Porcentaje: Aproximadamente el 87-90%.

Ejemplo: Es el componente principal y el medio en el que se encuentran disueltos, suspendidos y emulsionados el resto de los nutrientes. La leche líquida que consumimos es mayoritariamente agua.

Grasas (Lípidos)

Porcentaje: Alrededor del 3.5-4% en la leche entera, aunque puede variar.

Ejemplo: Principalmente se encuentran en forma de triglicéridos (más del 98%). También contienen ácidos grasos como el ácido oleico y el ácido palmítico, además de vitaminas liposolubles (A, D, E, K). La nata y la mantequilla son ejemplos de productos lácteos con un alto contenido de grasa.

Proteínas

Porcentaje: Generalmente entre el 3.2-3.5%.

Ejemplo: Las proteínas de la leche se dividen en dos grupos principales:

Caseínas (aproximadamente 80% del total): Son las proteínas más abundantes y las responsables de la formación de la cuajada en la elaboración de quesos. Un ejemplo es la alfa-caseína.

Proteínas del suero (aproximadamente 20% del total): Incluyen la lactoalbúmina y la lactoglobulina, que tienen un alto valor biológico y se encuentran en el suero de la leche, como el que se usa para hacer proteína de suero en polvo.

Lactosa (Carbohidratos)

Porcentaje: Aproximadamente el 4.9%.

Ejemplo: Es el azúcar natural de la leche, un disacárido compuesto por glucosa y galactosa. Es la fuente de energía de la leche. Las personas con intolerancia a la lactosa no pueden digerirla adecuadamente.

Minerales

Porcentaje: Alrededor del 0.7-0.8%.

Ejemplo: La leche es una excelente fuente de calcio (aproximadamente 125 mg por 100 ml), esencial para la salud ósea. Otros minerales presentes incluyen fósforo, potasio, magnesio, sodio, zinc y yodo.

Vitaminas

Porcentaje: Constituyen una pequeña fracción, alrededor del 0.2%.

Ejemplo: La leche es una fuente importante de vitaminas del grupo B (especialmente B2 o riboflavina, y B12), que son hidrosolubles. También contiene vitaminas liposolubles como la vitamina A (importante para la visión y el sistema inmune) y la vitamina D (esencial para la absorción de calcio), aunque estas últimas pueden reducirse en la leche desnatada y a menudo se fortifica.