



BLANCO *y*

A la tradicional leche de vaca le ha salido competencia. Además de existir otras leches de procedencia animal, como la de cabra u oveja, cada vez hay más bebidas vegetales obtenidas a partir de cereales (como la avena), legumbres (caso de la soja) y frutos secos (como la almendra) cuyas ventajas e inconvenientes conviene conocer. **Antonio Orti**

Un café con leche pero de soja”, solicita un cliente en la terraza de una cafetería. Para algunos, se trata ya de algo convencional. En los últimos años los estantes de los supermercados se han poblado de bebidas procedentes de vegetales del mismo color que la leche. Una de las primeras en llegar fue, según recuerda la dietista y nutricionista Lara Lombarte, la bebida de soja. “Su objetivo fue llenar el hueco dejado por la gente que no toma leche, ya sea por ser intolerante, porque no le gusta su sabor o por razones ideológicas”, explica. Sin embargo, su éxito fue tal que hoy día es posible encontrar un sinfín de líquidos de color parecido a la leche procedentes de cereales, legumbres y frutos secos que pueden contribuir a que la dieta sea más variada. “Lo ideal es no quedarse con una única bebida vegetal y rotar entre ellas, porque cada una aporta cosas distintas”, aconseja Lombarte en este sentido.

LAS INFINITAS LECHES VEGETALES

En la práctica, las bebidas vegetales (las hay de avena, almendra, soja, coco, arroz, nueces, avellanas, chufa, quinoa, semillas de calabaza, alpiste, sésamo, cáñamo, castañas, espelta...) constituyen una alternativa interesante para quienes siguen una alimentación vegetariana o desean mantener el colesterol a raya (ningún vegetal aporta colesterol; una de las típicas preguntas que se les formula a los estudiantes de nutrición al examinarse es si las patatas fritas caseras tienen colesterol: la respuesta es que no, pues tanto las patatas frescas como el aceite de oliva o de girasol proceden de vegetales). Por este motivo, las bebidas vegetales son también interesantes para los omnívoros, ya que muchos de ellos abusan de las proteínas de origen animal en su alimentación diaria.

Otra de sus ventajas es que carecen de lactosa (el azúcar de la leche) o caseína (la proteína de la leche), algo interesante para quienes digieren mal los lácteos. A su vez, beber un vaso de avena, por poner un ejemplo, es una

en botella

VERSIONES CLÁSICAS

LECHE DE VACA

Características generales Al ser la más consumida, se le eliminan todos los componentes que comunican sabores y olores. **Tiene un sabor más neutro que la de cabra y la de oveja.**

Calorías 65,9 Kcal por cada 100 ml (la entera), 46 (la semidesnatada) y 34 (desnatada).

Nutrientes y vitaminas Un vaso de leche contiene calcio, proteínas, minerales (calcio, fósforo, magnesio y zinc) y vitaminas (A, D y B, especialmente B1, B2, B6 y B12).

Es especialmente interesante para... Cualquier persona que no sea intolerante a la lactosa o alérgica a las proteínas bovinas. La nutricionista Begoña Caneda recomienda tomar la leche entera en la infancia y durante la adolescencia (siempre y cuando se tolere bien), así como en el embarazo, la lactancia y la vejez, "ya que las demandas de calcio son mayores en estas épocas", indica, pues contribuye al buen estado de la masa ósea y a prevenir la osteoporosis.

LECHE DE OVEJA

Características generales Su aspecto es blanco nacarado, semejante a la porcelana. Es más viscosa que la leche de otras especies, debido a su riqueza en materia grasa. Se emplea para producir queso, aunque en Zamora existen varias empresas (como Gaza) que la procesan y envasan (suele comercializarse semidesnatada).

Calorías 96,7 Kcal por cada 100 ml (es más calórica por su mayor contenido en grasa)

Nutrientes y vitaminas Es la más rica en calcio y fósforo asimilable.

Otra de sus ventajas es su alto contenido en ácido linoleico conjugado, al que se atribuye un efecto antiaterogénico y mejoras en el sistema inmune (pero cabe recordar que ningún alimento produce por sí solo un efecto milagroso sobre una enfermedad).

Es especialmente interesante para... Los deportistas por su alto contenido en proteínas. Es útil para las personas mayores que pierden masa muscular y, en general, para quienes padecen carencias nutricionales (niños y adolescentes con bajo peso, aunque conviene moderar su consumo por su alto contenido en grasa saturada).

LECHE DE CABRA

Características generales Es la más parecida a la humana. Tiene un color más blanco y un sabor más dulce que la de vaca, "aunque resulta más fácil de digerir por el menor tamaño de las partículas de grasa", explica el catedrático Gerardo Caja. **Aunque la leche de cabra sólo supone un 3% de la leche que se consume en el mundo,** en países como Turquía, Irán, China o India se toma tanto o más como la de vaca.

