

Bebidas vegetales: sucedáneos milenarios

El calcio, la fibra y las grasas saturadas son los tres nutrientes que marcan la diferencia entre este tipo de bebidas y la leche de vaca tradicional

Las bebidas vegetales son extractos líquidos de legumbres (como la soja), frutos secos (como las almendras) o cereales (como la avena). De manera resumida, el proceso de elaboración consiste en remojar el grano, molerlo y colarlo para obtener un líquido con un valor nutritivo variable en proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, en función del sistema de obtención y de la materia prima utilizada. Con frecuencia, los fabricantes añaden nutrientes tras su elaboración para intentar asemejar su composición a la de la leche de vaca. Es por ello que estas bebidas se denominan en ocasiones "sucedáneos de la leche de vaca". En el caso de la horchata, que proviene de un tubérculo (la chufa), se añade una cantidad bastante elevada de azúcar. Por este motivo y también porque su composición nutricional se aleja mucho de la de la leche de vaca, no se ha incluido en el análisis de la presente guía.

EL ORIGEN, EN UN MOLINO MILENARIO

Las bebidas vegetales no son nuevas. Muy por el contrario, su historia parece remontarse a 200 años antes de Cristo, a juzgar por el hallaz-

go de un molino de piedra que se usaba para extraer el líquido de la soja remojada. El molino se halló en Huainam (China) y perteneció a la dinastía Han Occidental. Así, la historia de las bebidas vegetales cuenta con más de 2.000 años, aunque no se popularizaron en Occidente hasta el siglo XIX.

Por supuesto, hizo falta más que un molino para extender su popularidad. El éxito de la bebida de soja (que de forma indirecta produjo un incremento en el consumo del resto de bebidas vegetales) aumentó gracias a un nuevo método de procesamiento desarrollado en el siglo XX, que redujo el fuerte sabor de la bebida, desagradable para la mayoría de los occidentales. En cuanto a la leche de almendras, se sabe que era muy consumida en la Edad Media, tanto en el mundo islámico como en el cristiano.

En la actualidad, los consumidores somos cada vez más proclives a comprar sustitutos de la leche de vaca, como las bebidas de soja, de avena o de almendras. Nuestra ingesta de estos productos se ha multiplicado, como mínimo, por dos.



La oferta no cesa de aumentar y de diversificarse. Mientras que hace unos pocos años estos productos solo podían encontrarse en cooperativas de alimentos naturales y en tiendas de dietética, hoy se pueden adquirir en supermercados convencionales. Asimismo, el colectivo de personas interesadas en estas bebidas es mucho más amplio. Antes, eran los vegetarianos o personas con algún tipo de alergia quienes las consumían de manera exclusiva, cuando hoy por hoy las toma buena parte de la población.

El incremento de personas vegetarianas en todas sus versiones, así como un aumento en los diagnósticos (y también autodiagnósticos) de alergias (a la proteína de vaca, por ejemplo) e intolerancias alimentarias (a la lactosa, por ejemplo) han favorecido también su presencia en el mercado. En este sentido, cabe recordar que el único diagnóstico fiable es el que realiza un profesional sanitario.

Además del sabor y de las alergias e intolerancias, es preciso citar un factor determinante en el éxito de las bebidas vegetales: la creencia cada vez más extendida (aunque muy poco justificada) de que la leche de vaca es uno de los alimentos más implicados en las actuales tasas de enfermedades crónicas y también en dolencias de menor calado, como las mucosidades.

Aun así, se ha demostrado de forma fehaciente que leche y mucosidades no guardan relación. También que existen pocos datos científicos rigurosos que relacionen la leche con enfermedades agudas o crónicas. Sin embargo, se ha extendido la información de que la leche de vaca es nociva. Una opinión infundada.



SU LUGAR EN LA DIETA

Cuando las bebidas vegetales se incluyen en las guías alimentarias, se ubican junto a la leche de vaca. Siempre se remarca que estas bebidas deben estar enriquecidas en calcio porque su contenido en este nutriente es muy inferior al presente en la leche de vaca (a menos que el fabricante lo añada).

Así, para emitir una recomendación de consumo de estas bebidas, se debe revisar cuál es el consejo con respecto a la leche de vaca, algo que no es en absoluto una tarea fácil, dado que no existe un consenso claro en la comunidad científica sobre cuántos lácteos conviene consumir al día.

