



¡Úmate a la Generación Láctea

¿Leche de vaca, oveja o cabra...? ¿Conoces sus diferencias?

La doctora Manuela Juárez explica las características de estas tres opciones que existen en el mercado. La leche de vaca es la más extendida. ¿Pero sabemos por qué? ¿Qué aporta cada una?



Madrid, octubre 2020. La leche presenta una amplia gama de nutrientes: proteínas de elevada calidad nutricional, minerales sobre todo calcio biodisponible, vitaminas y grasa. Además, hay un buen balance entre los constituyentes mayoritarios y el aporte de nutrientes es alto en relación con el contenido de calorías, explica **Manuela Juárez**.

Juárez es doctora en Químicas, especialista en tecnología de los alimentos y profesora de investigación “ad honorem” del CSIC. Asimismo, forma parte del Comité Científico del “**Programa de promoción de la leche y los productos lácteos en el marco de unas prácticas dietéticas adecuadas**” (“**GENERACIÓN LÁCTEA**”), impulsado por la **Organización Interprofesional Láctea (Inlac)** y la **Comisión Europea**. Pero ¿qué leche es mejor? ¿Hay diferencias entre la leche de vaca, oveja o cabra? “La principal diferencia entre la leche de esas tres especies es el contenido de los componentes mayoritarios sobre todo grasa y proteínas y de los minoritarios, minerales como el calcio y fósforo”, aclara la experta.

El contenido en fosfolípidos es similar en las tres especies, aunque las leches de oveja y cabra tiene niveles algo más altos que la leche de vaca de esfingomielina, de interés en el desarrollo cognitivo. El tamaño del glóbulo de grasa es algo menor en las leches de oveja y cabra lo que incide positivamente en la digestibilidad de esta fracción”, explica.

Algunos científicos han recomendado la leche de cabra evaporada o en polvo, pues el proceso tecnológico reduce las reacciones alérgicas, como un sustitutivo para algunos niños que sufren alergia a las proteínas de la leche de vaca. Para la doctora, “las proteínas de leche de cabra se han documentado también más fácilmente digestible por los menores niveles de uno de sus componentes, la $\alpha 1$ caseína, que dan lugar a un coagulo más blando y más friable (desmenuzable) que la leche de vaca”.

La leche de oveja y en menor medida la leche de cabra tiene niveles más altos de nutrientes de interés, pero en general no se utilizan de forma generalizada para consumo directo. Sin embargo, estos tipos de leche son de interés tecnológico para elaborar quesos por el mayor rendimiento que se obtiene y la contribución al sabor y aroma de los productos.

Específicamente para algunos niños lactantes alérgicos a la proteína de leche de vaca, cuya frecuencia en estudios epidemiológicos es baja en países desarrollados, puede ser de interés hacer pruebas de tolerancia controladas con leche de cabra, para la que se ha documentado una menor alergia en algunos niños, ha concretado **Juárez**. “Las bebidas vegetales (que no le-



che, porque esta denominación sólo está permitida para la de origen animal o la de almendras pero no para el resto) son de interés en individuos con alergia a las proteínas de leche o para complementar alguna dieta, pero nunca sustituyendo una ración de lácteos”, agrega la doctora.

La mayor parte de las **Guías en Alimentación** recomiendan tomar entre dos y cuatro raciones por día de lácteos, dependiendo de la edad y circunstancias de cada colectivo. Los lácteos aportan proteínas de alto valor biológico, grasas e hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, además de calcio, magnesio, fósforo, zinc y otros minerales, así como vitamina B12 y A, todos ellos con importantes funciones en el organismo.

RECOMENDACIÓN DE CONSUMO

Una dieta sana y equilibrada, recomienda 3 lácteos al día

- Los lácteos son un alimento situado en la **base de la pirámide nutricional**, por su aporte equilibrado de **hidratos de carbono, vitaminas, proteínas y minerales** y, en el marco de una **dieta variada y equilibrada**, son un elemento que contribuye a tener **hábitos de consumo saludable**.
- Tanto en niños como en adultos y personas de edad avanzada, se recomienda el consumo de al menos **3 lácteos al día**, una cantidad que aumenta hasta las **4 raciones** en el caso de los **adolescentes** y las **embarazadas**.
- De hecho, tomando **3 lácteos al día**, cubres **más del 60% del calcio de la dieta**, un consumo que, **durante el embarazo**, se recomienda aumentar a **4 raciones**, equivalentes a **1.000 mg de calcio**.
- Además, los lácteos contienen proteínas con **todos los aminoácidos esenciales** y contribuyen a **aumentar y conservar la masa muscular**, siendo necesarias para la **formación y reparación de las estructuras corporales**, por lo que su consumo es especialmente importante para llevar una **vida activa**.

Sobre INLAC

InLac es la organización interprofesional que engloba a todo el sector lácteo de España (ASAJA, COAG, UPA, Cooperativas Agro-Alimentarias de España y FENIL) y un instrumento fundamental de interlocución y vertebración entre los agentes de la cadena láctea. Entre sus actividades, desarrolla la campaña “Súmate Generación Láctea”, cofinanciada por la UE.