Calorías 67,3 Kcal por cada 100 ml (la entera).

Nutrientes y vitaminas Sus proteínas son más digeribles que las de la leche de vaca y de oveja, lo que es interesante para las alergias. Aporta menos hidratos de carbono y más proteínas que la de vaca, así como vitamina D, vitamina B2 y vitamina A.

Es especialmente interesante para... Tradicionalmente se daba a bebés y niños que no podían tomar leche materna y tampoco toleraban la leche de vaca. El hecho de ser más digestiva la convierte en interesante para ellos.





Otros tipos de leche

• De nueces

Aunque no hay demasiadas marcas que la comercialicen, se trata de una leche muy rica en antioxidantes elaborada con uno de los alimentos más cardiosaludables que existen.

• De quinoa

Posee un alto contenido en fibra, almidón, calcio y hierro (recomendada en casos de anemia). Es más digestiva que la soja y tiene más proteínas que la mayor parte de los cereales.

• De espelta

Está elaborada con una variedad de trigo que se utilizaba hace 7.000 años. Además de fibra, aporta vitamina E, B1 y B2, así como silicio, un mineral interesante para tener unos huesos fuertes y unas articulaciones fuertes.

• Arroz

Ideal para una buena digestión. Su sabor es más neutro y menos pronunciado. Tiene la mitad de calorías que otras bebidas vegetales. No es del todo aconsejable para bebés y niños, pues algunos análisis han detectado altas concentraciones de arsénico.

VERSIONES ALTERNATIVAS

BEBIDA DE SOJA

Características generales Se trata de la bebida vegetal más popular. Sin embargo, su sabor es algo insípido y su color un poco más amarillento. Algunas marcas añaden azúcares, vitaminas, calcio y aditivos para emular a la leche de vaca y que tenga mejor sabor, mientras que otras solo contienen agua y soja.

Calorías En función de la marca, oscila entre las 29 calorías (de la llamada "soja ligera") hasta las 53 calorías. Por lo general, su aporte calórico (unas 40 calorías por cada cien mililitros) es similar al de la leche semidesnatada.

Nutrientes y vitaminas Es la que tiene un mayor contenido en proteínas. Aunque la soja es una legumbre rica en fibra (casi el 16%). La bebida de soja proporciona las vitaminas B y E, así como calcio y hierro. La grasa que proporciona es insaturada y saludable, a diferencia de la leche de vaca, donde la grasa insaturada representa solo el 30% y la saturada el 70%.

Es especialmente interesante para... Personas con el colesterol alto o con una presión sanguínea elevada, ya que sus grasas son saludables.

BEBIDA DE ALMENDRA

Características generales Hay que diferenciar entre la bebida de almendras y la crema de almendras (que se diluye en agua según la cantidad que recomienda el fabricante). Sea una u otra, su sabor es dulzón y, generalmente, "apto para todos los públicos".

Calorías 209 Kcal por cada 100 ml

Nutrientes y vitaminas Destaca por su contenido en vitaminas D, E y A. Aporta calcio como primer mineral, pero también magnesio y potasio. Es muy fácil de digerir. Al provenir de un fruto seco, incorpora fibra soluble, algo útil en caso de estreñimiento. También tiene bastante proteína, pero no tanto como en el caso de la soja.

Es especialmente interesante para... adolescentes y mujeres (salvo con menopausia, ya que contiene fitoestrógenos). En cambio, es muy beneficiosa para jóvenes pues contiene L-arginina, un aminoácido esencial en el crecimiento. En el caso de la lactancia, favorece la subida de la leche materna.

BEBIDA DE AVENA

Características generales: Comparada con otras bebidas vegetales, tiene un sabor más dulzón. Se puede tomar fría o caliente, sola o combinada con cereales. En países como Alemania, donde se consume desde hace muchos años, varios dichos enfatizan que se trata de un cereal muy energético: Hafer macht Männer stark (la avena vuelve a los hombres de hierro) y Dar Hafer sticht (la avena te acelera)

Calorías: En función de la marca oscila entre las 38 y las 46 Kcal por 100 ml.

Nutrientes y vitaminas: Proporciona proteínas vegetales, grasas insaturadas y, muy especialmente, vitaminas del grupo B. La nutricionista Lara Lombarte destaca que uno de sus componentes, la avenina, contribuye a tranquilizar el sistema nervioso.

Es especialmente interesante para... reponer fuerzas y recuperarse después de practicar actividad física. Tomada por la noche puede favorecer el sueño por la presencia de avenina.

AGUA DE COCO

Características generales Es la bebida del momento. Eso sí, conviene diferenciar entre el agua de coco (el agua extraída de los cocos de menos de nueve meses, cuando aún están verdes, que no es muy calórica) y la leche de coco, en cuya elaboración se utiliza la pulpa. Tiene un sabor muy fresco y sabroso.