Hasta hace unos pocos años se recomendaba consumir entre 2 y 4 raciones diarias de lácteos, pero hoy por hoy, entidades como el Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard o la Fundación Dieta Mediterránea aconsejan consumir entre 1 y 2 raciones al día de lácteos. Y ¿qué se entiende por una ración? Una ración de lácteo equivale a un vaso de leche, 2 unidades de yogur, también a 60 o 100 gramos de queso fresco o 30 o 40 gramos de queso semicurado. Siempre se debe dar preferencia a las versiones bajas en grasa (leche desnatada o queso bajo en grasas).

Como se puede comprobar en el semáforo nutricional (ver tabla de las páginas 16 y 17), el contenido en grasas totales y saturadas de las bebidas vegetales (salvo en el caso de la bebida de coco) es bajo, por lo que tiene sentido sugerir que el consumo de bebidas vegetales enriquecidas en calcio, si se toman en sustitución de la leche de vaca, ascienda a 1 o 2 raciones diarias (1 o 2 vasos diarios).

Con todo, las recomendaciones por tipo de consumidor serían las siguientes:

❖ **Las bebidas vegetales y los niños.** Los bebés menores de un año no deberían tomar estas bebidas vegetales en sustitución de la leche materna o, en su defecto, de las fórmulas infantiles. Esto es así porque en esta etapa es importante que la composición de la leche permita el crecimiento normal del niño y sus particulares demandas nutritivas, algo difícil de lograr con las bebidas vegetales no adaptadas. Así, pese a que las diferencias entre leche de vaca y leches vegetales no tienen gran importancia en niños más mayores o adultos (salvo en el caso del calcio), sí la tienen en bebés, sobre todo, con respecto a las grasas y las proteínas.

Desde el año hasta los dos años, sigue siendo importante (aunque no tanto como en bebés más pequeños) que exista un notable aporte de leche materna. En el caso de bebés no amamantados, la leche ya puede ser la que consumimos los adultos, siempre que sea entera (no desnatada). Existe un debate sobre si la ingesta habitual de bebidas vegetales



es adecuada en esta etapa (entre el año y los dos años), ya que el perfil proteico y de grasas, como se ha comentado, difiere entre las leches y las bebidas vegetales. Como el patrón de proteínas de las bebidas de soja es similar al de la leche, diversas investigaciones recomiendan a los bebés que no toman leche materna ni leche de vaca, que prioricen las bebidas de soja, salvo si padecen una alergia alimentaria a la soja.

De los dos años en adelante no existe preocupación sobre si los niños toman leche o bebidas vegetales (excepto en el caso de la bebida de arroz, como se explica en el siguiente punto), aunque es importante revisar la etiqueta para comprobar que no existen azúcares añadidos.

Es preciso saber, asimismo, que si se retiran los lácteos de la alimentación de un niño, es bastante probable que a largo plazo este niño no pueda digerir de forma adecuada la lactosa de la leche. La lactosa es un azúcar presente en los lácteos (sobre todo en la leche) y que digerimos gracias a una enzima llamada "lactasa". Esta enzima se produce en función de la cantidad de lactosa que se ingiere. Si pasamos un tiempo sin ingerir lactosa, en nuestro intestino no habrá una cantidad suficiente de enzima lactasa, lo que generará, en caso de consumir lácteos, síntomas gastrointestinales (sobre todo gases, hinchazón o diarrea). Tales síntomas suelen ser leves y pasajeros, pero pueden llegar a ser muy molestos.

❖ **El caso particular de las bebidas de arroz y los niños.** La particular fisiología del arroz hace que este cereal pueda retener arsénico, un metaloide que puede ser tóxico, en función de la dosis. Es por ello que, en julio

de 2014, la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN) revisó esta cuestión. Su investigación les llevó a declarar lo siguiente: "para evitar la exposición (al arsénico) recomendamos que los bebés y los niños pequeños eviten las bebidas de arroz". El informe no desaconseja ni el consumo de arroz ni de otros derivados porque el arsénico está mucho menos presente en el cereal entero que en las bebidas de arroz.

