Qué es la leche dorada y cómo puedes prepararla

10 ene 2025

La leche dorada es una bebida ancestral de la medicina ayurvédica que está ganando popularidad a nivel global. ¿Quieres saber por qué todos hablan de ella? Descubre sus beneficios y cómo prepararla de manera rápida y fácil en casa.

¿Qué es la leche dorada y para qué sirve?

La leche dorada, también conocida como golden milk o cúrcuma latte, es una bebida hecha a base de leche y cúrcuma.

Esta mezcla, proveniente de la medicina tradicional ayurvédica, no solo es una bebida que se usaba en la India y en otras culturas del sudeste asiático como nutritiva y reconfortante, sino que además es terapéutica y promueve el equilibrio y la salud general del cuerpo.

Leche dorada: beneficios y propiedades

La leche dorada es una buena opción si estás buscando una forma sencilla de incorporar más salud en tu día a día, porque esta bebida tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, digestivas y relajantes.

1. **Reduce la inflamación.** Esta especia es conocida por su poder antiinflamatorio y antioxidante. Por eso es perfecto para la endometriosis, artritis, colon irritable, enfermedad de Crohn, etc.
2. **Mejora la digestión.** La cúrcuma está muy recomendada para las digestiones lentas, porque favorece la producción de jugos gástricos, además al ser antiinflamatoria calma la acidez y ardor estomacal.
3. **Fortalece el sistema inmunológico.** La vitamina C, E, K que contiene, contribuye al refuerzo del sistema inmunológico. Estimula el sistema nervioso y es capaz de combatir resfriados.
4. **Combate el estrés y la ansiedad.** La cúrcuma en polvo aumenta la serotonina, reduciendo así el estrés, la depresión y la tristeza.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

5. **Reduce el colesterol.** Está demostrado que la cúrcuma reduce el colesterol en sangre. Gracias a eso se pueden prevenir también enfermedades cardiovasculares.

¿Quién no debe tomar leche dorada?

A pesar de las propiedades y beneficios para la salud que tiene la cúrcuma, su consumo no está indicado en una serie de situaciones o ciertas personas.

- **Alergias.** En algunas personas, la cúrcuma puede provocar alergias.
- **Embarazadas y lactantes.** Puede estar contraindicado si se consume en grandes cantidades o en suplementos concentrados.
- **Problemas de coagulación.** La cúrcuma puede tener propiedades anticoagulantes, por lo que también existe un riesgo de interacción con determinados fármacos anticoagulantes e inmunosupresoras.
- **Cálculos biliares.** Se desaconseja la cúrcuma a grandes cantidades a todas aquellas personas que tengan problemas de vesícula biliar, porque la curcumina aumenta el flujo de bilis.

Cómo preparar leche dorada en casa: la receta auténtica

La receta auténtica de la leche dorada combina cúrcuma con leche de vaca, aunque hoy en día se utilizan alternativas vegetales como leche de almendra, avena o coco. Para prepararla, aquí tienes una receta básica:

- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de miel o azúcar

Instrucciones:

1. Calienta la leche a fuego medio.
2. Añade la cúrcuma, la pimienta, la canela (opcional).
3. Mezcla bien para que se integren las especias.
4. Cocina durante 5 minutos a fuego medio.
5. Endulzar y servir.

¿A qué hora se toma la leche dorada?

Lo cierto es que no existe una hora mejor o peor para tomar una taza de leche dorada, todo dependerá de los beneficios que desees obtener. Si buscas un efecto relajante, lo mejor sería disfrutarla por la noche, después de cenar. Otra buena idea sería tomarla después de comer, para mejorar la digestión y evitar la inflamación.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

¿Cuánto tiempo se debe tomar la leche dorada?

La leche dorada puede tomarse como parte de una rutina saludable. No existe un tiempo específico para dejar de consumirla, sino que cada uno elige la cantidad dependiendo del ritmo de vida, dieta, rutina y según lo que te haga sentir mejor.

¿Qué es una dieta plant based? [

/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00048.xml]

Los términos anglosajones llegaron para quedarse porque parece que suena mejor dieta plant based que alimentación basada en plantas. Descubre aquí qué comer y los posibles beneficios de este popular estilo de alimentación.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados