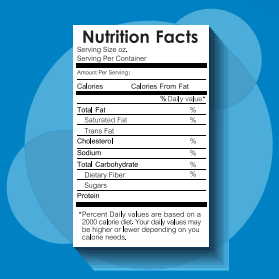
LA LECHE DE ORIGEN VEGETAL

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



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.