

LA LECHE DE ORIGEN VEGETAL

La leche de origen vegetal ha ido creciendo en popularidad durante muchos años. Hay varias razones por las que alguien puede optar por beber leche vegetal en lugar de leche de vaca, entre ellas:

1. **Alergia a la leche de vaca:** una reacción inmunitaria a las proteínas de la leche de vaca (caseína y suero de leche).
2. **Intolerancia a la lactosa:** algunas personas no pueden digerir la forma natural de azúcar que se encuentra en la leche de vaca, llamada lactosa.
3. **Elección religiosa/estilo de vida:** ciertas religiones, veganos, ciertos vegetarianos, personas con enfermedades autoinmunes o preocupaciones sobre posibles contaminantes en la leche de vaca.



OPCIONES DE LECHE DE ORIGEN VEGETAL:

Leche de soya

Leche de frutos secos (elaborada a base de almendras, cocos, anacardos, avellanas, nueces de macadamia o nueces)

Leche de avena

Leche de semillas (hecha de semillas de cáñamo, lino o chía)

Leche de arroz

Leche de guisantes

Leche de papa

Leche de quinoa



Nutrition Facts		
Serving Size: 1 oz. Amount Per Container		
Calories from Fat		
Calories	Calories From Fat	% Daily Value*
Total Fat		%
Cholesterol		%
Sodium		%
Total Carbohydrate		%
Dietary Fiber		%
Sugars		%
Protein		%

*Percent Daily Values are based on a diet of other people's secrets. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

COMPARACIÓN DE PERFILES NUTRICIONALES

La leche de vaca proporciona una excelente mezcla de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y varios micronutrientes (calcio, vitamina D, potasio, magnesio y fósforo). No toda la leche vegetal contiene la misma mezcla de nutrientes, por lo que es importante tener en cuenta las diferencias.

1. Grasa

Para los niños menores de 2 años, la leche entera de vaca proporciona una gran cantidad de grasa dietética que es esencial para el desarrollo saludable del cerebro. Muchas leches vegetales contienen poca o ninguna grasa.



2. Proteína

Algunas leches de origen vegetal carecen del contenido proteico de la leche de vaca. Por ejemplo, la leche de vaca contiene 8 gramos de proteína por cada 8 onzas líquidas, mientras que la leche de almendras contiene solo 1 gramo de proteína por cada 8 onzas líquidas.



3. Carbohidratos

La cantidad de carbohidratos totales varía mucho en las leches de origen vegetal, sin embargo, muchas son más bajas en carbohidratos totales en comparación con la leche de vaca. Los niños necesitan carbohidratos para obtener energía, por lo que es importante tener en cuenta la diferencia.

4. Azúcar añadido

Algunas leches de origen vegetal utilizan edulcorantes (azúcar añadido) para mejorar su perfil de sabor, pero la leche de vaca contiene 0 gramos de azúcar añadida. **Nota: Los niños menores de 2 años no deben tener azúcar agregada en su dieta.



5. Vitaminas & Minerales

Un vaso de 8 onzas líquidas de leche de vaca contiene alrededor del 10-20% de las necesidades diarias de vitamina D de los niños y del 20-30% de sus necesidades diarias de calcio. Muchas leches vegetales (pero no todas) también están fortificadas con vitamina D y calcio, pero no siempre en las mismas cantidades que se encuentran en la leche de vaca.

§ De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 (leno o dicha carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

