

LECHE Y BEBIDAS VEGETALES: SENCILLAMENTE DIFERENTES

En los últimos años, las bebidas vegetales se van haciendo hueco en la cesta de la compra de muchos consumidores. El desconocimiento ha provocado que se las considere erróneamente como un sustitutivo de la leche, utilizando incluso este mismo término para referirse a estas bebidas. Pero ¿qué son las bebidas vegetales y en qué se diferencian de la leche y los productos lácteos?



¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?



ORIGEN

LA LECHE TIENE UN ÚNICO ORIGEN, EL ANIMAL

Se extrae directamente de la **vaca, oveja o cabra** a partir del ordeño.

El proceso térmico de la **pasteurización** es el único que se aplica a la leche con el objeto de eliminar los patógenos, por tanto, **es más natural**.



EL ORIGEN DE ESTAS BEBIDAS ES VEGETAL

Son **extractos líquidos** provenientes de **cereales, legumbres o frutos secos**, como el arroz, la avena, la soja, las almendras o el trigo.

Durante el proceso de fabricación **se añaden otros ingredientes** para enriquecer la bebida como azúcar, agua y otros nutrientes que no están presentes de forma natural. Esto hace que el **porcentaje del alimento esencial** en la bebida (soja, almendra, arroz, etc.) **esté por debajo del 10%**.



NUTRIENTES

LA LECHE Y LOS PRODUCTOS LÁCTEOS SON UNO DE LOS PILARES NUTRICIONALES DE NUESTRA ALIMENTACIÓN EN TODAS LAS EDADES

Contienen una **elevada proporción de nutrientes**: **proteínas** de alto valor biológico, **calcio, fósforo, zinc, yodo, vitamina B12, riboflavina y Vitamina A**, entre otros.



NO TODAS LAS BEBIDAS VEGETALES DISPONEN DE LOS MISMOS NUTRIENTES

Pero la mayoría incluye **azúcares añadidos** (mono y disacáridos), aunque no lactosa, **lípidos vegetales** que no aportan DHA ni AA e **insuficiente vitamina D y Calcio** (excepto las suplementadas)



CALCIO

LA LECHE Y LOS PRODUCTOS LÁCTEOS CONSTITUYEN LA PRINCIPAL FUENTE DE CALCIO EN NUESTRA ALIMENTACIÓN

No solo por su cantidad de este mineral, sino también porque **la matriz láctea favorece la absorción del calcio**.



LAS BEBIDAS VEGETALES TIENEN UN APORTE EXTRA PERO NO CONTIENEN CALCIO POR SÍ SOLAS Y EN CANTIDADES SUFICIENTES

Además, **la biodisponibilidad del calcio es inferior** (excepto las suplementadas)



YODO*

*Según un estudio realizado por Investigadores de la universidad de Surrey, en Reino Unido, y publicado en la British Journal of Nutrition

LA LECHE DE VACA Y LOS PRODUCTOS LÁCTEOS SON LA PRINCIPAL FUENTE DE YODO EN LA DIETA

El yodo es necesario para la **producción de hormonas tiroideas** y es particularmente importante durante el embarazo, ya que es esencial para el **desarrollo normal del cerebro del feto**.



SEGÚN ESTE ESTUDIO, LA MAYORÍA DE LAS BEBIDAS VEGETALES NO TENÍAN NIVELES ADECUADOS DE YODO

Con **concentraciones alrededor del 2%** respecto a las encontradas en la leche de vaca.



INTOLERANCIAS Y SUSTITUTIVOS

LAS BEBIDAS VEGETALES SON OFERTADAS COMO ALTERNATIVA A LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA, PERO NO PUEDEN COMPARARSE DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL

Existen otras **alternativas como la leche sin lactosa** que contienen el mismo calcio y el mismo aporte de proteína de la leche, pero sin lactosa.



¿NECESARIAS?

LOS BENEFICIOS ASOCIADOS SE EXTIENDEN MÁS ALLÁ DEL CRECIMIENTO Y ESTÁN ASOCIADOS A UN PATRÓN DE DIETA EQUILIBRADA

Ayudan a llegar fácilmente a las ingestas dietéticas recomendadas. El consumo de leche y derivados lácteos se recomienda en **todas las etapas de la vida**.



LAS BEBIDAS VEGETALES NO SON UN SUSTITUTO DE LA LECHE Y PUEDEN COMPLEMENTARSE CON ÉSTA PERFECTAMENTE

Al sustituir la leche por las bebidas vegetales estaremos **dejando de ingerir proteínas de mejor calidad**, calcio y otros nutrientes que necesita nuestro cuerpo y que el consumo de leche sí garantiza.



LAS BEBIDAS VEGETALES NO SON LECHE

Por su origen y por su aporte de nutrientes, la leche y las bebidas vegetales son completamente distintas.

La **Unión Europea** expresa de forma inequívoca que **las bebidas vegetales no son leche** y sostiene que ‘se entenderá por “leche” exclusivamente la secreción mamaria normal obtenida a partir de uno o más ordeños, sin ningún tipo de adición ni extracción’. A su vez definió que los “productos lácteos” son aquellos ‘derivados exclusivamente de la leche, pudiendo añadirse las sustancias necesarias para su fabricación, siempre que éstas no se utilicen para sustituir, entera o parcialmente, algún componente de la leche’. Por ello, se reservan únicamente para los productos lácteos las denominaciones: suero, nata, mantequilla, mazada, queso y yogur.

Por tanto ‘no podrán utilizarse, en relación a productos distintos de los indicados, ninguna etiqueta, ningún documento comercial, ningún material publicitario ni ninguna forma de publicidad ni forma alguna de presentación que indique, implique o sugiera que tal producto es un producto lácteo’