❖ **Personas con alergia a la proteína láctea.** No cabe duda de que las personas con alergia a la proteína láctea bien diagnosticada no deben tomar lácteos. En realidad, no solo deben evitar los lácteos, sino también los alimentos que contienen en su composición derivados lácteos. Ninguno de los productos detallados en el presente análisis contiene derivados lácteos, pero es importante revisar las etiquetas porque, en ocasiones, sí se encuentra proteína láctea, como es el caso de determinadas marcas de horchata de chufa.

❖ **Vegetarianismo y bebidas vegetales.** Una persona vegetariana, también denominada "ovolactovegetariana" es aquella que no consume carne o pescado, pero sí lácteos o huevos. Una persona vegana, sin embargo, también excluye de su dieta los lácteos y los huevos (o sus derivados). Así, uno de los principales destinatarios de las bebidas vegetales es el colectivo de personas veganas. Resulta importantísimo que las personas veganas tomen suplementos o alimentos enriquecidos en vitamina B12, por lo que conviene que escojan bebidas vegetales que la contengan. Muchas de las bebidas analizadas en el semáforo la incluyen, aunque se debe revisar la etiqueta para garantizar su presencia.

❖ **Personas con diabetes.** Las personas con diabetes no tienen por qué recurrir a las bebidas vegetales. Sí se les aconseja que, si toman lácteos, los escojan bajos en grasa. Esto es así por el posible papel que desempeña la grasa láctea en el riesgo cardiovascular a largo plazo (elevado en personas con diabetes), aunque no existe un consenso claro al respecto. En todo caso, si las personas con diabetes escogen bebidas vegetales, deben revisar la etiqueta para comprobar que no tienen azúcares añadidos. En el semáforo, se puede observar que hay productos, como la bebida de soja con chocolate o algunas bebidas de arroz, de almendras o de espelta, con elevadas cantidades de azúcar, algo nada recomendable para un consumo habitual, máxime en una persona con diabetes.

SEMÁFORO NUTRICIONAL

Si se comparan las bebidas vegetales con la leche, hay tres nutrientes que difieren de forma notable: calcio, fibra y grasas saturadas. Aunque en el semáforo no aparece el calcio, muchos de los productos analizados están enriquecidos con este nutriente, lo que los hace recomendables para un consumo habitual.

Sí constan en el semáforo la fibra y la grasa saturada.

❖ Sobre la **fibra** cabe señalar que, si bien la soja, la avena, la almendra o el arroz integral son ricos en fibra, eso no significa que las bebidas elaboradas a partir de estos alimentos sean

también ricos en fibra. La contienen, pero en pequeñas cantidades.

❖ En cuanto a las **grasas saturadas**, debemos destacar, sobre todo, su reducida presencia en las bebidas vegetales, bastante inferior al presente en la leche entera. Al revisar las distintas bebidas analizadas en el semáforo, observaremos que todas, excepto la de coco, tienen casi diez veces menos grasas saturadas que la leche entera. La diferencia sigue siendo notable incluso tras comparar las bebidas vegetales con la leche semidesnatada. No obstante, la leche desnatada tiene casi 7 veces menos grasas saturadas que el resto de bebidas.

❖ Sí es elevado, sin embargo, el contenido en **azúcares** en algunas de las bebidas analizadas, sobre todo en el caso de las que contienen el reclamo "con cacao", "chocolateada" o similares, pero también en algunas bebidas de arroz, almendras o espelta. Al leer los ingredientes de varias de ellas encontramos en muchos casos el azúcar, la fructosa u otros edulcorantes (miel, ágave o sirope) cuyos efectos sobre nuestro cuerpo son similares a los del azúcar.

La gran mayoría declaran provenir de cultivo biológico. Se trata de una práctica que, bien aplicada, puede ejercer beneficios medioambientales, pero que hoy por hoy no ha demostrado de forma consistente prevenir enfermedades, ejercer beneficios para la salud del consumidor o generar productos con un valor nutricional más elevado.

Ni elixires ni venenos: el peso de los mitos dietéticos

La bebida de soja es la más popular, en parte porque su composición nutricional es bastante similar a la de la leche de vaca, salvo por su contenido en calcio (por eso se suele enriquecer con este nutriente). Le siguen de cerca las bebidas de avena y arroz.

