

EXISTE UNA AMPLIA GAMA EN EL MERCADO

El auge de las leches alternativas: ¿Una opción nutritiva y eficaz contra las alergias y la intolerancia a la lactosa?

La búsqueda de opciones a la leche de vaca surge por un tema de salud, como también por adopción de un estilo de vida y nutrición en particular.

CRISTIÁN MÉNDEZ

La leche de vaca ha sido tradicionalmente la opción dominante y ampliamente consumida, especialmente entre los lactantes. Sin embargo, desde hace una década, las alternativas a su consumo se han multiplicado, ya sea por elección de estilo de nutrición, como el veganismo —que elimina de la dieta cualquier producto de procedencia animal y sus derivados—, o por problemas de absorción de la lactosa o alergia a su proteína.

Las leches alternativas, derivadas de fuentes no tradicionales, como burras, cabras, ovejas y yeguas, por nombrar algunas, han captado la atención tanto de consumidores como de investigadores, “porque hay pocos estudios que muestren realmente sus beneficios”, explica Montserrat Victoriano, docente del Departamento de Nutrición y Dietética de la Universidad de Concepción.

Junto a este grupo de lácteos

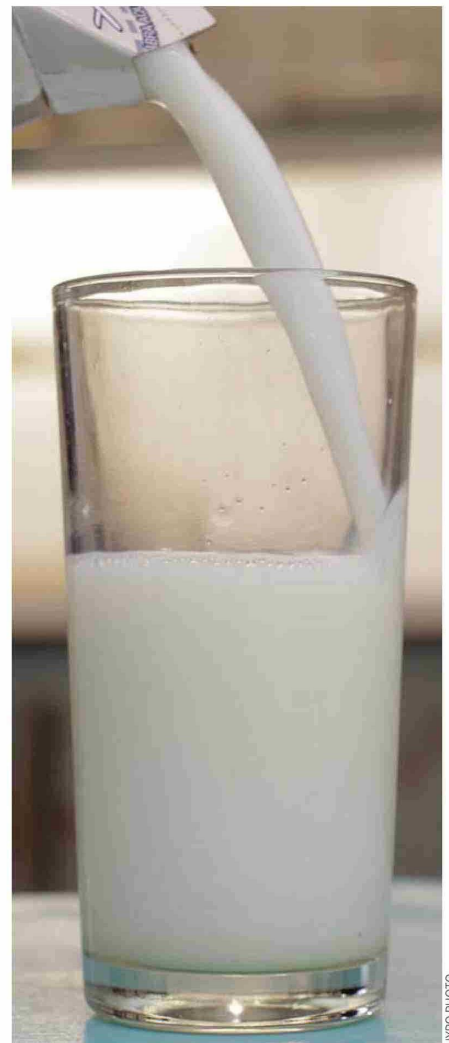
alternativos están también las bebidas naturales, elaboradas a partir de ingredientes como la soya, la almendra, la avena, el arroz y el coco, entre otras. Eso sí, estas “no son leches, ya que la leche es aquella sustancia nutritiva que sale de una glándula mamaria”, define Cristina Vergara, investigadora del Instituto de Investigaciones Agropecuarias (INIA) La Platina.

LACTOSA, PROTEÍNAS Y NUTRICIÓN

Sobre la lactosa, Sylvia Cruchet, pediatra, especialista en gastroenterología y nutrición infantil de la Universidad de Chile es clara: “La leche de burra no es mala, la leche de cabra es excelente, es tan buena como la leche de vaca. La de oveja es muy buena. Todas tienen altos porcentajes de lactosa. Todas son muy similares. Para dejar de tener problemas con la lactosa hay que consumir productos sin lactosa”.

Ahora, si el tema es la proteína, “ninguna de las alternativas existentes en el mercado se adapta por sí sola al tratamiento de esta alergia. Las alergias alimentarias suelen ser variadas y provocadas por diversos productos alimentarios. En el caso de la alergia a la leche de vaca, a menudo se es alérgico a la soya y a la proteína de otros mamíferos. Aunque hay evidencias que muestran que se podría tolerar bien la leche de yegua y burra. Por eso, no hay un producto específico que se adapte a todos los casos. Para los lactantes, se usan fórmulas hidrolizadas para ayudar en la tolerancia”, argumenta Montserrat Victoriano.

En cuanto a nutrición, la académica de la Universidad de Concepción detalla que las alternativas a la leche provenientes de productos no mamíferos “suelen ser variadas y de composiciones diferentes, por ejemplo, aquellos basados en cereales como avena o arroz tienen menos proteínas que los derivados de legumbres como la soya o la arveja. La almendra es un excelente alimento, pero suele tener los nutrientes en su pulpa, la cual rara vez está conservada en las bebidas en base a ella; por lo tanto, la calidad nutricional de la bebida es limitada. La bebida de coco también tiene limitada cantidad de proteínas, pero la cantidad de grasa es interesante. Si el objetivo de reemplazar los lácteos es la cantidad de proteínas, la leche de mamíferos tiene alrededor de 7 gramos por taza/porción, por lo que se debiera tratar de observar eso al intentarlo”.



HYPPO PHOTO

ADEMÁS DE LA LECHE DE BURRA, yegua, cabra y oveja, hay bebidas naturales de soya, almendra, arroz y coco, por nombrar algunas.

ESCAZOS DE NUTRIENTES

Un estudio de la American Society for Nutrition determinó que el contenido nutricional de la mayoría de las leches alternativas no está a la altura de la leche de vaca. Los investigadores examinaron más de 200 productos de origen vegetal y solo 28 contenían cantidades comparables o mayores de calcio, vitamina D y proteínas.

Mariela Barriga, nutricionista y docente de la U. de La Frontera, explica que una bebida vegetal sin fortificar no aporta los mismos nutrientes porque se basan en el aporte de ingredientes como soya, arroz, almendras, que además deben ser remojados y diluidos en agua. Ahora, si se ha fortificado con calcio o vitaminas, constituye una buena opción.