

De origen vegetal: diversas opciones para todos los gustos

Vitaminas y minerales, como también un bajo nivel calórico, son algunas de las características que estas bebidas aportan a la dieta diaria de las personas. A continuación algunas de sus propiedades y recomendaciones para el consumo de niños y adultos. **Por: Germán Kreisel**



En el último tiempo, las bebidas vegetales han ganado consumidores, debido a sus propiedades nutricionales. De almendra, arroz, avena y coco, entre otras opciones, estas preparaciones son una verdadera opción para quienes no toleran lácteos de origen animal o no les gusta el sabor de los lácteos.

Dependiendo de la fuente vegetal de la cual se extraen, estas bebidas tienen un aporte significativo de nutrientes como vitaminas y minerales. En esa línea, para Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de [Universidad de Las Américas](#), estos productos se caracterizan por presentar un contenido calórico menor respecto de la leche de vaca. "Esta diferencia se debe al mayor contenido graso de la leche de origen animal; y el contenido energético puede variar entre una marca comercial y otra, debido a los aditivos y porcentaje de azúcar y jarabes de maíz de alta fructosa que se les incorpore", dice Sánchez.

Con lo anterior, entre las bebidas vegetales que mayor aporte nutricional entregan están las elaboradas de arroz, de coco y de almendras. La académica de la [UDLA](#) destaca que no contienen lactosa ni colesterol, y sus componentes son fáciles de asimilar y digerir. "Respecto del aporte proteico, la leche de soja es la que más se aproxima a la leche de vaca con un promedio de entre cinco a seis gramos por porción de consumo", detalla Evelyn Sánchez.

¿Quiénes pueden consumirlas?

En la comunidad científica existe consenso de que las bebidas vegetales no reemplazan de ninguna manera a la leche materna y tampoco deben ser utilizadas como reemplazo de fórmulas de inicio. "No deben ser suplidas por lácteos en el consumo de lac-



tantes y niños, ya que por sí solas tienen un reducido aporte de vitaminas y minerales que requiere un recién nacido, como el calcio, hierro, ácido fólico, vitamina D y del complejo B", recomienda la experta nutricional.

Asimismo, debido a la alta cantidad de azúcar que aportan algunas de estas bebidas, es recomendable no suministrarlas a pacientes que padecen de diabetes o sufren de intolerancia a la glucosa.

Son de almendra, arroz, avena y coco, entre otras opciones. Dependiendo de la fuente vegetal de la cual se extraen, estas bebidas tienen un aporte significativo de nutrientes como vitaminas y minerales.

LECHE ANIMAL

La leche de origen animal es un alimento básico de la alimentación de todo ser humano y ha formado parte de la dieta diaria durante milenios. La leche de vaca continúa siendo la más consumida y ha supuesto un avance en la nutrición de las personas, contribuyendo a mejorar notablemente el nivel de salud en la población. "Las recomendaciones consideran el consumo de tres porciones de lácteos al día para obtener el aporte de calcio necesario. Esto se sustenta en que la adecuada ingesta de este mineral es vital para lograr los balances de calcio óptimos y evitar las pérdidas en las distintas etapas de la vida", dice Evelyn Sánchez. Pero además de la leche de vaca, existen otras opciones como la de cabra, oveja y burra que presentan un mayor costo en relación a la de vaca, y se pueden encontrar en forma diluida y en polvo para su consumo, además de otros productos.