

# LECHE DE CABRA, HISTORIA Y CARACTERÍSTICAS

Ings. Roxana Páez\* y Andrea Maggio\*\*. 1997. Infortambo, Bs.As., 07.1997.

\*Departamento Leches no tradicionales, INTI, CITIL.

\*\*C.I.C. Ministerios de Asuntos Agrarios de la Pcia. de Bs. As.

[www.produccion-animal.com.ar](http://www.produccion-animal.com.ar)

Volver a: [Producción caprina de leche](#)

## LA LECHE DE CABRA ES CONSUMIDA POR MÁS DEL 50 % DE LA POBLACIÓN MUNDIAL

Desde tiempos remotos de la humanidad, la leche de cabra aparece como alimento. Registros muy antiguos -en el texto bíblico o en los murales egipcios- hablan de su consumo. La mayoría de nosotros debe pensar que el uso de esta leche quedó en aquellas épocas, pero mucho nos sorprendería saber que algo más del 50 % de la población mundial bebe leche de cabra.

## DÓNDE SE CONSUME

La mayor parte de ese consumo sea en el continente asiático, con India en primer lugar. Esto no sorprende teniendo en cuenta que el ganado caprino siempre se asocia a zonas marginales, donde alimentándose de forrajes pobres se ofrece al hombre como fuente de proteínas, con su carne y su leche. En segundo lugar, sigue el continente africano coincidiendo con las estadísticas de población caprina. Europa es el que sigue en producción de leche, pero esta vez con el menor número de cabezas, porque es allí donde se encuentra la especialización. En este continente es Francia quien está a la vanguardia de la intensificación de esta producción, seguida por Grecia, España e Italia.

También hay grandes diferencias en el hábito de consumo entre los continentes. Mientras que en los países asiáticos y africanos se acostumbra a beber leche fluida de cabra, en Europa y América se consume como quesos, en una gran diversidad de tipos. Actualmente los países asiáticos con mayor poder adquisitivo, están demandando quesos de cabra refinados, al estilo europeo.

## UNA LECHE MÁS DIGESTIBLE

Como todo producto natural, la composición de la leche de cabra puede variar según la raza, la zona de producción, la estación del año, la etapa de lactancia, la alimentación, el manejo, la sanidad, etc.

Se puede hacer una breve comparación entre la caprina con la que más conocemos, la de vaca, y con la humana como punto de referencia nutricional.

Una particularidad de la leche de cabra es la ausencia de caroteno, lo que le da su color completamente blanco (A diferencia de la vaca que el caroteno le confiere color a su grasa). El caroteno es el promotor de la vitamina A que debe ser convertido por el organismo en la glándula tiroideas. En la leche de cabra no encontramos caroteno sino directamente vitamina A completamente disponible para su asimilación, sin intervención de dicha glándula. Esto es muy importante para los bebés, porque su actividad tiroidea está apenas desarrollada.

Si bien el contenido de vitaminas B6 y B12 es más bajo que la leche de vaca, comparado con la leche humana es similar, por lo que es adecuada para la nutrición de infantes. Al igual que casi todas las leches, el contenido de hierro es levemente deficiente, pero actualmente la tecnología industrial permite agregarlo a niveles adecuados.

Vale señalar que los niveles de aminoácidos esenciales son similares, para la leche de cabra y la leche de vaca, y ambas igualan o superan los requerimientos señalados por FAO para los niños. Asimismo, ocurre en forma similar con los ácidos grasos esenciales.

La gran ventaja de la leche de cabra es su mayor digestibilidad, debido a características propias de la grasa, la proteína y del coágulo que se forma en el estómago.

- ♦ Glóbulos de grasa más chicos. La grasa de la leche se presenta en glóbulos, que en el caso de la leche de cabra son más pequeños. Prácticamente un 30% de ellos tienen un diámetro entre los 2 y 4 micrones, cuando en la leche de vaca esos valores son de 10 a 20 micrones. Los glóbulos grasos, al ser más pequeños, permanecen más tiempo dispersos en la leche, lo que facilita la actividad de las enzimas digestivas intestinales, resultando una digestión más liviana. También contribuye a la digestión que cerca del 20% de los ácidos grasos de la leche caprina sean de cadena corta (C4 y C6).
- ♦ Un coágulo más suave. La caseína es la principal proteína de la leche y es la que forma la cuajada cuando se hace queso; algo similar ocurre en nuestro estómago cuando bebemos leche y toma contacto con el jugo gástrico. El coágulo que forma la leche de cabra es más suave y se rompe más fácilmente, lo que facilita la

digestión enzimática. Este coágulo se divide en partículas muy pequeñas que se disuelven más rápidamente ante la acción de las enzimas proteolíticas en el intestino.

La leche de cabra es recomendable para aquellas personas que tienen problemas digestivos como úlceras, gastritis, trastornos hepáticos y no pueden consumir leche de vaca. En cuanto a las alergias, en particular aquellas debidas a alguna proteína láctea bovina, la leche de cabra se puede tolerar.

Si bien es cierto que la caprina como otras leches puede transmitir una cantidad de enfermedades al hombre, como tuberculosis, linfadenitis, leptospirosis, brucelosis, todas ellas se pueden evitar con una simple pasteurización de la leche. De allí la importancia de asegurarse que el producto que se consuma proceda de elaboraciones con leche pasteurizada, o si son de elaboración casera con unos minutos de hervor.

### UN MERCADO INTERESANTE

Hoy la oferta de la leche caprina en el mercado nacional es restringida por lo que se destina en su totalidad a la elaboración de quesos, tanto de tipos locales como europeos a un precio en relación a la leche de vaca elevado. Esta situación lo ubica en categoría de producto especial, con interesantes perspectivas para el productor como la diversificación y para el industrial como producto con sobreprecio. De esta condición se puede generar el desarrollo de pequeñas cuencas caprinas y el aumento gradual de su oferta.

### LA CABRA EN EL MUNDO

Anuarios de producción de FAO, 1994.

Continentes	Producción de leche (miles de toneladas)		Existencias de ganado (miles de cabezas)	
	1979/81	1994	1979/81	1994
Asia	3.616	6.135	268.239	378.005
África	1.672	2.003	136.226	176.009
Europa	1.547	1.633	11.781	14.809

[Volver a: Producción caprina de leche](#)