



BEBIDAS DE SOJA

Aportan proteínas vegetales y su grasa es más saludable que la de la leche

UNAS AÑADEN AZÚCARES, VITAMINAS, CALCIO Y ADITIVOS PARA EMULAR A LA LECHE Y SABER MEJOR. OTRAS TIENEN SÓLO AGUA Y HABAS DE SOJA. CARECEN DE LA CASEÍNA Y LACTOSA DE LA LECHE, QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS E INTOLERANCIAS A LOS CONSUMIDORES

Hay quien consume bebidas de soja por mero gusto, pero también, y quizá son mayoría, quien lo hace por motivos dietéticos o porque encuentra en ellas un modo de proveerse de proteínas de origen vegetal. De hecho, el aún reciente despegue comercial de las bebidas de soja en nuestro país se debe a su posicionamiento como sustituto de la leche, lo que le permite dirigirse a un segmento de consumidores más amplio. Consisten en un “preparado con habas de soja secas remojadas en agua y transformadas en puré, hervidas y colado el líquido”, o en “preparados con harina de soja, concentrado de soja, aislado de soja”, según el Codex Alimentario. El producto se comercializa tal cual, o tras haberle incorporado otros ingredientes y aditivos con el objetivo de parecerse a la leche. La

soja supera al resto de las legumbres por su riqueza en proteínas y su gama completa de aminoácidos esenciales. Por ello, es un alimento idóneo para quienes siguen una dieta vegetariana o deciden prescindir de carnes, pescados y otros alimentos de origen animal.

Las bebidas de soja son un producto vegetal que aporta proteínas en cantidad similar a la leche de vaca (en torno al 3%). Una de sus características diferenciales, o ventajas, es que carecen de lactosa (azúcar de la leche) y de caseína (proteína de la leche), que causan alergias e intolerancias a algunos consumidores. El aporte calórico (40 calorías cada cien mililitros) deviene parecido al de la leche semidesnatada, pero su precio es superior al de la leche, además de dispar: desde menos de un euro el litro (Yosoy) hasta 2,15 (Dietisa).

En el mercado coexisten dos tipos de bebida de soja. Uno prioriza convertirse en sustitutivo de la leche y, para emular sus características nutritivas y organolépticas (sabor, color, olor, textura) añade a la materia prima (habas de soja) no sólo agua sino también azúcar y jarabes, aromas, espesantes, reguladores de acidez y otros aditivos, además de vitaminas y calcio. El otro tipo de bebida de soja, el más natural, se compone exclusivamente de soja y agua (y en algún caso, sal).

Marca	Dietisa	Granovita	Alpro soja Ligera	Alpro soja	Vive soy	Kaiku	Yosoy	Gerblé
Denominación de venta	Bebida de soja ecológica	Ecológico grano-Lait/sin azúcar	Bebida de soja	Bebida de soja	Bebida de soja	Bebida de soja	Bebida de soja	Bebida de soja
Formato (tetabrik)	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro	1 litro
Precio (Euros/litro)	2,15	1,95	1,38	1,37	1,28	1,25	0,98	1,85
Extracto seco (%)	7,6	6,7	7,9	9,7	9	10	7,3	9
Proteína (%)	3,5	3,4	2,1	3,2	3	3,3	3,7	3,5
CONTENIDO EN SOJA								
Soja declarada (%)	14,6	12	4	6,4	13	12	14	12,8
Soja real, aprox. (%) ¹	9,7	9,4	5,8	8,9	8,3	9,2	10,3	9,7
Carbohidratos (%)	1,6	0,8	3,8	4	3,6	3,9	1,3	2,9
Azúcares totales (%)	0,5	0,1	2	2,9	1,9	2,6	0,4	1,7
Grasa (%)	2	2,2	1,2	1,7	1,8	2	1,9	1,9
Ác.Grasos Saturados (%)	18	18	16	16	16	17	15	16
Ác.Grasos Insaturados (%)	82	82	84	84	84	83	85	84
Valor calórico (cal/ 100ml)	38	37	34	44	43	47	37	43
Cloruro sódico (%)	<0,01	0,01	0,11	0,11	0,01	0,12	0,03	0,1
Calcio (ppm)	-	-	1624	1368	1143	1181	-	1497
Vitamina B12 (ppb)	-	-	3,6	2,5	-	3,3	-	-
Vitamina B2 (ppm)	-	-	4,5	3,3	-	2,8	-	-
Vitamina B6 (ppm)	-	-	6,9	-	-	-	-	-
Vitamina C (ppm)	-	-	243	-	-	-	-	-
Vitamina B9 (ppb)	-	-	602	-	-	-	-	-
Vitamina E (ppm)	-	-	17,4	-	-	-	-	-
Vitamina A (ppm)	-	-	-	-	1,7	-	-	-
Vitamina D (ppb)	-	-	-	-	20	-	-	11
Cata (de 1 a 9)	4,2	3,6	6,3	6,9	6,8	6,7	3,7	5,8

(1) Valor estimado del contenido en soja: Se ha calculado a partir del contenido en proteína, teniendo en cuenta que los granos de soja contienen alrededor de un 36% de proteínas.

