

TE LO LLEVAS FRESCO

CÓMO ELEGIR LA 'LECHE' VEGETAL MÁS ADECUADA

Endulzadas o sin azúcar, enriquecidas o no, hechas con cereales, frutos secos o legumbres... Existen grandes diferencias entre las bebidas vegetales: éstas son las claves para saber elegir bien.



Soja y bebida de soja. MAE MU / UNSPLASH

JORDI LUQUE 25/06/2019 - 08:06 [GEST](#)

En el supermercado nos puede parecer que todas las bebidas vegetales son lo mismo, pero en realidad son tan distintas como sus principales ingredientes. Piénsalo, ¿en qué se parecen la soja, la avena y las almendras? En este artículo vamos a contarte las diferencias entre las distintas bebidas de este tipo, para que elijas la que más te apetezca o convenga (si te apetece o conviene, claro).

¿Sustituyen a la leche?

PUBLICIDAD

Powered by **WeMass**


En primer lugar hay que aclarar un aspecto básico. Las bebidas vegetales no son leche y no la sustituyen en la dieta. Según la **Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (F.A.O.)**, el término leche solo puede aplicarse a “la secreción mamaria normal de animales lecheros obtenida mediante uno o más ordeños sin ningún tipo de adición o extracción, destinada al consumo en forma de leche líquida o a elaboración ulterior”.

Más allá de la semántica, desde un punto de vista nutricional estas bebidas tienen una composición muy distinta a la leche. Pero el dietista-nutricionista **Manuel Moñino**, del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas y presidente del CODNIB (Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas Illes Balears), matiza lo siguiente: “Si nos gusta la leche y no podemos tomarla por un problema de salud, diagnosticado por un médico, la bebida de soja, por su aporte de proteínas, puede ser una de las mejores alternativas, pero debemos asegurarnos que esté enriquecida con calcio y vitamina D”.

Por otro lado, me permito añadir que las bebidas vegetales están bien ricas, así quienes no tenemos un problema con la leche y quienes han decidido seguir una dieta vegetariana o vegana también podemos beberlas –si nos gustan– por el mero hecho de disfrutar.

De cereales, de frutos secos y de soja

En los lineales del supermercado podemos distinguir tres grandes grupos de bebidas vegetales. Están las elaboradas con cereales –como la avena o el arroz–, las que están elaboradas con frutos secos como las de almendras, avellanas o nueces y las elaboradas con legumbres, es decir, con soja (no nos consta otra bebida elaborada con legumbres).

Cada una de estas familias tiene rasgos nutricionales diferentes. En general, las bebidas de cereales son las más ricas en hidratos de carbono, las elaboradas a base de frutos secos contienen más grasas y las bebidas de soja son las más ricas en proteínas.

“En todo caso”, señala Manuel Moñino, “su aporte nutricional es proporcional a la cantidad de materia prima empleada en su elaboración, ya sea legumbres, cereales, semillas o frutos secos, pues podemos encontrarnos con bebidas con cantidades ridículas de granos”. Es decir, que es importante elegir las bebidas con más cantidad de materia prima. Así, puedes optar por unas u otras según tus necesidades o preferencias. Pero este no es el único criterio que deberías valorar.

¿Enriquecidas o sin enriquecer?

Muchas de las bebidas vegetales que puedes comprar en el supermercado están enriquecidas con vitaminas o minerales. ¿Es conveniente tomarlas o es un reclamo

comercial? Una dieta saludable aporta todos los nutrientes y micronutrientes que tu cuerpo necesita, así que **los alimentos enriquecidos, en general, no son necesarios**.

Sin embargo, el dietista-nutricionista Moñino precisa: "Si la razón de consumir bebidas vegetales es sustituir a la leche, sí debe estar enriquecida en los nutrientes clave, como hemos comentado antes". Aunque hay un 'aditivo' que según Moñino, no debería aparecer en la lista de ingredientes: "Es recomendable que que no lleven azúcar añadido o ningún otro endulzante tipo siropes, jarabes o miel".

La leche vegetal ideal

Cuando tengas que elegir una bebida vegetal, es conveniente fijarse en tres aspectos. En primer lugar, hay que escoger la bebida con la lista de ingredientes más corta, siendo ideal la que solo contenga el cereal, fruto seco o legumbre en cuestión y agua. En segundo lugar, cuanto más cantidad de materia prima tenga, mejor. Para Moñino, esta cantidad estaría "por encima del 8 o 15%". Si no se indica el porcentaje, puedes guiarte por el orden en el que se enumeran los ingredientes, ya que aparecen primero los ingredientes más usados y, al final, los menos presentes en la receta.

En tercer y último lugar, es muy importante fijarse en la cantidad de azúcar, siendo conveniente que contenga **menos de 5 gramos por cada 100 mililitros de líquido, proporción parecida a la de la lactosa en la leche de vaca**. Tras un estudio práctico en el lineal, hemos podido comprobar que las bebidas que mejor se adaptan a este criterio son las de soja y coco y las que menos, las de cereales, siendo de avena las que más azúcar suelen contener. Aunque hay que fijarse en cada caso.

Antes de acabar, un último consejo de Moñino: "Es importante tener en cuenta que el beneficio nutricional de sus materias primas –legumbres, frutos secos, semillas y cereales–, es mucho más interesante cuando se toman formando parte de recetas tradicionales. Pero si tomas bebidas vegetales de forma anecdótica solo tendrías que guiarte por tus preferencias sensoriales". Así que, si no tienes problemas de salud con la leche diagnosticados por un médico, ten en cuenta todo lo anterior, elige la que más te guste -sin azúcar, por favor- y disfruta.



CATAS DE EXPERTOS

¿CUÁL ES EL MEJOR VERMUT DEL SUPERMERCADO?

MIKEL LÓPEZ ITURRIAGA 27/05/2020



CONDIMENTOS

TODO LO QUE PUEDES HACER CON TAHINI ADEMÁS DE HUMMUS

MÒNICA ESCUDERO 25/05/2020



Recibe nuestra newsletter
APÚNTATE AQUÍ



BOLLERÍA BOLLERÍA

MAGDALENAS CASERAS ESPONJOSAS

MIKEL LÓPEZ ITURRIAGA 29/05/2020



RESTAURANTES

¿SE ACABÓ EL COMPARTIR PLATOS EN RESTAURANTES?

ALMUDENA ORTUÑO 31/05/2020

**MIKEL LÓPEZ
ITURRIAGA**

Y SU EQUIPO
(CONTACTO)

© EDICIONES EL PAÍS S.L. · Publicidad · Aviso legal · Política de privacidad · Política cookies · Configuración de cookies
· RSS · PRISA