

TIPOS DE LECHES

¿Te pasa que te pierdes en muchas opciones para elegir la leche correcta? No te decides entre la típica leche de vaca, soya, almendras con y sin azúcar, pero...

¿CUÁL
ELEGIR?



La leche es un alimento común en la vida diaria, desde preparar una sopa, hasta agregarla al café. Hoy te mostramos que no todas las leches son iguales y sus diferencias.

¿QUÉ DEBO BUSCAR EN UNA LECHE?

Para una persona adulta sana, lo ideal es que sea alta en proteínas, baja o moderada en carbohidratos o azúcares, que aporte grasas de buena calidad, sin excederse en ellas.



LECHE DE VACA

La leche de vaca, es una gran fuente de vitaminas y minerales, sobre todo una de las fuentes más importantes de calcio. Se considera uno de los alimentos de origen animal más completos, ya que aporta grasas, proteínas y carbohidratos benéficos para la salud.

Por otro lado, la leche de vaca muchas veces presenta intolerancia para algunas personas, además que es alta en grasas saturadas. Existen alternativas para esto como: versiones bajas en azúcar o light, descremadas o sin grasa y deslactosadas.

240 ML DE LECHE ENTERA APORTAN:

146 calorías
8 g de proteína
8 g de grasas
12 g de hidratos de carbono
285.5 mg de calcio

LECHE SIN LACTOSA- DESLACTOSADA

La lactosa es el componente principal de la leche, que para muchas personas puede generar problemas gastrointestinales. Por lo que, es recomendado optar por la leche deslactosada, ésta únicamente se modifica para que pueda ser absorbida con mayor facilidad por el cuerpo, sin perder sus propiedades ni beneficios.

LECHE BRONCA

En la actualidad la leche se produce industrialmente, de manera acelerada y con métodos poco convencionales, donde la mayor consecuencia es que consumimos leche cargada de antibióticos y sustancias perjudiciales para la salud, menciona a Campbell en su libro **“Quiero ser vegetariano”**, donde la autora nos recomienda optar por la opción de mejor calidad: **leche bronca, procedente de raza de vacas naturales, libres de pastoreo y sin pasteurizar.**

Las investigaciones demuestran que la leche bronca, **se puede consumir de manera segura;** inclusive nos protege de mejor manera contra infecciones que la leche pasteurizada, ya que la leche bronca mantiene todas sus **células inmunológicas activas, leucocitos, enzimas, hormonas y probióticos,** que se pierden en la leche regular en el proceso de pasteurización.

LECHE DE SOJA

Ésta es una de las opciones más populares para los vegetarianos, la leche de soja proviene de triturar su semilla. **Esta leche es una fuente importante de proteína vegetal, tiene menos calorías, carbohidratos y grasas que otras leches, si es que buscas una opción ligera.**

La leche de soja es una fuente de fitoestrógenos (isoflavonas, cumestranos y lignanos), estos han demostrado aliviar síntomas de la menopausia, previenen la pérdida de masa ósea, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, disminuye los niveles de colesterol total y LDL y previenen el cáncer de mama y próstata.

Para obtener todos los beneficios de esta leche, es necesario consumir una fuente de calidad, que no sea soja transgénica o modificada genéticamente, de preferencia que sea orgánica.

240 ml de leche de soja aportan:

79 calorías

6.6 g de proteína

4.6 g de grasas

4.3 g de hidratos de carbono

300 mg de calcio



LECHE DE CABRA

La leche de cabra es una alternativa sumamente saludable, es alta en proteínas, ayuda a prevenir la deficiencia de hierro y la desmineralización ósea. Ésta es una opción más fácil de digerir que la leche convencional, ya que tiene menos lactosa y es alta en calcio. Por otro lado, debes considerar que es una opción alta en grasas y carbohidratos, así que considera si es la opción para ti.

240 ml de leche de cabra aportan:

170 calorías

9 g de proteína

10 g de grasas

11 g de hidratos

de carbono

321.6 mg de calcio



LECHE DE ALMENDRAS:

La leche de almendras es una gran opción por su excelente sabor, además que es considerado un superfood. Por otro lado, es una fuente importante de vitamina E, A y potasio, que nos sirve para la contracción muscular, el sistema nervioso, la coagulación y como antioxidante. Ésta es una opción baja en calorías, aporta calcio y grasas benéficas para la salud.

240 ml de leche de almendras aportan:

39 calorías

2 g de proteína

3 g de grasas

2 g de hidratos de carbono

calcio: 451 mg



LECHE DE COCO

La leche de coco es famosa por ser una fuente puramente vegetal y tener un alto contenido nutricional, ya que es rica en fibra vegetal, vitaminas C, E, B1, B3, B5 y B6. A pesar de esto, es una leche que se compone principalmente de “grasa”, especialmente grasa saturada, por lo que lo ideal es usarla con moderación.

240 ml de leche de coco aporta:

94 calorías

1.2 g de proteína

6.2 g de grasas

8.5 g de hidratos de carbono

36 mg de calcio



LECHE DE ARROZ

Esta leche se obtiene de moler y triturar el arroz, es una fuente de vitamina D y B12, es sumamente ligera, ya que es baja en grasas y proteína. Ésta es utilizada entre los intolerantes a la lactosa, ya que es una opción fácil de digerir, por otro lado tiene un alto contenido de carbohidratos característicos del arroz.

240 ml de leche de arroz aporta:

81 calorías

0.1 g de proteína

0.5 g de grasas

19.1 g de hidratos
de carbono

118 mg de calcio



TABLA COMPARATIVA DE LECHES

Tipo	Leche de vaca	Leche de vaca light	Leche de cabra	Soya	Almendras	Coco*	Arroz
Cantidad	240 ml	240 ml	240 ml	240 ml	240 ml	240 ml	240 ml
Calorías	146 kcal	86 kcal	170 kcal	79 kcal	39 kcal	94 kcal	81 kcal
Proteína	8 g	8.4 g	9 g	6.6 g	2 g	1.2 g	0.1 g
Grasas	8 g	0.4 g	10 g	4.6 g	3 g	6.2 g	0.5 g
Carbohidratos	12 g	11.9 g	11 g	4.3 g	2 g	8.5 g	19.1 g
Calcio	285 mg	302 mg	321 mg	300 mg	451 mg	36 mg	118 mg



No olvides que la mejor leche para ti, es aquella que se adapte a tus gustos, necesidades nutrimentales, objetivos y estilo de vida.

TIP: Si vas a comprar tu leche en el supermercado, recuerda que la calidad dependerá de la marca, por lo que te recomendamos elegir opciones bajas en azúcar, orgánicas o animarte a preparar la versión casera. **BUSCA RECETAS, EN NUESTRA HERRAMIENTA: RECETAS.**

*Marca calahua leche sin azúcar

- Fuente:
- Pérez Lizaur, A. B., Palacios González, B., & Castro Becerra, A. L. (2008). Sistema mexicano de alimentos equivalentes. México D.F: Ogali.
 - Sethi, S., Tyagi, S. and Anurag, R. (2016). Plant-based milk alternatives an emerging segment of functional beverages: a review. Journal of Food Science and Technology, [online] 53(9), pp.3408-3423. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5069255/#CR22> [Accessed 5 Jun. 2021]
 - Rafaela Rosas Morales. Soja. OFFARM. Vol. 25. Núm. 2. páginas 80-86 (Febrero 2006). <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-soja-13084465> [online][Accessed 5 Jun. 2021]