

## Preparación de leche dorada con base de almendras

### Preparation of golden milk with almond base

*Blanca Azalia López Hernández<sup>a</sup>, Juan Francisco Gutiérrez Rodríguez<sup>b</sup>,  
Mauricio Piñó Vargas<sup>c</sup>*

---

#### Abstract:

In recent years, in Mexico, there has been an increase in the consumption of industrialized products, which are saturated with a large amount of sugars, these in turn replace those with a higher nutritional value (fruits, vegetables, dairy products and meats).<sup>5,6</sup> These factors represent a risk against the increase of presenting diseases such as overweight, diabetes and hypertension.<sup>7</sup> But we can also find foods with a great nutritional value, as is the case of the golden milk drink to which they attribute nutritional properties to it due to the ingredients with which it is prepared. One of these ingredients is turmeric, which has known anti-inflammatory and antioxidant properties; it is a food rich in vitamins such as C, A and D, minerals and is the ingredient responsible for the characteristic color of this preparation.

#### Keywords:

*Food, golden milk, turmeric*

---

#### Resumen:

En los últimos años, en México, se ha observado un aumento en el consumo de productos industrializados, los cuales están saturados de una gran cantidad de azúcares estos a su vez sustituyen a los que tienen un mayor valor nutricional (frutas, verduras, lácteos y carnes).<sup>5,6</sup> Estos factores representan un riesgo frente al aumento de presentar enfermedades como el sobrepeso, diabetes e hipertensión.<sup>7</sup> Pero también, podemos encontrar alimentos con un gran valor nutritivo, es el caso de la leche dorada bebida a la que se le atribuyen propiedades nutricionales debido a los ingredientes con los que se prepara. Uno de estos ingredientes es la curcuma, a la cual se le conocen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes; es un alimento rico en vitaminas como la C, A y D, minerales y es el ingrediente responsable del color característico de esta preparación.

#### Palabras Clave:

*Alimento, leche dorada, curcuma*

### Introducción

La leche dorada es una preparación que ha tomado gran auge en los últimos años, debido a las propiedades nutricionales que se le atribuyen y si bien, se ha posicionado como uno de los productos con mayor popularidad en la época contemporánea, su uso extiende muchos años atrás como parte de la medicina ayurveda,

término que hace referencia al cuidado y manutención de la salud desde el embrión hasta la muerte, a través del conocimiento, comprensión y acción sobre la propia vida [1].

La base de esta preparación es la curcuma, siendo el ingrediente característico del cual toma el color, esta especia originaria de la India, posee un alto contenido de

---

<sup>a</sup> Autor de Correspondencia, Profesora de Asignatura adscrita a la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias Económico - Administrativas, <https://orcid.org/0000-0003-4238-1246>, Email: blanca\_lopez@uaeh.edu.mx

<sup>b</sup> Profesor de Asignatura adscrito a la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias Económico - Administrativas, <https://orcid.org/0000-0002-4225-563X> Email: juanfg@uaeh.edu.mx

<sup>c</sup> Profesor Investigador de Tiempo Completo adscrito a la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad del Valle de Puebla, <https://orcid.org/0000-0002-2386-6910>, Email: mauricio.vargas@uwp.edu.mx

ácido turmerico y la FDA ha considerado a la curcumina como un aditivo seguro que puede ser utilizado como saborizante y colorante, a su vez por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias es recomendada para combatir problemas cardiovasculares y visuales [2]; acompañada de otras especias como jengibre, anís, cardamomo y pimienta negra, esta última necesaria para permitir una mejor absorción de la curcumina en el intestino [3].

Si bien su consumo puede ser con leches vegetales o animales, en esta preparación se ha optado por una bebida vegetal realizada a partir de agua y almendras, la cual es rica en vitaminas, calcio, fósforo y proteínas de alto valor biológico, entre otros [4].

### Desarrollo

a) Objetivo general de la práctica

Realizar la preparación de leche dorada

b) Instrumentos necesarios

Coludo, pala de madera, bowl, licuadora

c) Nombre de la práctica

Leche dorada

#### Insumos requeridos para su realización

Tabla 1. Insumos para la preparación de la leche dorada.

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Curcuma	0.003	Kg
Agua	0.250	l
Cardamomo en polvo	0.001	Kg
Jengibre en polvo	0.002	kg
Canela en polvo	0.002	kg
Anís estrella	0.001	Kg
Pimienta negra	0.002	Kg
Miel de abeja	0.010	Kg
Ghee	0.005	kg
Leche de almendras		
Agua	0.300	l

Almendras	0.050	kg
Dátiles	2	pzas

d) Procedimiento

Mise en place

1. Activar las almendras en agua por una noche y pelar.

Procedimiento

1. Licuar las almendras con el agua y los dátiles hasta que se obtenga una consistencia muy fina.
2. Colocar en un coludo la curcuma, cardamomo, canela, jengibre, anís, pimienta y agua, llevar a fuego bajo hasta formar una pasta,
3. En otro coludo llevar a fuego la leche con el ghee y antes de que llegue a ebullición agregar la pasta de cúrcuma.
4. Una vez que se tenga una mezcla homogénea, servir y endulzar con miel al gusto.

### Conclusión

La leche dorada es una alternativa nutritiva la cual puede prepararse en los hogares mexicanos.

Los ingredientes de la leche dorada como la curcuma contienen compuestos como el ácido turmérico que tiene potencial antiinflamatorio.

La introducción de la leche dorada a la alimentación de los mexicanos puede disminuir el consumo de comidas ricas en azúcares y grasas.

### Referencias

- [1] Junge, P. (2012). La medicina ayurveda en India contemporánea: conservando la identidad en un mundo transcultural. *Scripta Ethnologica*. Vol. 15, pp. 69-88 <https://www.redalyc.org/pdf/148/14828711004.pdf>
- [2] Aztatzi, L.; Granados, S; Juarez, M. & Ocaranza, E. (2020). Curcuma, la raíz de oro: aplicaciones y beneficios a la salud. *Frontera biotecnológica*. <https://www.revistafronterabiotecnologica.cibatlaxcala.ipn.mx/volumen/vol15/pdf/vol-15-1.pdf>
- [3] Figueruelo, V. (s.f). La curcumina y sus funciones. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/7305/TFM-M163.pdf?sequence=1>
- [4] Davila de Campagnaro, E. (2017). Bebidas vegetales y leches de otros mamíferos. *Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría*. No. 3 (80), pp. 96-101. <https://www.redalyc.org/pdf/3679/367954694007.pdf>