



Bebidas vegetales

Las bebidas vegetales son extractos líquidos de legumbres (como la soja), frutos secos (como las almendras) o cereales (como la avena). Normalmente, los fabricantes añaden nutrientes tras su elaboración para intentar asemejar su composición a la de la leche de vaca. Por ello estas bebidas se denominan en ocasiones “sucedáneos de la leche de vaca”. Estas bebidas deben estar enriquecidas en calcio porque su contenido en este nutriente es muy inferior al presente en la leche de vaca.

Bebidas vegetales y niños o mayores

- Los bebés menores de un año no deberían tomar estas bebidas vegetales en sustitución de la leche materna puesto que en esta etapa es importante que la composición de la leche permita el crecimiento normal del niño y sus demandas nutritivas. La Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN) declaró que “para evitar la exposición (al arsénico) recomendamos que los bebés y los niños pequeños eviten las bebidas de arroz”.
- Las personas con alergia a la proteína láctea deben revisar los componentes de esta bebida ya que, aunque normalmente no llevan derivados lácteos, si podemos encontrar que lleven proteína láctea

Intolerancia y la leche de vaca

La intolerancia a la lactosa se produce por la imposibilidad de digerir la lactosa. Sus síntomas habituales son molestias abdominales, diarrea, hinchazón en función de la dosis de lactosa ingerida.

Solo en casos severos pueden presentarse vómitos o un sangrado intestinal.

Es totalmente distinto a la alergia a la proteína de leche.

Si la intolerancia a la lactosa es diagnosticada por un médico, se pueden utilizar bebidas vegetales en sustitución de la leche de vaca. Pero, no es imprescindible renunciar a la leche de vaca. Ya que, en el mercado existen leches de vaca sin lactosa. Y, además, porque muchas personas con intolerancia a la lactosa pueden tolerar bien una ingesta de hasta 12 gramos de lactosa, el equivalente a un vaso de leche, en una dosis única. Es habitual que los individuos con esta dolencia puedan tolerar mayores cantidades si la consumen en dosis más pequeñas repartidas a lo largo del día y junto a otros alimentos.

TABLA COMPARATIVA PUBLICADA POR EROSKI Fuente: [Revista Consumer](#)

PRINCIPALES PROPIEDADES DE LAS BEBIDAS VEGETALES

¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

Una ración = 1 vaso (250 ml)		Nutriente	Energía (kcal)	Grasa (g)	Grasa saturada (g)	Azúcares (g)	Sal (g)	Fibra (g)
VACA	Leche de vaca entera	Aporte	158,0	8,9	5,5	11,8	0,3	0,0
		% IR(1)	7,9	12,8	27,5	13,1	4,7	0,0
	Leche de vaca semidesnatada	Aporte	116,5	4,0	2,6	11,5	0,29	0,0
		% IR(1)	5,8	5,7	13,0	12,8	4,8	0,0
	Leche de vaca desnatada	Aporte	89,8	0,5	0,1	11,6	0,3	0,0
		% IR(1)	4,5	0,7	0,6	12,9	4,7	0,0
Soja	Bebida de soja con calcio (Eroski)	Aporte	113,0	4,8	0,8	7,5	0,1	0,8
		% IR(1)	5,7	6,9	4,0	8,3	2,1	3,1
	Bebida de soja (Gerblé)	Aporte	106,0	5,5	0,8	1,8	0,1	0,8
		% IR(1)	5,3	7,9	4,0	2,0	2,1	3,1
	Bebida de soja "ligera" (Alpro)	Aporte	73,0	3,0	0,5	4,0	0,5	1,5
		% IR(1)	3,7	4,3	2,5	4,4	8,3	6,3
	Bebida de soja chocolate (Vive Soy)	Aporte	132,5	4,0	0,8	14,5	0,30	2,8
		% IR(1)	6,6	5,7	4,0	16,1	5,0	11,5
	Bebida de soja chocolate (Alpro)	Aporte	157,5	4,5	1,0	20,3	0,50	2,0
		% IR(1)	7,9	6,4	5,0	22,6	8,3	8,3