Aun así, es preciso mencionar que en Estados Unidos, en 2013, ocurrió algo inesperado: el consumo de bebidas de almendras superó al de las bebidas de soja. Es muy probable que esto tenga que ver no tanto con unos supuestos beneficios para la salud atribuibles a las bebidas de almendras, sino con algo similar a lo que ocurre con la leche de vaca: muchísimas personas creen, de manera infundada, que la soja es peligrosa para la salud. No obstante, los estudios muestran una y otra vez que la ingesta de derivados de soja (bebida de soja, tofu, *tempeh*, etc.), además de ser del todo segura, podría ejercer determinados beneficios para la salud.

Existen infinidad de mitos dietéticos en relación a las bebidas vegetales. Un ejemplo claro es lo que ocurre con las bebidas de soja a las que se atribuyen tanto proverbiales beneficios (curar la obesidad o tratar las enfermedades cardiovasculares), como maléficas consecuencias (cáncer de tiroides, osteoporosis, etc). Lo cierto es que el consumo de derivados de soja no ha mostrado grandes mejoras para la salud ni tampoco el incremento del riesgo de sufrir patologías.

A la leche de almendras, por su parte, se le atribuye la capacidad de mejorar la digestión o mejorar las cifras de colesterol sanguíneo, cuando los estudios científicos bien diseñados en humanos no lo sustentan.

Lo mismo puede decirse de otras bebidas vegetales y diversas patologías o dolencias. Ni son la clave de una dieta sana, ni son la causa de enfermedades agudas o crónicas.



PRINCIPALES PROPIEDADES DE LAS BEBIDAS VEGETALES ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

UNA RACIÓN = 1 VASO (250 ML)	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
VACA												
Leche de vaca entera	158,0	7,9	8,9	12,8	5,5	27,5	11,8	13,1	0,3	4,7	0,0	0,0
Leche de vaca semidesnatada	116,5	5,8	4,0	5,7	2,6	13,0	11,5	12,8	0,3	4,8	0,0	0,0
Leche de vaca desnatada	89,8	4,5	0,5	0,7	0,1	0,6	11,6	12,9	0,3	4,7	0,0	0,0
SOJA												
Bebida de soja con calcio (Eroski)	113,0	5,7	4,8	6,9	0,8	4,0	7,5	8,3	0,1	2,1	0,8	3,1
Bebida de soja (Gerblé)	106,0	5,3	5,5	7,9	0,8	4,0	1,8	2,0	0,1	2,1	0,8	3,1
Bebida de soja "ligera" (Alpro)	73,0	3,7	3,0	4,3	0,5	2,5	4,0	4,4	0,5	8,3	1,5	6,3
Bebida de soja chocolate (Vive Soy)	132,5	6,6	4,0	5,7	0,8	4,0	14,5	16,1	0,3	5,0	2,8	11,5
Bebida de soja chocolate (Alpro)	157,5	7,9	4,5	6,4	1,0	5,0	20,3	22,6	0,5	8,3	2,0	8,3
AVENA												
Bebida de avena (Yosoy)	95,0	4,8	2,3	3,3	0,5	2,5	11,3	12,6	0,3	4,2	1,3	5,2
Bebida de avena con calcio (Gerblé)	107,6	5,4	2,3	3,3	0,5	2,5	12,7	14,1	0,2	3,3	2,0	8,3
Bebida de avena con calcio (Yosoy)	95,0	4,8	2,3	3,3	0,5	2,5	11,3	12,6	0,3	5,0	1,3	5,2
Bebida de avena sabor vainilla (Oatly)	112,5	5,6	1,3	1,9	0,3	1,5	17,5	19,4	0,25	4,2	1,7	6,9
Bebida de avena sabor cacao (Oatly)	137,5	6,9	1,3	1,9	0,3	1,5	21,3	23,7	0,25	4,2	1,7	6,9