Calorías Su contenido es muy variable en función de la marca y de la composición, fluctuando entre las 20 Kcal por cada 100 ml y las 209 calorías por 100 ml que llega a tener la leche de coco 100%.

Nutrientes y vitaminas El agua de coco tiene menos azúcar que la mayoría de bebidas isotónicas. Sin embargo, la leche de coco es una bomba calórica por su gran contenido en grasas. Por lo demás, tiene pocas proteínas, por lo que es útil para personas con problemas renales.

Es especialmente interesante para... deportistas por su gran poder hidratante. Al ser más rica que las bebidas isotónicas estimula una mayor ingesta y esa mayor cantidad compensa la diferencia de nutrientes.

buena forma de darse un capricho sano entre horas. En este sentido, “si hay que poner algún reparo a las bebidas vegetales”, alerta la nutricionista de Nutritional Coaching, Lara Lombarte, es que “pueden llegar a contener bastante azúcar oculto” para que su sabor sea más apetecible. El consejo, en este caso, es mirar en la etiqueta de cada bebida vegetal la cantidad de azúcar que añade cada marca.

¿ALIMENTAN COMO LA DE VACA?

La doctora en Bioquímica y dietista-nutricionista, Begoña Caneda, remarca que las bebidas vegetales no suministran colesterol ni lactosa “y que su contenido en grasas saturadas es menor que el de la leche”, explica. Asimismo, las bebidas vegetales no contienen la misma cantidad de calcio que la leche, a no ser que estén enriquecidas con este mineral. Pero, aunque estén enriquecidas, este calcio no es tan asimilable como el procedente de la leche. Pero, a partir de aquí, todo son ventajas: son poco calóricas, aportan grasas cardiosaludables y todavía algo más: ¡sabes muy bien! Tal vez ello explique el trasvase de consumidores de la leche animal a la bebida vegetal. Sin embargo, los tres expertos consultados coinciden en señalar que, en relación a su precio, y siempre que no haya intolerancias, la leche de vaca es uno de los alimentos más completos que existen,



“ya que nos aporta –explica Caneda– hidratos de carbono, proteínas completas (con todos los aminoácidos esenciales) y grasas”, así como vitaminas y minerales, especialmente calcio fácilmente absorbible.

EN CONTRA DE LA ‘VÍA LÁCTEA’

La leche de vaca también suministra triptófano, “un aminoácido precursor

de la serotonina que ejerce un efecto calmante en nuestro organismo. Por esta razón, un vasito de leche antes de acostarnos puede ayudarnos a conciliar el sueño”, añade Caneda. Sobre este particular, Gerardo Caja, catedrático de Producción Animal en la Facultad de Veterinaria de la Universidad Autónoma de Barcelona, recuerda que “después del huevo, la leche es el alimento que proporciona proteínas más eficientes. Tanto es así que, cuando en el laboratorio se analiza el valor biológico de un alimento, se compara con el huevo y la leche, cuyo valor equivale a 100. La soja, en cambio, pese a ser la bebida vegetal con más proteínas, tiene un valor del 65%”, detalla este catedrático. “No tiene sentido afirmar que beber leche es malo –interviene Begoña Caneda– con el argumento de que somos el único mamífero que lo hace en la edad adulta, ya que también somos el único animal que cocina o de ir a estudiar a la universidad”. Pero para gustos, los colores, aunque en este caso las leches animales y las bebidas vegetales graviten alrededor del blanco. ♥

LECHE SIN LACTOSA PERO CON LACTASA

“A la leche sin lactosa se le añade lactasa, la enzima que permite descomponer los azúcares complejos de la leche en otros más sencillos y digeribles”, explica Gerardo Caja, catedrático de Producción Animal en la Universidad Autónoma de Barcelona. Al respecto, la lactasa es una enzima que todos tenemos al nacer (cuando sorbemos el pecho de nuestra madre) y cuya cantidad disminuye con el paso de los años. Esta enzima es la que permite descomponer la lactosa, el azúcar de la leche. Cuando el organismo no genera suficiente cantidad de lactasa, la lactosa produce molestos síntomas como diarrea o flatulencia al llegar al colon. Al respecto, los lácteos fermentados como los quesos y el yogur tienen menor cantidad de lactosa. A modo de curiosidad, mientras la inmensa mayoría de los europeos, norteamericanos o rusos pueden beber leche sin problemas, en Sudamérica, Asia y África no, ya que a lo largo de su historia nunca lo han hecho, lo que les ha imposibilitado adaptarse genéticamente a este alimento. “La leche sin lactosa no es menos nutritiva que la leche con lactosa. Es decir no se le ha extraído la lactosa, sino que, simplemente, contiene la lactosa predigerida o ya digerida”, aclara la nutricionista y dietista Begoña Caneda tras avisar que, en todo caso, tiene un sabor más dulce.