

# LECHE: ¿POR QUÉ LA VACA AÚN REINA?

Nikki Putman. 2017. Ganadería 62, BM Editores.  
[www.produccion-animal.com.ar](http://www.produccion-animal.com.ar)

Volver a: [Leche y derivados](#)

## INTRODUCCIÓN

Nikki Putnam, dietista nutricionista certificada y especialista en soluciones nutricionales en Alltech, compara la leche de vaca con otras alternativas de leche y explica por qué la leche de vaca aún reina de manera nutricional.

Hace un tiempo, la leche era una bebida que se obtenía únicamente de las vacas lecheras. Pero ahora al pasear por la sección de “leche” del supermercado se percibe lo contrario.

Con una creciente selección de alternativas a la leche de fuentes como soja, almendra, arroz, cáñamo, coco y marañón, los consumidores están cada vez más confundidos dados los atributos de salud usados para la promoción de la leche y sus alternativas.

Si bien estos productos vegetales representan menos del 10 por ciento de las ventas de leche, están ganando terreno. Incluso las cadenas populares de café han adoptado estas alternativas de leche – ¿le gustaría su latte con 2%, 1%, sin grasa ... o leche de soja, almendra o coco?

Las leches vegetales se han percibido, o a veces se anuncian, como alternativas más saludables a los productos lácteos, pero no siempre es el caso. Las alternativas de leche se crearon para abastecer a los consumidores que tienen alergias, son intolerantes a la lactosa o tienen restricciones dietéticas veganas, no porque sean nutricionalmente equivalentes o mejores.

## COMPRUEBE LAS REALIDADES (NUTRICIONALES) EN EL CARTÓN DE LECHE

Las alternativas a la leche, con la excepción de la leche de soja, tienen considerablemente menos proteínas que la leche de vaca. Aunque muchos de los productos vegetales fortalecen sus bebidas con nutrientes adicionales, también tienen una larga lista de ingredientes agregados, incluyendo azúcar, sal y agentes espesantes.

El Comité Asesor de las Guías Alimentarias de los EE. UU. 2015 identificó los productos lácteos bajos en grasa como parte de una dieta saludable. Con la excepción de la leche de soja fortificada, las alternativas a la leche, carecen de cantidad y calidad de nutrientes incluyendo vitamina D, calcio y potasio.

La leche, el yogur y el queso son alimentos naturalmente ricos en nutrientes que proporcionan gran cantidad de nutrientes esenciales que contribuyen a la buena salud en todas las etapas de la vida. La leche es una fuente natural de calcio y vitamina B12, riboflavina, fósforo y potasio. También contiene cantidades más pequeñas de otros nutrientes, incluyendo vitamina A, otras vitaminas B, vitamina D, magnesio, yodo, selenio y zinc.

Los alimentos lácteos también son excelentes fuentes de proteína de alta calidad que contienen aminoácidos esenciales, que el cuerpo humano no puede sintetizar.

## ¿QUÉ TIPO DE LECHE ES MEJOR PARA LOS NIÑOS?

La leche de vaca no se recomienda durante los primeros 12 meses de vida. Sin embargo, la leche de vaca fortificada es un importante componente dietético de la dieta de un niño en primera infancia posterior a sus 12 meses, debido a su alta calidad de proteínas, calcio y vitaminas A y D. El calcio está involucrado en el crecimiento óseo, el desarrollo de los dientes y la contracción muscular y puede desempeñar una función en la regulación de la presión arterial y la grasa corporal.<sup>2</sup>

Un estudio demostró que los niños que consumían leche durante el almuerzo fue el único grupo que alcanzó o excedió el 100 por ciento de la ingesta diaria de calcio recomendada (es decir, 500 a 800 mg).<sup>3</sup> Dos o tres porciones de leche o productos lácteos al día se recomienda para cumplir con estos requisitos.

## ¿QUÉ HAY EN TU VASO?

Es bueno tener opciones, pero pueden causar confusión. Este gráfico de National Dairy Council® le ayuda a comprender el contenido de sus 236 ml. de leche, desde la leche de vaca hasta sus alternativas, desde el contenido de proteínas y grasas hasta las vitaminas y minerales.

# ¿Qué hay en tu vaso?

Tener opciones es genial, pero muchas opciones puede ser abrumador. Este esquema resumen puede ayudarte a entender qué hay en tu vaso de leche.



## CALORÍAS Y NUTRIENTES

Calorías	110	110	60	80	120
Proteínas	8g	8g	1g	1g	1g
Grasa	2.5g	4.5g	2.5g	5g	2.5g
Carbohidratos	12g	9g	8g	7g	23g

## VITAMINAS Y MINERALES (Valor Diario)

Calcio	30%	45%	45%	45%	30%
Fósforo	25%	25%	N/A***	N/A	15%
Potasio	10%	10%	1%	1%	15%
Riboflavina	25%	30%	30%	N/A	N/A
Vitamina B/12	20%	50%	50%	50%	25%
Vitamina A	10%	10%	10%	10%	10%
Vitamina D	25%	30%	25%	25%	25%

Ocurre naturalmente

Buena fuente = 10%–19% DV

Excelente fuente = 20%+ DV

## PRECIO

Por 1,89 l.	\$2.05	\$3.37	\$3.28	\$4.99	\$3.46
Por 236 ml. (1 vaso)	\$0.26	\$0.42	\$0.41	\$0.62	\$0.43

1. Cow's Milk levels are per the USDA National Nutrition Database (NDB No.01083 SR-27); available at: <http://ndb.nal.usda.gov/>

2. Silk Original Soy Milk, Original Almond Milk, and Original Coconut Milk. Nutritional information per Silk® website [www.silk.com](http://www.silk.com)

3. Rice Dream Enriched Refrigerated Original. Nutritional information per Rice Dream® website [www.tastethedream.com](http://www.tastethedream.com)

4. Based on gallon volume equivalents per IRI DMI Custom Database Data for 2014 (Jan-Dec) – National Average (Cow's milk based on conventional white milk)

\* The percent Daily Value (DV) provides nutrient information based on a caloric intake of 2,000 calories for adults and children four or more years of age.

\*\*\*Nutrient information not listed here can be found on the product website

\*\*\*Nutrient not listed on product website



NATIONAL DAIRY COUNCIL

## REFERENCIAS

1. European Dairy Association Position Paper: MILK & DAIRY PRODUCTS ARE PART OF A HEALTHY, BALANCED DIET INCLUDING THOSE CONTAINING ADDED SUGAR 2015
2. Allen R, Myers A. Nutrition in Toddlers. *Am Fam Physician*. 2006 Nov 1;74(9):1527-1532.
3. Johnson RK, Panely C, Wang MQ. The association between noon beverage consumption and the diet quality of school-age children. *J Child Nutr Mgmt*. 1998;22:95–100.

Volver a: [Leche y derivados](#)