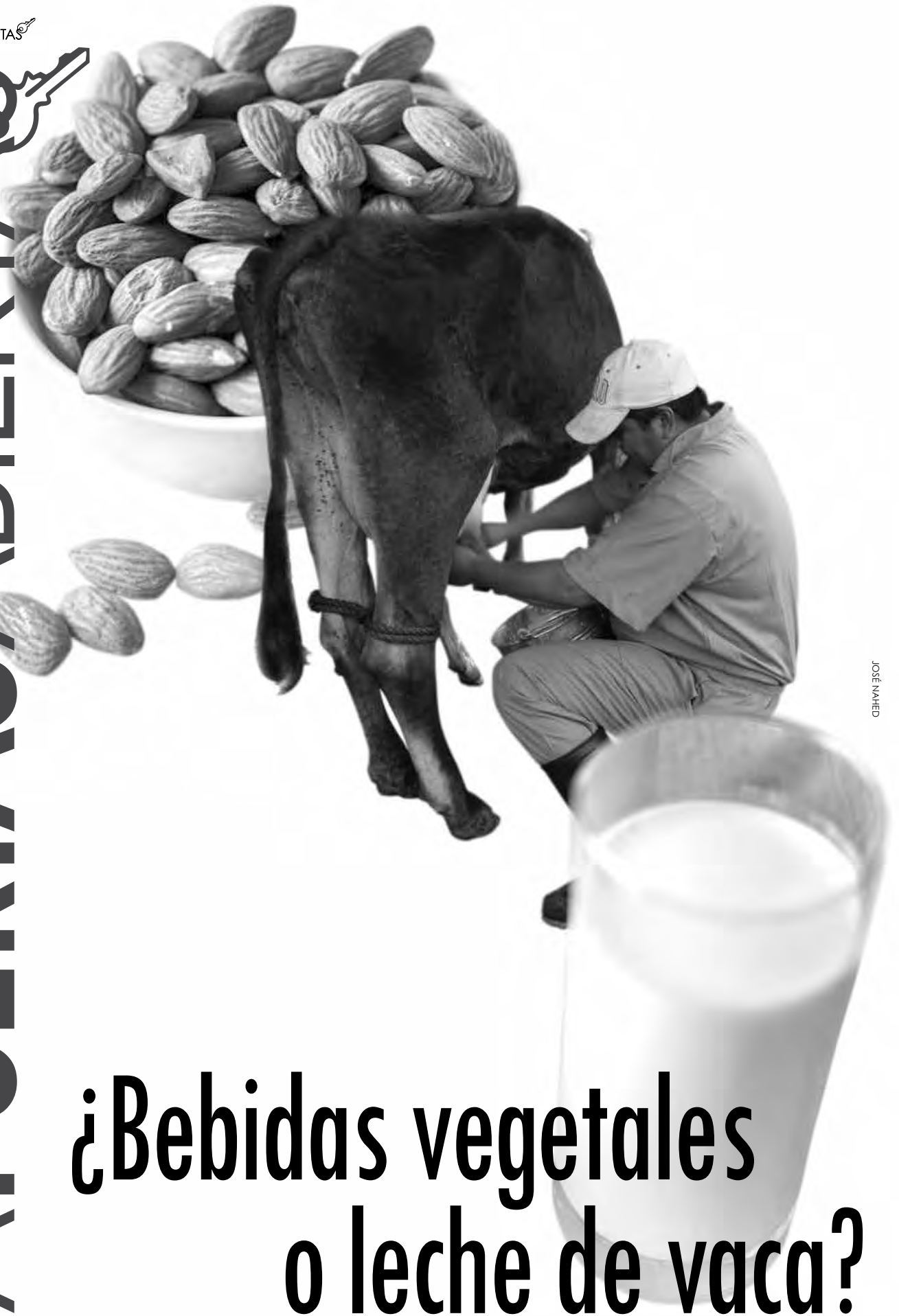


APUERTASABIERTAS



JOSE NAHED

¿Bebidas vegetales o leche de vaca?

Las bebidas vegetales tienen características atractivas, y también son una opción para personas intolerantes a la lactosa o con alergias a las proteínas de la leche de vaca. Pero cuando de recomendaciones sobre salud y nutrición se trata, es mejor estar informados por fuentes sólidas y de vocación científica, para tomar decisiones informadas sin dejarnos llevar por las tendencias en medios de comunicación o redes sociales.