ARROZ	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
Bebida de arroz (Yosoy)	142,5	7,1	2,5	3,6	0,0	0,0	20,8	23,1	0,3	5,0	0,5	2,1
Bebida de arroz (Carrefour)	170,0	8,5	3,0	4,3	0,5	2,5	15,0	16,7	0,3	5,0	0,3	1,3
Bebida de arroz (Gerblé)	157,0	7,9	2,5	3,6	0,3	1,5	17,8	19,8	0,3	5,0	0,4	1,7
Bebida de arroz con calcio (Naturgreen)	162,5	8,1	3,0	4,3	0,5	2,5	16,5	18,3	0,3	5,0	0,4	1,7
Bebida de arroz con cacao (Bio Maxitos)	200,0	10,0	1,8	2,5	0,8	3,8	20,8	23,1	0,3	4,2	0,8	3,1
ALMENDRAS												
Leche de almendras (Alpro)	60,0	3,0	2,8	4,0	0,3	1,5	7,5	8,3	0,3	5,3	0,5	2,1
Leche de almendras (Vive Soy)	67,5	3,4	3,0	4,3	0,3	1,5	8,3	9,2	0,3	5,0	0,8	3,1
Leche de almendras (Almendrola)	145,0	7,3	5,5	7,9	0,5	2,5	21,0	23,3	0,3	5,0	0,3	1,0
Leche de almendras sin azúcar (DieMilk)	97,5	4,9	6,5	9,3	0,8	4,0	0,3	0,3	0,1	2,1	1,0	4,2
Leche de almendras con fructosa (Almendrola)	140,0	7,0	6,0	8,6	0,5	2,5	18,5	20,6	0,1	2,1	1,0	4,2
OTRAS (COCO, ESPELTA Y MIJO)												
Bebida de coco (Koko)	67,5	3,4	5,0	7,1	4,8	24,0	4,0	4,4	-	-	-	-
Bebida de espelta (Naturgreen)	132,5	6,6	3,3	4,7	0,5	2,5	18,3	20,3	-	-	-	-
Bebida de mijo (Isola bio)	132,5	6,6	3,0	4,3	0,3	1,5	14,3	15,9	0,3	5,0	-	-

*Semáforo nutricional de 23 tipos de bebidas vegetales, según una ración de consumo de 250 ml. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 6 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 75 % de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 75 % y el 20 %) y naranja-cantidad alta (más del 20 %).

SUGERENCIAS DE COMPRA

Una vez analizado su valor nutricional y las diferencias con la leche de vaca tradicional, conviene enumerar una serie de recomendaciones sobre el tipo de bebidas vegetales más apropiadas para cada momento, público o situación:



La más apropiada para desayunar

Además de la leche desnatada, cualquier bebida vegetal que no presente un alto contenido en azúcares o grasas saturadas será apropiada para incluirla en el desayuno diario. En el semáforo nutricional, se puede constatar que cualquiera de las bebidas, salvo las chocolateadas y las de coco, pueden ocupar este lugar, siempre que no cuenten con azúcares añadidos en su composición.



Para quienes no les guste el sabor de estas bebidas

Si bien es cierto que la elaboración de las bebidas de soja ha mejorado muchísimo en los últimos años y se ha eliminado el peculiar sabor a legumbre que tenían hasta hace poco, todavía muchas personas no toleran el sabor de estas bebidas. En todo caso, la experiencia de los dietistas-nutricionistas indica que una vez que el paciente encuentra una marca particular que sí le gusta, acaba por tolerar el sabor de cualquier otra bebida de soja. Este problema no suele ocurrir, en todo caso, con las bebidas de arroz, avena o almendras, dado que tienen un sabor más dulzón. De nuevo conviene insistir en que si la bebida es muy dulce, es probable que sea a causa de la adición de azúcares en su elaboración.

Para tomar por la noche antes de dormir

Se suele atribuir a la leche de vaca la capacidad de relajar e inducir el sueño, algo que no está probado mediante estudios científicos bien diseñados. Así, el criterio para escoger una u otra bebida para tomar antes de dormir, aparte del relacionado con las preferencias particulares, no tiene que ser tanto un posible efecto sobre el sueño, sino el mejor perfil nutricional de la bebida en cuestión.

Para los niños

Las bebidas de arroz están desaconsejadas en niños para un consumo habitual, por su posible elevado contenido en arsénico, un metal pesado. Del resto de bebidas es probable que los niños se sientan más tentados a escoger las chocolateadas, dado que tienen más calorías y un sabor más dulce. Sin embargo, debido a la actual epidemia de obesidad en nuestro país, es importante que los padres sean conscientes de que el azúcar está implicado no solo en la aparición de caries dental, sino también en el riesgo de obesidad a largo plazo. Por ello, es preciso escoger aquellas bebidas que no contengan azúcar entre sus ingredientes.



¿Las leches vegetales son leches?

