

Consumo, Industria y Materias primas

OLGA FERNÁNDEZ CASTRO 2 SEP 2015 - 13:31 CEST

Una visita al lineal de la leche de cualquier gran superficie basta para darse cuenta de que la "familia láctea" ha crecido: a las clásicas (de vaca: entera, semidesnatada, desnatada) se han unido las enriquecidas, la de cabra, la de soja, avena, arroz o almendras. Pero no todo es leche. Hay que fijarse bien en el etiquetado para comprobar que en muchos casos la denominación es "bebida vegetal" o "bebida láctea". La Unión Europea solo permite el uso de la palabra "leche" para referirse a la de origen animal, según el Reglamento 1308/2013. Incluso obliga a indicar en el envase la especie animal de la que procede la leche si no es bovina; por ejemplo, la de cabra. Por tanto, las bebidas vegetales, llamadas popularmente "leche de soja, arroz, almendras o avena", no son leche. Y en cuanto a las leches enriquecidas, según explica el profesor Ángel Gil Hernández, catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), "cuando incluyen ingredientes que no son propios de la leche, por ejemplo, ácidos grasos Omega 3, se consideran preparados lácteos". Aclarada la cuestión formal, la pregunta de fondo es: ¿qué indicación puede tener cada una desde el punto de vista de la salud?

Leche de vaca: nutricionalmente, la más completa

La variedad que más se bebe en España es la semidesnatada de vaca, con un consumo que supuso en 2013 el 42,6% de la leche envasada

Esta leche aporta proteínas de alto valor biológico e hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, además de grasas, calcio, magnesio, fósforo, cinc y otros minerales, así como vitaminas del grupo B y vitaminas A y D, según el informe científico La leche como vehículo de salud para la población, elaborado conjuntamente por la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT) y la Fundación Española de Nutrición (FEN). La variedad que más se bebe en España es la semidesnatada –según el mismo informe–, donde figura que en 2013, el consumo supuso el 42,6% de la leche envasada.

¿Cuándo conviene la leche baja en grasas? Según Ángel Gil, en caso de sobrepeso u obesidad se suele aconsejar la desnatada o semidesnatada, "variedades que también pueden ser útiles en adultos y personas mayores de 65 años que quieran controlar la ingesta de grasas saturadas", apostilla. En cuanto a los niños, Patricia Nevot, dietista-nutricionista del Centro Alimenta en Barcelona, recomienda la entera para menores de 4 años, a no ser que el médico indique lo contrario. "Cubre, en suma, un alto porcentaje de las recomendaciones diarias de nutrientes para el ser humano. El calcio de la leche de vaca presenta también una elevada biodisponibilidad, ya que se absorbe en un 32 %. En el caso de sus variedades desnatadas y semidesnatadas, el aporte calórico es menor y, por lo tanto, también lo es su contenido en vitaminas A y D (por esta razón, existen la leches enriquecida)", explicó a BUENAVIDA Marta María Suárez López, presidenta de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid (ADDINMA).

Leche sin lactosa: solo para intolerantes

Recomendada para quienes sufren intolerancia a la lactosa, el azúcar de la leche. Estas personas tienen déficit de lactasa, una enzima que se encarga de descomponer la lactosa para que el intestino pueda absorberla. Entre el 20 y el 40% de la población española podría sufrir este problema, según la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) . Pero desde esta misma entidad también se advierte de que el autodiagnóstico debe evitarse, ya que la variedad e inespecificidad de los síntomas (hinchazón abdominal, diarrea, gases abdominales, flatulencia, dolor abdominal, retortijones, náuseas o vómitos) puede llevar a confundir la intolerancia a la lactosa con otras patologías. "Muchas personas la están tomando sin diagnóstico médico y esto no es correcto porque la lactosa cumple funciones importantes, como es la absorción del calcio, además de mejorar la microflora intestinal", alerta el profesor Ángel Gil. Hay que destacar que el diagnóstico no requiere pruebas invasivas, se realiza mediante un sencillo test de aliento.

Leche de cabra: regular para la dieta, excelente para la digestión

Sus propiedades organolépticas (color, olor, sabor) son ligeramente diferentes de la de vaca: más blanca, más ácida y un poco más espesa. Contiene más grasa y proteína que la de vaca, "por lo que se recomienda beber menos cantidad en comparación con la de vaca, ya que proporciona más energía", indica Ángel Gil.