Avena	Bebida de avena (Yosoy)	Aporte	95,0	2,3	0,5	11,3	0,3	1,3
		% IR(1)	4,8	3,3	2,5	12,6	4,2	5,2
	Bebida de avena con calcio (Gerblé)	Aporte	107,6	2,3	0,5	12,7	0,2	2,0
		% IR(1)	5,4	3,3	2,5	14,1	3,3	8,3
	Bebida de avena con calcio (Yosoy)	Aporte	95,0	2,3	0,5	11,3	0,3	1,3
		% IR(1)	4,8	3,3	2,5	12,6	5,0	5,2
	Bebida de avena sabor vainilla (Oatly)	Aporte	112,5	1,3	0,3	17,5	0,25	1,7
		% IR(1)	5,6	1,9	1,5	19,4	4,2	6,9
	Bebida de avena sabor cacao (Oatly)	Aporte	137,5	1,3	0,3	21,3	0,25	1,7
		% IR(1)	6,9	1,9	1,5	23,7	4,2	6,9
	Bebida de arroz (Yosoy)	Aporte	142,5	2,5	0,0	20,8	0,3	0,5
		% IR(1)	7,1	3,6	0,0	23,1	5,0	2,1
	Bebida de arroz (Carrefour)	Aporte	170,0	3,0	0,5	15,0	0,3	0,3
		% IR(1)	8,5	4,3	2,5	16,7	5,0	1,3
Arroz	Bebida de arroz (Gerblé)	Aporte	157,0	2,5	0,3	17,8	0,30	0,4
		% IR(1)	7,9	3,6	1,5	19,8	5,0	1,7
	Bebida de arroz con calcio (Naturgreen)	Aporte	162,5	3,0	0,5	16,5	0,3	0,4
		% IR(1)	8,1	4,3	2,5	18,3	5,0	1,7
	Bebida de arroz con cacao (Bio Maxitos)	Aporte	200,0	1,8	0,8	20,8	0,3	0,8
		% IR(1)	10,0	2,5	3,8	23,1	4,2	3,1
	Leche de almendras (Alpro)	Aporte	60,0	2,8	0,3	7,5	0,3	0,5
		% IR(1)	3,0	4,0	1,5	8,3	5,3	2,1
Almendras	Leche de almendras (Vive Soy)	Aporte	67,5	3,0	0,3	8,3	0,3	0,8
		% IR(1)	3,4	4,3	1,5	9,2	5,0	3,1
	Leche de almendras (Almendrola)	Aporte	145,0	5,5	0,5	21,0	0,3	0,3
		% IR(1)	7,3	7,9	2,5	23,3	5,0	1,0

	Leche de almendras sin azúcar (DieMilk)	Aporte	97,5	6,5	0,8	0,3	0,1	1,0
		% IR(1)	4,9	9,3	4,0	0,3	2,1	4,2
	Leche de almendras con fructosa (Almendrola)	Aporte	140,0	6,0	0,5	18,5	0,1	1,0
		% IR(1)	7,0	8,6	2,5	20,6	2,1	4,2
	Bebida de coco (Koko)	Aporte	67,5	5,0	4,8	4,0	Sin datos	Sin datos
		% IR(1)	3,4	7,1	24,0	4,4	Sin datos	Sin datos
Otras (coco, espelta y mijo)	Bebida de espelta (Naturgreen)	Aporte	132,5	3,3	0,5	18,3	Sin datos	Sin datos
		% IR(1)	6,6	4,7	2,5	20,3	Sin datos	Sin datos
	Bebida de mijo (Isola bio)	Aporte	132,5	3,0	0,3	14,3	0,30	Sin datos
		% IR(1)	6,6	4,3	1,5	15,9	5,0	Sin datos

*Semáforo nutricional de 23 tipos de bebidas vegetales, según una ración de consumo de 250 ml. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 6 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5 % de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5 % y el 20 %) y naranja-cantidad alta (más del 20 %). - See more at: <http://revista.consumer.es/web/es/20150901/alimentacion/78259.php#sthash.vyffJSeA.dpuf>