

Su guía sobre

# la leche

y las opciones  
de leche de  
origen vegetal

¿Ha notado últimamente la cantidad de opciones que hay en la sección de productos lácteos del supermercado? Hay un montón de productos, desde la leche de vaca regular hasta leche a base de guisantes o soja.

Aunque tener opciones es estupendo, también puede resultar más difícil encontrar el producto adecuado para usted. Esta guía contiene un desglose de los distintos tipos de leche. También damos algunos consejos para tener en cuenta a la hora de comprar la próxima vez que vaya al supermercado.

Este contenido no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una condición médica.





# Diferentes tipos de leche

Existen dos tipos principales de leche:

1. **Leche de vaca**
2. **Opciones de leche sin lácteos, es decir, leche de origen vegetal**

Todas las alternativas de leche pertenecen a uno de estos dos grupos, pero dentro de cada categoría hay muchas opciones.



## Leche de vaca

Hay varias opciones de leche de vaca. Suelen variar en el contenido de grasas totales y saturadas. También hay algunos productos lácteos sin lactosa. Algunos incluso tienen un mayor contenido de proteínas.

- **La leche entera** es la que contiene 3.25% de grasa láctea en peso. Esto puede ser confuso, pero lo importante es saber que es la más alta en grasa de todos los tipos de leche de vaca. Una taza tiene 150 calorías, 8 gramos de grasa y 4.5 gramos de grasa saturada.
- **La leche reducida en grasa (2%)** es la que contiene 2% de grasa láctea en peso. Una taza tiene 120 calorías, 5 gramos de grasa y 3 gramos de grasa saturada.
- **La leche baja en grasa (1%)** tiene un menor contenido graso en comparación con la leche entera y reducida en grasa. Contiene un 1% de grasa láctea en peso. Una taza tiene 100 calorías, 2 gramos de grasa y 1 gramo de grasa saturada.
- **La leche descremada**, también conocida como leche desnatada, es precisamente eso: sin grasa. Una taza tiene 80 calorías, 0 gramos de grasa y 0 gramos de grasa saturada.
- **La leche sin lactosa** proviene igual de la vaca, pero se quitó la lactosa (azúcar de la leche). Esta es una gran opción para las personas que no toleran la lactosa.
- **La leche orgánica** proviene de granjas lecheras orgánicas, en las que las vacas reciben alimentos orgánicos, libres de pesticidas. También significa que las vacas no son tratadas con antibióticos u hormonas de crecimiento.
- **La leche ultrafiltrada** es la que se filtró para conservar más de los beneficios. En el proceso también se filtran cosas como el agua y algunos nutrientes. Si ve que una leche tiene más proteínas o calcio, o menos azúcar o lactosa, es probable que sea leche filtrada.
- **La leche saborizada**, como la leche con chocolate, es la que tiene sabores dulces agregados. Estos tipos de leche, independientemente del sabor, tienden a tener más azúcar agregada.



## Alternativas a la leche sin lácteos (leche de origen vegetal)

La leche vegetal es una excelente opción para quienes no toleran la lactosa. También es perfecta para aquellas personas a las que no le gusta el sabor de la leche de vaca, y también la suelen elegir quienes evitan los productos de origen animal. Cada vez hay más de este tipo de leche, pero le mostramos algunas opciones populares.

- **La leche de soya** está hecha de granos de soya. A diferencia de la mayoría de las demás leches vegetales, es una buena fuente de proteína. Una taza tiene aproximadamente 8 gramos de proteína, según el producto. Puede encontrar tanto endulzadas como no endulzadas.
- **La leche de avena** es cada vez más popular. Es más cremosa que la mayoría de las demás leches vegetales. Se pueden encontrar productos de leche de avena con distintas cantidades de calorías, grasa y azúcar. La leche de avena suele ser más baja en proteínas.
- **La leche de guisantes** es otra leche de origen vegetal con un mayor contenido proteico. Está hecha solo con la proteína de los guisantes, por lo que no sabe a guisante.
- **La leche de frutos secos (almendra, anacardo, etc.)** es la que se elabora con cualquier tipo de fruto seco. La de almendras y la de anacardos son las más comunes. También puede encontrar otras como la de pistacho y la de nuez. Suelen tener menos proteínas. En general, son menos cremosas que la leche de avena o de soya.
- **La bebida de leche de coco** proviene del coco, pero es diferente a la que viene enlatada. La leche de coco en lata tiene muchas calorías y grasas saturadas. La bebida de leche de coco se puede encontrar en la sección refrigerada. Suele tener menos calorías y grasas, pero tiene una agradable cremosidad.

## ¿Qué leche es más saludable: la leche de vaca o la leche vegetal?

Ninguna leche es mejor que la otra. Y, en realidad, al final depende de lo que es mejor para usted. Todos tenemos gustos y necesidades alimenticias diferentes.

La leche láctea regular aporta 13 nutrientes esenciales. Esto significa que los nutrientes deben proceder de la dieta; nuestro cuerpo no los produce. Estos nutrientes incluyen proteínas, vitamina D, calcio, vitamina A, fósforo, riboflavina, niacina, vitamina B12, ácido pantoténico, potasio, zinc, yodo y selenio.

También es una fuente de proteínas. Si sigue una dieta vegetariana, los lácteos pueden ser una forma fácil de obtener más proteínas.

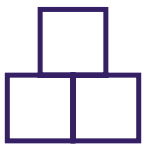
Los productos lácteos de origen vegetal ofrecen opciones para quienes no beben la leche regular. Además, existen muchos tipos, lo que significa que hay alternativas para todos los gustos. Estas leches suelen tener calcio, vitamina D y otros minerales agregados. A diferencia de la leche de vaca, no todas las leches vegetales son una buena fuente de proteínas. También pueden contener azúcar agregada.





# Cómo comprar la mejor leche

Aunque las necesidades de cada persona son diferentes, hay algunas cosas que hay que tener en cuenta a la hora de comprar leche.



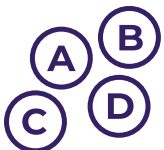
**Azúcar agregada.** La mayoría de las leches saborizadas y algunas opciones de leche sin lácteos contienen azúcar agregada. Lea la etiqueta con información nutricional para averiguar si su leche favorita tiene azúcar añadida. Aparecerá como “azúcar agregada” junto con la cantidad. Cuanta menos azúcar agregada contenga, mejor.



**Contenido en proteínas.** Todos los tipos de leche de vaca contienen proteínas de forma natural, pero algunas leches vegetales no las tienen. Si las proteínas son importantes para usted, revise la etiqueta de información nutricional antes de comprar.



**Calorías.** El contenido calórico varía ampliamente en la leche y en sus alternativas de origen vegetal. Puede encontrar algunas que aportan hasta 30 calorías por taza y otras hasta 160 calorías (¡o más!) por taza. Si está monitoreando el contenido calórico en su dieta, asegúrese de revisar la etiqueta de información nutricional a la hora de comprar.



**Vitaminas y minerales agregados.** La leche de vaca es una fuente natural de calcio, y también contiene vitamina D agregada. Al comprar opciones de leche de origen vegetal, asegúrese de que contenga estas vitaminas y minerales agregados. Muchos productos los tienen, pero otros no.