Si nos fijamos en las etiquetas, veremos que en las bebidas vegetales de soja, avena o arroz no aparece la denominación "leche". Esto es así porque lo prohíbe la legislación, que indica que la leche es el producto obtenido "del ordeño higiénico, regular, completo e ininterrumpido de las hembras domésticas sanas y bien alimentadas".

No obstante, hay una excepción: la bebida elaborada con almendras, que sí puede denominarse "leche de almendras". Lo decidió, en diciembre de 2010, la Comisión Europea en el Reglamento (CE) número 1234/2007, normativa en la que se establece el listado de productos que pueden denominarse "leche" o "lácteos".



Bebidas vegetales, ¿la única opción para intolerantes a la lactosa?

La intolerancia a la lactosa consiste en una insuficiente digestión del principal carbohidrato que contiene la leche (la lactosa). Sus síntomas habituales son molestias abdominales, diarrea, hinchazón o flatulencias, en función de la dosis de lactosa ingerida. Solo en casos severos pueden presentarse vómitos o un sangrado intestinal.

Si la intolerancia a la lactosa está bien diagnosticada (por un médico), tiene sentido utilizar bebidas vegetales en sustitución de la leche de vaca (ya que no tienen lactosa). Sin embargo, no es imprescindible renunciar a la leche de vaca. Primero, porque en el mercado existen leches de vaca sin lactosa. Y, segundo, porque muchas personas con intolerancia a la lactosa pueden tolerar bien una ingesta de hasta 12 gramos de lactosa, el equivalente a un vaso de leche, en una dosis única. De hecho, es habitual que los individuos con esta dolencia puedan tolerar mayores cantidades si la consumen en dosis más pequeñas repartidas a lo largo del día y junto a otros alimentos.



Apuntes para el ahorro

La elección de una bebida vegetal u otra, como hemos visto, está condicionada por los gustos y las necesidades nutricionales de cada persona. Así, en primera instancia, descartaremos o miraremos ciertos tipos de bebidas en función de los sabores o de que no estén desaconsejadas para nosotros o algún miembro de la familia -como sucede con la bebida de arroz y los niños, o las que llevan azúcares añadidos y las personas con diabetes, por ejemplo-.

Dicho esto, y una vez de pie ante la (creciente) variedad de estos productos en el lineal, ¿qué debemos saber para ahorrar?



› En primer lugar, hemos de tener presente que las leches o bebidas vegetales son más costosas que la leche de vaca, con independencia de las marcas y del tipo de vegetal a partir del cual se hayan elaborado. En las bebidas vegetales, el precio por litro oscila entre los 3,45 euros y 0,95 euros, de modo que incluso la opción más barata (bebida de soja Eroski con calcio) es más cara que varias marcas de leche de vaca (Bomilk, Eroski, RAM, Beyena, Asturiana, Bizkaia Esnea, etc.).



› El precio medio de las bebidas vegetales es de 2,20 euros el litro. Las bebidas de avellanas y de almendras son algo más costosas que las demás -arroz, soja, etc.-, aunque hay excepciones. Las opciones más económicas de leche de almendras son Alpro (Asturiana), a 1,95 euros el litro, y Vivesoy (Pascual), a 1,99 euros el litro. Las opciones más baratas de bebida de avellanas son Alpro (Asturiana), a 1,99 euros el litro, y la mezcla de bebida de arroz y avellanas (Gerble), a 2 euros el litro.



› Si no tenemos predilección (o aversión) por un sabor en particular, podemos orientar la búsqueda hacia las bebidas de soja y de arroz (para los adultos). Además de ser más económicas, hay mucha más variedad, lo que nos permitirá encontrar precios interesantes y más competitivos.



› Las bebidas vegetales con sabores (a vainilla o chocolate, por ejemplo) suelen ser más caras. Para cuidar el bolsillo -y la dieta- conviene optar por las presentaciones básicas. Si echamos en falta algo de sabor o de dulzor, siempre podremos combinar la bebida con una pieza de fruta fresca cortada en trocitos o licuada.



› Las bebidas con calcio pueden ser un poco más caras que la versión estándar dentro de la misma marca, aunque la diferencia de precios no es significativa (10 céntimos). Desde luego, si se sigue una dieta vegetariana o vegana, conviene escoger la bebida con calcio.



› Por último, es fundamental prestar atención a las marcas y a las ofertas puntuales. En materia de precios, puede haber diferencias de más del doble para el mismo producto según la marca que se elija.

➤ www.consumer.es