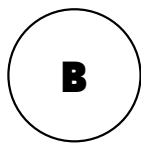


BEBIDAS VEGETALES

NADA DE LECHE Y (CASI) NADA DE ALMENDRA

DE ARROZ, DE COCO, DE AVENA, DE SOJA... EN LOS ÚLTIMOS AÑOS SE HAN PUESTO DE MODA, Y UNA PARTE CRECIENTE DE LA POBLACIÓN LAS ELIGE COMO ALTERNATIVA A LA LECHE. ANALIZAMOS QUÉ HAY DETRÁS DE ESTOS NUEVOS PRODUCTOS Y POR QUÉ NO PUEDEN SUSTITUIR A LOS LÁCTEOS.





lanco y en botella? Piénsalo antes de responder: de un tiempo a esta parte no es solo igual a leche. Los supermercados se han inundado de bebidas que se le parecen, pero que no lo son. De hecho, no proceden de ningún animal. Son bebidas vegetales: de soja, de almendra, de avena, de arroz... “Suspensiones de material vegetal disuelto y desintegrado en agua, cuya apariencia es similar a la de la leche de vaca”, como las define un estudio de 2017 realizado por científicos de la Universidad de Cork (Irlanda). Para evitar confusiones –y llamar a las cosas por su nombre–, en 2017 el Tribunal de Justicia de la Unión Europea decretó que los productos estrictamente vegetales no podían comercializarse bajo la denominación de “leche”.

Su creciente atractivo para un amplio sector de la población queda patente al observar que cada vez se venden más bebidas vegetales y menos leche. En España, el descenso del consumo de lácteos ha sido del 20% en las últimas dos décadas (de cuatro millones de toneladas en el año 2000 a menos de 3,2 en 2017), mientras que las bebidas vegetales han llegado a las 164.000 toneladas. Las ventas de estas últimas ya han superado los 14.000 millones de euros en todo el mundo, según Innova Market Insights. En 2017, las ventas de las bebidas de almendra aumentaron un 38,9% en nuestro país, y las de avena, un 31,8%, según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

PROPIEDADES MUY DISTINTAS.

¿Por qué un número creciente de personas las prefiere a la leche? La falsa creencia popular de que engordan menos, se digieren mejor –cuando no hay una intolerancia a la lactosa diagnosticada– y que son más saludables o mejores para el medio ambiente, ha hecho que se sustituya la ingesta de leche por la de estos productos. Detrás de esos parámetros subyace una equiparación, pero “no son productos comparables ni nutricional ni organolépticamente”, sostiene Nerea Segura, del Colegio Oficial de Dietistas–Nutricionistas del País Vasco (Codine–Edineo). “En general, las bebidas vegetales aportan menos proteínas, grasa, vitamina D, hierro y calcio, y no contienen colesterol ni lactosa”. Eso en su conjunto, puesto

La leche y las bebidas vegetales no son productos comparables ni nutricional ni organolépticamente.



que, como advierte Segura, “nada tiene que ver el líquido extraído del cereal con el del fruto seco, la fruta o la semilla. Se trata de alimentos con propiedades diferentes y, por tanto, los nutrientes suspendidos en el agua son muy diversos dependiendo del tipo de vegetal”.

SI LO QUE IMPORTA ES EL CALCIO.

La leche constituye una de sus principales fuentes, importante en todas las etapas de la vida para tener huesos y dientes fuertes. Aunque este micronutriente puede obtenerse de otros alimentos (pequeños pescados si los comemos con espinas, legumbres, frutos secos, semillas o verduras de hoja verde), el calcio de un vaso de leche equivale a dos platos de garbanzos y seis cucharillas de sésamo.

Es, además, rica en proteínas, en una cantidad que solo la bebida de soja puede igualar; y contiene abundante suero y caseína, que tras el ejercicio, por ejemplo, estimulan el crecimiento muscular. La vitamina D (que favorece la salud ósea) es otro aporte de los lácteos, junto con minerales como hierro, potasio y calcio: “Tiene mayor contenido y biodisponibilidad, es decir, se aprovecha mejor”, aclara la nutricionista. La leche aporta grasa de



origen animal, peor para el colesterol; no obstante, no es lo mismo la grasa de la leche de una vaca que pasta al aire libre (con un mejor perfil graso) que la de aquella que vive encerrada en un establo y se alimenta a base de pienso.

¿SON MENOS INDIGESTAS?

En cuanto a la idea de que las bebidas vegetales se digieren mejor, “no existe evidencia de que la leche sea indigesta”, según Segura. “Claro que, como las bebidas vegetales son prácticamente agua, no necesitan mucha digestión”. En cualquier caso, la digestibilidad es muy variable y depende de con qué otros alimentos hayamos acompañado su consumo (no es lo mismo combinarlo con una galleta –un producto graso–, que con chía –uno fibroso–). En caso de intolerancia (diagnosticada debidamente por un médico), la nutricionista aboga por optar por una leche sin lactosa, pues mantiene el resto de nutrientes de la leche.

ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS.

A grandes rasgos, y dado que “no existen alimentos imprescindibles, a excepción del agua y aquellos esenciales en la lactancia”, y que los nutrientes pueden ob-

CARENCIAS Y FORTALEZAS

La nutricionista **Nerea Segura** detalla los aportes de las principales bebidas vegetales:



DE SOJA

Su fortaleza es su contenido en proteínas, entre 3 y 3,5 g por 100 ml. Por el contrario, su aporte de calcio y vitamina D resulta escaso y, además, puede contener muchos azúcares añadidos. Fíjate bien en la etiqueta.