Se han analizado ocho bebidas de soja que se venden en tetabrik de un litro. Tres son bebidas de soja tal cual y las otras cinco pertenecen al grupo de las que imitan a la leche. No hay más que probarlas o leer su lista de sus ingredientes para comprobar la diferencia. Esto último hay que hacerlo, porque sus etiquetados pueden confundir: se llaman igual, “bebidas de soja”, y los ocho etiquetados son incorrectos, léase el “Uno por uno”. Estos dos tipos de bebida, a pesar de todo, son similares en sus contenidos en grasa y proteína y en su aporte calórico. La bebida de soja, aunque no tiene mucha menos grasa que la leche (el 2% de media, frente al 3,6% de la leche entera) sí puede presumir de un perfil lipídico más saludable, ya que contiene menos grasas saturadas y carece de colesterol.

Los análisis realizados sirvieron para comprobar que la soja utilizada en estas ocho bebidas es no transgénica, que ninguna contiene gluten y que las ocho mostraban un correcto estado higiénico-sanitario.

Como cabía esperar, la cata deparó peores resultados (ninguna llegó al aprobado: lograron entre 3,6 y 4,2 puntos) a las bebidas más naturales que a las que incorporan más ingredientes, aromas y otros aditivos, que obtuvieron entre 5,8 y casi 7 puntos. Entre estas últimas, la mejor relación calidad-precio corresponde a Kaiku y Vivesoy, ambas

en torno a 1,25 euros el litro, y entre las más naturales, a Yosoy, la más barata: 0,98 euros el litro.

HIDRATOS, GRASA Y FIBRA

Las bebidas de soja con más carbohidratos, entre el 3% y el 4%, son las cinco que añaden azúcar; las tres que no lo hacen se quedan entre el 0,8% y el 1,6%. Kaiku y Alpro soja adicionan azúcar moreno de caña y alcanzan el 4% de hidratos y un 2,8% de azúcares. Alpro soja ligera (incorpora jarabe de fructosa y glucosa, además de fibra) y Vivesoy (fructosa) contienen un 3,8% y un 3,6% de hidratos y un 2% y un 1,9% de azúcares, respectivamente. En Gerblé los hidratos (3,5%) provienen del azúcar integral de caña, de la celulosa y de la maltodextrina de maíz añadidos, y su contenido de azúcar es el 1,7%. La leche de vaca tiene un 5% de hidratos. Las tres bebidas de soja tal cual, por su insignificante cantidad de azúcares, se pueden considerar productos aptos para diabéticos.

Aunque el grano de soja es una leguminosa rica en fibra (casi el 16%), en la elaboración de la bebida se produce un filtrado que elimina la mayor parte de la fibra insoluble. A pesar de ello, la bebida de soja, a diferencia de la leche de vaca, aporta algo de fibra, si bien en cantidad (inferior al 1%) poco relevante.

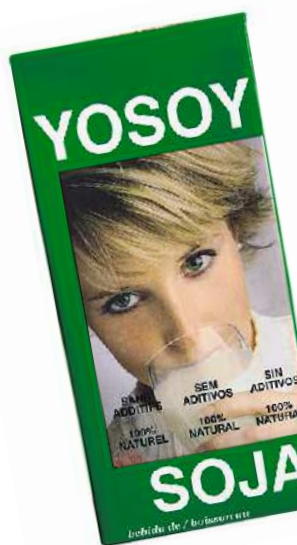


La bebida de soja contiene un 1,8% de grasa de media, y la cantidad varía sólo entre un 1,7% y un 2,2%, mientras que la leche entera contiene un 3,6% de grasa, y la semidesnatada el 1,5%. La cantidad de grasa es similar, no así el perfil de esa grasa: la mayor parte de la de las bebidas de soja (de media, el 84%) es insaturada y destacan en esta grasa dos insaturados de cadena corta, muy saludables, el linoléico u omega 3, y el linoleico u omega 6. La grasa insaturada de la leche representa sólo el 30%, porque el 70% es saturada.

Por último, y a pesar de que cinco añaden sal marina, la cantidad de sal en estas bebidas vegetales es irrelevante: un 0,06% de sal de media. Se consideran con exceso contenido en sal los productos que superan el 1,5%.

