

## Il latte e le sue caratteristiche

24 marzo 2021

Il latte Ã da sempre uno degli alimenti piÃ¹ consumati e utilizzati: a colazione, come spuntino oppure impiegato in molte ricette di cucina.

Il latte Ã considerato un alimento fondamentale per il nostro organismo e non dovrebbe mai mancare in una dieta equilibrata, perchÃ© contiene una serie di sostanze e nutrienti molto preziosi per il benessere del nostro organismo.

In commercio esistono diversi tipi di latte che si differenziano principalmente in base al contenuto di grasso. Infatti, il latte viene standardizzato attraverso un processo di centrifugazione per separare la crema (o panna) dal latte magro. A seconda della quantitÃ di panna aggiunta successivamente si otterranno quindi i vari tipi di latte: intero, parzialmente scremato o scremato.

Il latte intero ha un contenuto di grassi di almeno 3,5%; il latte parzialmente scremato contiene una percentuale di grassi tra l'1,5% e l'1,8%, infine il latte scremato possiede un contenuto di grassi non superiore allo 0,5%.