DE ARROZ

Tiene idénticas carencias que el resto de bebidas y ninguna fortaleza. Según un estudio de 2018 de la Universidad McGill (Canadá), puede ser una alternativa aceptable para personas con alergia a la soja y las almendras.



DE COCO

Es la más calórica de estas bebidas. Aunque flaquea en cuanto a proteínas, calcio y vitamina D, es fuente de vitaminas A, E y B. Según el estudio de McGill, su

consumo puede ayudar a reducir el colesterol ‘malo’.



DE ALMENDRA

Es la bebida vegetal menos calórica (entre un 65% y un 80% menos que la leche de vaca) y puede ser una buena opción para la pérdida de peso, combinada con ejercicio físico y una dieta equilibrada. La experta no le encuentra ninguna virtud nutricional y le atribuye escasas propiedades en cuanto a proteínas, calcio y vitamina D. Su contenido en azúcares añadidos es elevado.



DE AVENA

Similar a la bebida de almendra en cuanto a aportes y carencias, aunque puede llegar a triplicar el azúcar añadido.



DE TRIGO

El dictamen es el mismo que el de las bebidas de almendra, avena y arroz.



Valores por 100 ml de producto	ENERGÍA (kcal)	GRASA (g)	SATURADA (g)	AZÚCARES (g)	SAL (g)	FIBRA (g)	CALCIO (mg)
Bebida de soja	30-50	1,7-2	0,3-0,5	2,1-5,7	0,11	0,5-0,8	3-120
Bebida de avena	35-66	0,5-1,5	0-0,2	3,7-12,7	0,13	0-1	60-120
Bebida de almendras	24-50	1,1-2,2	0,3-0,5	2,8-3,6	0,08	0,4-1,6	60-160
Bebida de arroz	47-60	1-1,2	0,1	5-12,2	0,13	0-0,7	60-120
Bebida de coco	30-80	0,9-5	0,2-3,6	0,3-6	0,04	0	16-120
Lácteos							
Leche entera	62	3,4	2	4,7	0,12	0	122
Leche semidesnatada	46	1,6	1	4,6	0,12	0	114
Leche desnatada	33	0,2	tr	4,6	0,12	0	112

Fuente: Elaboración propia. Valores nutricionales medios de cada una de las bebidas vegetales aportados por la nutricionista Nerea Segura. La horquilla del calcio en las bebidas vegetales es tan amplia porque depende de si el producto está enriquecido o no. El azúcar es elevado en las bebidas vegetales ya que buena parte de las distintas marcas contienen azúcares añadidos. En el caso de la leche, se trata de valores medios a partir de datos de distintas marcas. En su caso, la cantidad de azúcares varía si la lactosa se excluye o no, así como el calcio: si es enriquecida en este mineral, la cantidad de calcio aumenta.



¿QUÉ DIFERENCIA DE PRECIO HAY?

La tabla muestra el promedio de gasto anual en leche o sus posibles alternativas vegetales para una familia de cuatro personas. Se ha considerado un consumo per cápita anual de 69,9 litros, según especifica el *Informe del consumo de alimentación en España 2017*. Respecto a la leche de vaca, se han recabado precios de la variedad semidesnatada, la preferida por los consumidores.

	PVP medio por litro	Gasto anual por persona	Gasto anual familiar	Diferencia de precio
Leche de vaca semidesnatada	0,83 €	58,02 €	232,08 €	-
Bebida de soja	1,50 €	104,85 €	419,40 €	+187,32 €
Bebida de avena	1,82 €	127,22 €	508,88 €	+276,80 €
Bebida de almendras	1,96 €	137 €	548 €	+315,92 €
Bebida de arroz	2,06 €	144 €	576 €	+343,92 €
Bebida de coco	2,35 €	164,27 €	657,08 €	+425 €



tenerse de una amplia gama de productos (siempre que sepamos de cuáles y cómo combinarlos correctamente), lo lógico sería decantarnos por aquella bebida que más nos guste. Como indica Nerea Segura, “las bebidas vegetales (sin azúcares añadidos) pueden ayudarnos a completar nuestra alimentación, pero si no tienes ninguna restricción, la leche supone un alimento nutritivo que nos aporta nutrientes de buena calidad y su biodisponibilidad es muy buena”. Y si procede de animales de pastoreo y es pasteurizada, mucho mejor, añade. Por otra parte, alimentos como la quinoa, la avellana o el coco se hayan en un porcentaje tan pequeño en estas bebidas vegetales que las convierten en “prescindibles”.

CÓMO ELEGIR LA MEJOR OPCIÓN.

Son, en definitiva, bebidas que representan una alternativa para los veganos, siempre y cuando formen parte de una alimentación equilibrada. “No debemos caer en la tentación de creer que un alimento, ya sea la leche o las bebidas vegetales, va a salvar mi aporte nutricional. No existen *superalimentos*. Todos son complementarios”, advierte la nutricionista. En el otro extremo, se desaconsejan para menores de seis meses, quienes deben alimentarse únicamente de leche materna o de fórmula. La bebida de arroz no es buena para los menores de 12 meses “por su contenido en arsénico”. Lo aconsejable, en definitiva, es buscar las mejores opciones: en leches, las que provengan de animales de pasto, con tratamiento térmico y aconsejablemente pasteurización; y en bebidas vegetales, aquellas que contengan mayor contenido de materia prima (superior al 10% del total del producto) y que carezcan de azúcares añadidos.