¿Es o no es leche?

Muchas personas seguramente recordamos que nunca faltaba nuestro vaso de leche con galletas o pan dulce por la noche. Sin embargo, ahora no siempre es así en los hogares. ¿Qué ha sucedido que la leche de vaca ya no es tan popular y no todos quieren seguir incorporándola a sus hábitos de alimentación?

No son nada raras las elucubraciones respecto a si sus componentes son dañinos para nuestro cuerpo o si es nutritiva de verdad. A veces confiamos demasiado en los mensajes que circulan en redes sociales o en los comentarios de figuras del medio artístico. La información podría ser errónea o inexacta, y aun así hay personas que por eso podrían estar sustituyendo la leche de vaca por bebidas vegetales. Aunque no sea de manera consciente, en ocasiones seguimos modas pautadas por estereotipos difundidos en medios de comunicación o en videos de recomendaciones para perder peso, estar en forma o adquirir un aparente estilo de vida saludable; en todo esto no necesariamente se manejan datos debidamente validados y contextualizados.

Antes que nada debemos saber que las leches vegetales, tal como suelen anunciarse, no son leche. Para serlo, el producto debe corresponder a la definición de la Norma Oficial Mexicana 155-SCFI-2012¹ que lo plantea como la secreción natural de las glándulas mamarias de las vacas sanas o de cualquier otra especie animal; si su destino es para consumo humano requiere someterse a tratamientos térmicos o procesos similares que garanticen su inocuidad.

El Código Alimentario Español define la leche como un producto íntegro, no adulterado y sin calostro, procedente del ordeño higiénico, regular y completo de las hembras



mamíferas domésticas sanas y bien alimentadas. La referencia a "hembras mamíferas domésticas" responde a que el ganado vacuno no es la única especie de la que se obtiene; también se puede aprovechar la leche de burra, cabra y hasta de camella, yak y búfala, según la región geográfica.

El contenido de la leche de vaca

La leche se compone de agua, proteínas, grasas, lactosa, vitaminas y minerales; presenta un perfil completo de aminoácidos,

los cuales son compuestos orgánicos que se combinan para formar proteínas y ser parte de la estructura de células, tejidos, enzimas y hormonas. Entonces, contiene todos los aminoácidos esenciales, llamados así porque el organismo no puede producirlos por sí mismo y necesitamos obtenerlos de los alimentos (tabla 1); también están presentes en el pollo, cerdo, salmón, atún, huevo, soya y amaranto, entre otros productos.

La proteína más abundante en la leche es la caseína, de gran valor biológico; además incluye los aminoácidos arginina e histidina, de suma importancia para el sano crecimiento de los niños, y vitaminas del grupo B. Es rica en calcio, fósforo y vitamina D, indispensable para fijar el calcio en el organismo. Otro de sus ingredientes es la lactosa —el azúcar de la leche— que nos aporta energía y ayuda en la absorción intestinal del calcio y el magnesio. Un factor extra es que nos permite mantenernos hidratados por su gran porcentaje de agua. Todos estos atributos han hecho que diversos especialistas en salud y nutrición recomienden el consumo de leche de vaca.

El contenido de las bebidas vegetales

En el mercado existen varios tipos de leches vegetales que son atractivas por sus

Tabla 1. Aminoácidos esenciales en algunos alimentos, además de la leche.

AMINOÁCIDO ESENCIAL	ALIMENTOS
Histidina	Pollo, pescado, cerdo, pavo, ternera, cordero, res.
Leucina	Huevo, pescado, leguminosas.
Isoleucina	Pollo, pescado, huevo, cereales integrales, legumbres, frutos secos.
Lisina	Pescado, huevo, legumbres, frutos secos.
Metionina	Pescado, huevo.
Fenilalanina	Carnes rojas, pescado, huevo, espárragos, lentejas.
Treonina	Requesón, pollo, carne, lentejas.
Valina	Carne de res, pollo, huevos, cereales integrales, leguminosas.
Triptófano	Pollo, pescado, huevos, tofu, soya, nueces, maní.

¹ Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.



Leche de soja

diferentes beneficios y porque se producen sin lactosa, lo que en principio es bueno para quienes son intolerantes a la misma. Se elaboran con cereales, semillas, legumbres o frutos secos; entre ellos, soya, coco, almendra o arroz.