Un estudio realizado en la India en el que se llevó a cabo un análisis comparativo de las proteínas de la leche de vaca y de la de cabra, concluyó que esta última podía ser una alternativa hipoalérgica a la leche de vaca en la dieta humana. "Puede dar menos alergia en individuos cuya reacción con la de vaca no es muy aguda, pero esto hay que tomarlo con mucha precaución y debe comprobarse siempre bajo control médico", advierte Gil. La Fundación Española de Nutrición la recomienda para personas con problemas digestivos, como úlceras, gastritis o trastornos hepáticos. En España, según Capricare, que comercializa leche infantil de cabra, ya supone un 10,7% de la producción lechera total.

Leche de soja: una alternativa diez para alérgicos

Sin diagnóstico médico de alergia o intolerancia, la leche de soja no se recomienda como sustituto de la de vaca, porque no es tan completa desde el punto de vista nutricional (Ángel Gil Hernández, catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada).

Se trata de una bebida vegetal, elaborada a base de soja, indicada para personas alérgicas a la proteína de la leche de vaca o con intolerancia a alguno de sus componentes y para los vegetarianos. El profesor Ángel Gil insiste en que sin diagnóstico médico de alergia o intolerancia no se recomienda como sustituto de la de vaca, "porque no es tan completa desde el punto de vista nutricional, ya que la leche de vaca posee proteínas de alto valor biológico (98% frente al 70% de la soja)", apunta. Los alérgicos, que deben evitar la leche y los productos que la contengan (listado en la página web del Ministerio de Sanidad), encuentran en esta bebida vegetal una alternativa a los lácteos. El doctor Jesús Román Martínez, presidente del Comité Científico de la

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), explica que de todas las bebidas vegetales alternativas a la leche de vaca, la que presenta mayores ventajas y similitudes es la de soja, ya que no contiene grasas saturadas y es sencillo complementarla con calcio. "Además, la proteína de soja y las isoflavonas que pasan a la bebida pueden tener ciertos beneficios sobre la disminución de algunos factores de riesgo cardiovascular y mejorar la fortaleza ósea", dice. La nutricionista Patricia Nevot recomienda que los vegetarianos, en concreto, la tomen enriquecida con vitamina B12 y calcio, ya que su dieta puede ser deficitaria en estos micronutrientes.

Leche de avena, arroz o almendras: mejor enriquecidas

Al igual que la de soja, estas bebidas vegetales se recomiendan en caso de alergia o intolerancia a algún componente de la leche o como alternativa para los vegetarianos. "Las proteínas que contienen poseen un valor biológico inferior al de la soja (50% frente al 70% de la soja), de ahí que si se toman a diario como sustituto de la leche de vaca, se deba compensar ingiriendo otro tipo de proteína de alto valor biológico en la dieta, como por ejemplo huevos o pollo", aconseja el profesor Ángel Gil. En cuanto a su composición, Patricia Nevot aconseja revisar el etiquetado y elegir aquellas que estén enriquecidas principalmente en vitamina D, calcio y B12. Como utilidad saludable, la nutricionista destaca que la de arroz puede ayudar en caso de problemas gastrointestinales (diarrea), por su capacidad astringente. Nutricionalmente, son las tres muy similares. Guíese, pues, por su paladar.

Contenido Temático

1.- Materia Prima

2.- Industria textil

2.1.- Elaboración de la Lana

2.2.- Elaboración del Algodón

2.3.- Elaboración de la Seda

3.- Industrias de Alimentación

3.1.- La Leche y sus Derivados

3.2.- Elaboración del Aceite de Oliva

3.3.- Elaboración de la Mermelada

3.4.- Elaboración del Chocolate

4.- Industrias de Materias Primas Inorgánicas

4.1.- Siderurgia. Obtención del hierro

4.2.- Elaboración del Acero

4.3.- Metalurgia. Obtención del Cobre y del aluminio

4.4.- El Coltán

5.- Industrias de Materias Primas Químicas

5.1.- Elaboración de Plásticos

5.2.- Fibras Textiles Artificiales y Sintéticas

6.- Industria del Vidrio

7.- Industria de la Cerámica

7.1.- Materia Prima de la Cerámica. La Arcilla

7.2.- Industria de la Cerámica

8.- La Porcelana

9.- Nanomateriales y Nanotecnologías



Antonio Zaragoza López