca que conserva su **contenido natural de grasa**, sin haber sido desnatada ni semidesnatada. Aporta proteína de alta calidad, hidratos de carbono en forma de lactosa y grasa láctea, siendo un alimento básico en muchas dietas.

### Valor nutricional de la leche entera (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	60 kcal
Proteínas	3 g
Hidratos de Carbono	5 g
Grasas	3,5 g
Fibra	0 g

*, Valores aproximados. Pueden variar ligeramente según la marca y el origen.*



## Beneficios de la leche entera

- ✓ **Proteína completa:** contribuye al mantenimiento de la masa muscular.
- ✓ **Mayor saciedad** que versiones desnatadas por su contenido graso.
- ✓ **Alta densidad nutricional:** aporta energía y micronutrientes en un formato sencillo.

## ¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Personas con **alto gasto energético**.
- ✓ Deportistas que buscan **facilitar la ingesta calórica**.
- ✓ Dietas donde no se necesita un control estricto de las calorías.

## Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 200–250 ml.
- b) **Frecuencia:** consumo diario posible si se tolera bien.

## 3 ejemplos de platos con leche entera

- 1) Vaso de leche entera con copos de avena y fruta.
- 2) Batido casero de leche entera con plátano.
- 3) Café con leche entera.

## Conclusión

La leche entera no es ni imprescindible ni perjudicial por sí misma. Es una **opción válida** dentro de una dieta equilibrada cuando se tolera bien y se ajusta a las necesidades energéticas del contexto.