Estas bebidas presentan un aspecto similar al de la leche de vaca, pero su olor, sabor y composición son muy diferentes al no ser productos lácteos. Son suspensiones de material disuelto y desintegrado en agua, lo que no quiere decir que no aporten a la salud; por ejemplo, las bebidas de soya son fuente de vitaminas del grupo B y hierro, además de que sus grasas saturadas son escasas.

Muchas de las bebidas vegetales están enriquecidas con calcio, por lo que no se descarta que, al igual que la leche, podrían contribuir al mantenimiento de nuestros huesos. Normalmente son ligeras y de fácil digestión por la ausencia de lactosa; en su mayoría incluyen pocas calorías y nada de colesterol, aunque su composición por lo general es baja en proteínas o alta en azúcares. Como parte de una dieta saludable, se podrían considerar benéficas para el sistema cardiovascular porque sus grasas, de por sí pocas, no son de origen animal.

Las razones para preferir otras “leches”

Es conveniente saber más acerca de la leche de vaca para entender por qué no es bueno satanizarla ni eliminarla de nuestra dieta por completo. Además de la cantidad significativa de nutrientes que nos aporta,

es importante en la dieta de los niños en poblaciones con bajo nivel de ingesta de grasas y acceso limitado a otros alimentos de origen animal; por su composición evita la desnutrición en los infantes.

No obstante, actualmente se ha buscado sustituir la leche de vaca con las bebidas vegetales, y hay explicaciones para esto:

- ▶ Por intolerancia a la lactosa. Es una condición hereditaria por la cual se desactiva la digestión de la lactosa por deficiencia de una enzima llamada lactasa, lo que provoca dolor abdominal, hinchazón y flatulencia.
- ▶ Por alergia a las proteínas de la leche de vaca. Es un trastorno caracterizado porque el sistema inmunitario reacciona frente a una o más proteínas de la leche que causan respuesta inmunitaria.
- ▶ Por dieta vegana. Los veganos son personas que por elección propia no consumen productos de origen animal, incluyendo sus derivados, como la leche, el huevo y el queso.
- ▶ Por creencias, por ejemplo, que los residuos de antibióticos y hormonas que se administran al ganado vacuno pasan a la leche y a través de esta, al organismo humano.

Evidencias

Las razones anteriores son parte de la creciente demanda de bebidas vegetales, pero no hay pruebas suficientes para concluir que brindan mayores beneficios a la salud. Por citar un hecho con evidencia cien-

tífica adecuadamente demostrada, la leche de vaca induce efectos muy positivos sobre la salud ósea, y su elevado consumo ayuda a disminuir los riesgos de cáncer colorrectal y probablemente del cáncer de vejiga, el gástrico y el de mama.

De igual modo, la leche y lácteos afines, como el yogur, el queso y la crema, contienen los nutrientes necesarios para desarrollar huesos fuertes en la infancia y para su mantenimiento en la edad adulta. No se puede asegurar lo mismo de las bebidas vegetales hasta que se hayan realizado más investigaciones y exista evidencia científica sólida.

¡Hay que probar!

Es arriesgado recomendar las bebidas vegetales como sustitutos aceptables de la leche de vaca para la población en general. Desde luego, consumirlas no está mal por las ventajas que presentan; no obstante, sí suponen un punto en contra que es digno de consideración: los costos. Hay que pagar por ellas entre 50 y 60 pesos mexicanos (lo que no es accesible para toda la población), mientras que la leche la encontramos en un rango de 15 a 25 pesos, y se ofrece incluso en los programas sociales del gobierno.

Después de revisar toda esta información, compete a nuestras lectoras y lectores que analicen las características de la leche de vaca y de las bebidas vegetales, para elegir la que más convenga, con decisiones bien informadas. Como recomendación, hay que probar ambos tipos de bebidas; de esta manera conoceremos directamente su sabor, olor y otras cualidades, y contaremos con más factores para elegir. Solo cuidemos que la decisión no perjudique nuestra sana alimentación. ✍

Estephanie Cárdenas Nájera (estefcard@gmail.com); Yheara Gabriela Santin (yheara151997@gmail.com) y Berenice Gutiérrez García (bereg2897@gmail.com) son estudiantes de la Facultad de Nutrición de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.