La soja es la fuente más importante de isoflavonas en la dieta, un fitoestrógeno cuyo consumo se asocia con la mejora de los problemas causados por la menopausia y por enfermedades crónicas como arterioesclerosis, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer. Los estudios con animales de laboratorio y en cultivos celulares confirman esta correlación, pero los ensayos clínicos no son concluyentes e incluso han resultado contradictorios. >

1et 8 BEBIDAS DE SOJA



YOSOY

"Bebida de soja"

Sale a 0,98 euros/litro y es la más barata.

La mejor relación calidad-precio de las bebidas de soja que no añaden otros ingredientes ni aditivos.

Ingredientes: Agua "emergentes de las montañas del Montseny", soja descascarillada (14%), sal marina.

Etiquetado incorrecto: Hace la alegación "100% natural", con lo que se atribuye al producto características particulares cuando todos los similares poseen las mismas características.

En cata logra sólo 3,7 puntos y es una de las tres menos preferidas. Pero hay que matizar que, al igual que Granovita y Dietisa, es bebida de soja tal cual, sin aromatizantes, aditivos ni azúcares añadidos. Gusta por su "color" pero es criticada por "poco sabor" y "muy líquida".



GRANOVITA

"Ecológico grano-Lait/Sin azúcar"

Sale a 1,95 euros/litro, una de las más caras.

Ingredientes: Agua, habas de soja (12%) "de agricultura ecológica".

Etiquetado incorrecto: No expresa su composición nutricional en forma tabular, y a pesar de contar en la etiqueta con espacio suficiente lo hace en forma lineal. Por último, aunque no cuenten con norma de calidad específica la denominación de venta de los productos debe estar consagrada por el uso, y debería ser, en este caso, "bebida de soja". No es admisible la denominación "Ecológico grano-Lait/sin azúcar".

En cata logra sólo 3,6 puntos y es una de las tres menos preferidas. Pero, al igual que Dietisa y Yosoy, es bebida de soja tal cual, sin aromatizantes, aditivos ni azúcares añadidos. Gusta por su "color" y "olor" pero es criticada por "muy líquida".



DIETISA

"Bebida de soja ecológica"

Sale a 2,15 euros el litro, la más cara.

Ingredientes: Agua, granos de soja (14,6%) "proveniente de cultivo ecológico".

Etiquetado incorrecto: Dice tener ácidos grasos omega 3 y omega 6, pero no indica su cantidad. Hace declaraciones de salud no admitidas: "antioxidante" y "cuida tu salud".

En cata logra 4,2 puntos y es una de las tres menos preferidas. Al igual que Granovita y Yosoy, es bebida de soja tal cual, sin aromatizantes, aditivos ni azúcares añadidos, y no pretende imitar el sabor y la textura de la leche. Gusta por su "color" y es criticada por "muy líquida".



KAIKU

"Bebida de soja"

Sale a 1,25 euros/litro.

Una de las dos mejores relación calidad-precio de las bebidas de soja que intentan parecerse a la leche y añaden otros ingredientes y aditivos.

Ingredientes: Agua, habas de soja descascarilladas (12%), azúcar moreno de caña, carbonato cálcico, regulador de acidez (fosfato monopotásico), sal marina, aromas, estabilizante (goma gellan) y vitaminas B2 y B12.

Etiquetado incorrecto, por declaración de salud no permitida: "100% saludable".

En cata obtiene 6,7 puntos. Gusta por saber "dulce" y por su "viscosidad" pero es criticada por "color oscuro" y "poco sabor".



VIVE SOY

"Bebida de soja"

Sale a 1,28 euros/litro.

Una de las dos mejores relación calidad-precio de las bebidas de soja que intentan parecerse a la leche y añaden otros ingredientes y aditivos.

Ingredientes: Agua, semilla de soja (13%), fructosa, sal de calcio, estabilizadores (celulosa carragenato), aroma y vitaminas A y D.

Etiquetado incorrecto, por la declaración "Rico en omega 3 y 6", que no se ajusta a lo establecido en la norma.

En cata consigue 6,8 puntos, gusta por saber "dulce" y no es criticada.



ALPRO SOJA LIGERA

"Bebida de soja"

Sale a 1,38 euros/litro.

Ingredientes: Agua, habas de soja descascarilladas (sólo el 4%: hay muestras de este comparativo que tienen hasta el 14%), jarabe de fructosa-glucosa, fibra, carbonato cálcico, corrector de acidez fosfato monopotásico, sal marina, vitaminas: C, E, B6, B2, B12, B9 (ácido fólico), estabilizador goma gellan y aroma.

Etiquetado incorrecto: Hace alegaciones nutricionales no permitidas, como "98,8% libre de materia grasa" o "sólo contiene un 1,2% de grasa". Y también otra, de salud, no permitida: "Una sana decisión".

En cata, con 6,3 puntos, gustó por su "viscosidad" y no fue criticada.



ALPRO SOJA

"Bebida de soja"

Sale a 1,37 euros/litro.

