Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

Leche y bebidas vegetales

Salmerón Campos, Rosa María

2021-04-26

https://hdl.handle.net/20.500.11777/5017

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

Leche y bebidas vegetales

Rosa María Salmerón Campos

Publicado en Síntesis", el 26 de abril de 2021. Disponible en:
https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202104260413539291

Actualmente se comercializan diversas bebidas a las que se les denomina "leche" y que han ganado popularidad entre los consumidores. Sin embargo, no a todas esas bebidas se les puede denominar "leche" y, al mismo tiempo, no todas aportan lo mismo, nutrimentalmente hablando. Es por eso que a continuación se explicarán nombres, definiciones y características, de tal manera que se pueda hacer un consumo informado.

La leche "es el producto de secreción de la glándula mamaria" de un mamífero. Cuando somos lactantes, consumimos leche humana; cuando culmina el periodo de lactancia, recurrimos al consumo de leche proveniente de otros mamíferos; la más común en nuestro país es la leche de vaca. Se considera como un alimento básico en la alimentación humana y ha formado parte de nuestra dieta durante, al menos, los últimos 10.000 años. La combinación de macro y micronutrimentos que posee, en relación con su contenido calórico. la hacen un

alimento que contribuye en la nutrición del ser humano en todas las etapas de su vida. Es decir, aporta proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono, grasas, vitamina B12, riboflavina (vitamina B2), vitamina A, niacina, piridoxina (vitamina B1), además de calcio y fósforo.

A nivel industrial, existen distintos tipos de leche: entera, semidescremada, descremada y deslactosada, por mencionar algunas. De acuerdo con el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE), un vaso de 240 ml de leche, dependiendo su tipo, aporta:

Tipo de leche	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Calcio (mg)
Entera	148.0	7.9	8.0	11.0	286.2
Semidescremada	116.0	7.7	4.4	11.2	284.0
Descremada	86.0	8.4	0.4	11.9	302.0

Cuando se habla de “leche de soya”, “leche de almendras”, “leche de arroz”, realmente se está haciendo referencia a “bebidas vegetales”. Las bebidas vegetales son bebidas elaboradas a partir de alimentos vegetales. Por ejemplo: cereales (avena, arroz), leguminosas (soya) o frutos secos (almendras). Este tipo de bebidas cada vez se consumen en mayor cantidad y frecuencia por la población. En algunos casos, por gusto, pero en otros, porque se ha

desprestigiado a la leche de vaca y se considera que consumir bebidas vegetales pudiera resultar más saludable. Sin embargo, no necesariamente las bebidas vegetales son mejores que la leche de vaca o viceversa.

Si bien, el consumo de bebidas vegetales representa ciertas ventajas como el hecho de no contener lactosa y caseína (siendo esto útil para el manejo de alergias e intolerancias alimentarias) o colesterol y grasas saturadas, también hay desventajas desde el punto de vista nutricional. Por mencionar algunas, puede ser que contengan abundante calcio, sin embargo, la biodisponibilidad es baja (o bien, que no contengan cantidades considerables de calcio); el aporte de proteínas es bajo (excepto en la de soya) y dichas proteínas carecen de uno o varios aminoácidos esenciales. Pueden contener azúcares añadidos, lo cual disminuye considerablemente su calidad nutrimental.

Debido a lo anterior, las bebidas vegetales no serían sustitutos de la leche de vaca. Si se quieren integrar dentro de la dieta diaria, habría que revisar qué otros alimentos la conforman, de tal forma que, en su conjunto, esa dieta cubra todos los requerimientos nutrimentales de quien la consuma. Otro punto importante de mencionar es el precio de venta. Algunas de las bebidas vegetales superan considerablemente en ese punto a la leche de vaca.

Bebida de soya: quizá sea una de las más comunes y comercialmente existen varias alternativas, tanto de sabor, como de aporte de vitaminas y minerales, porque han sido enriquecidas con estos. Es un líquido de color blanco

amarillento, algo insípido. Esta bebida contiene casi la misma cantidad de proteínas que la leche de vaca.

Bebida de arroz: es una excelente alternativa para personas que tienen padecimientos gástricos ya que es muy fácil de digerir, además de refrescante.

Bebida de avena: si bien tiene un sabor agradable, el aporte de proteínas es bajo. Sería más recomendable consumir la avena en su forma entera ya que nos aporta fibra, la cual contribuye en nuestra salud gastrointestinal.

Bebida de almendras: tiene un sabor fino y cuenta con propiedades astringentes, es decir, es beneficiosa para personas que sufren diarrea. Sin embargo, es baja en proteínas y es probable que contenga azúcares añadidos. Así como en el caso de la avena, también sería más recomendable consumir las almendras enteras.

Bebida de coco: es una de las que tiene más usos en cocina, para preparar diversos platillos. Su contenido de proteínas también es bajo; a diferencia de las anteriores, la leche de coco aporta grasas saturadas, las cuales resultan poco beneficiosas para nuestro organismo.

En todos los casos de bebidas vegetales y leche de vaca, hay que revisar la etiqueta nutrimental para verificar que no contenga azúcares añadidos. De igual forma, no deberían contener saborizantes o colorantes artificiales.

La elección que hagamos, por un lado debe satisfacer a nuestro paladar pero, por otro, debe representar un beneficio nutricionalmente hablando, además de ser accesible desde el punto de vista económico.