Ingredientes: Agua, habas de soja descascarilladas (6,4%), azúcar moreno de caña, carbonato cálcico, corrector de acidez: fosfato monopotásico, sal marina, vitaminas B2 y B12, estabilizador: goma gellan, aroma.

Etiquetado incorrecto, por declaración de salud no permitida: "Una sana decisión".

En cata logra 6,9 puntos, gusta por su "toque a vainilla" y no es criticada.



GERBLÉ

"Bebida de soja"

Sale a 1,85 euros/litro.

Ingredientes: Agua, habas de soja descascarilladas (12,8%), azúcar integral de caña, carbonato cálcico, aroma natural de vainilla, sal marina, estabilizantes (celulosa microcristalina, harina de guar), vitamina D y maltodextrina de maíz.

Etiquetado incorrecto, por la declaración "Rico en omega 3 y 6", que no se ajusta a lo establecido en la norma. Además, no indica la cantidad de omega 3 y omega 6. Y hace otra declaración no permitida: "la soja, fuente de salud".

En cata logra 5,8 puntos, gusta por su "color" y "cremosidad" y no es criticada.



La soja utilizada en estas ocho bebidas es no transgénica y ninguna contiene gluten

CALCIO Y VITAMINAS

Las bebidas de soja más comerciales, cinco de las ocho estudiadas, se enriquecen en dos de los nutrientes más emblemáticos de la leche de vaca, calcio y vitaminas. La cantidad de calcio de estas cinco bebidas es similar a la de la leche y representa entre el 15% y 20 % de la cantidad diaria recomendada (CDR), si bien su origen no es natural como en la leche. Las bebidas de soja se enriquecen también en vitaminas propias de la leche como B2 y B12, A y D. Tres de ellas añaden B2 y B12. En la B2, el valor obtenido en laboratorio para cada cien mililitros equivale a entre el 18% y el 28% de la CDR (1,6 mg), es superior a lo declarado en su etiqueta y multiplica por 3 ó 4 el de la leche. En la B12, ese valor representa entre el 25% y el 36% de la CDR (1 microgramo), es superior a lo declarado y similar al de la leche (0,3 microgramos). Alpro soja ligera añade vitamina B6, C, B9 y E. En las tres primeras, aporta un 35% de la CDR y es superior a lo declarado. El contenido en vitamina E (siempre en cien mililitros) supone el 17% de la CDR (10mg), tal y como declara. La concentración de estas tres vitaminas en la leche es muy inferior. Vive soy contiene vitamina A y D. La A supone el 21% de la CDR (800 µg) y la D el 40% de la CDR (5 µg), y son concentraciones superiores a lo declarado y a las de la leche. Gerblé está enriquecido en vitamina D: su contenido supone el 22% de la CDR (5 µg), es superior a lo declarado y también a su contenido en la leche. Se concluye, por tanto, que los fabricantes añaden las vitaminas que dicen añadir y que lo hacen en las cantidades prometidas.

Además, estas cinco bebidas de soja contienen aditivos y aromas permitidos, estos últimos para cambiar su sabor, vegetal y tan diferente a la leche. También se usan estabilizantes (E418 o goma gellan) y espesantes (E407 o carra-

genano) con el fin de mantener homogénea y estable la textura, y para que los solubles (proteínas, sales) no precipiten formando grumos. De todos modos, conviene agitar la bebida antes de consumirla para que se mezclen y diluyan bien sus componentes.

SE MIDIÓ LA CANTIDAD DE SOJA EN CADA BEBIDA

Que una bebida de soja contenga un 13% de haba de soja no significa que aporte más proteína que otra con un 7% de soja. Dependiendo de la variedad de soja, su contenido de proteína puede situarse fuera del intervalo más habitual, el 30%-40%. Además, el procesado de la soja hace que la proporción de proteína del producto aumente: cuanto mayor deshidratación, más densidad nutricional. Se midió en laboratorio la cantidad de soja de estas bebidas y se comparó con la declarada en sus etiquetas. El problema está en que la manera de medir soja pasa por establecer previamente la cantidad de proteína de cada muestra. Y como la cantidad de proteína está sujeta a las circunstancias antes expuestas, las conclusiones no pueden ser taxativas. Así debe entenderse que haya muestras, como Dietisa, que declara casi un 15% de soja, a la que el análisis le atribuye menos del 10%. La pauta (una sola excepción: Alpro soja Ligera declara el 4% de soja y dio casi el 6%) fue la de menos soja de la declarada. Los datos de soja surgidos en laboratorio son un cálculo a partir de la cantidad de proteína encontrada en cada muestra, por lo que no se puede concluir que ese menor contenido en soja se deba a que los fabricantes empleen menos de la que declaran. Lo relevante es que la cantidad de proteína es similar en las ocho, ya que en siete entra en el intervalo que abre el 3% de Vivesoy y cierra el 3,7% de Yosoy. //