

Beneficios y aportes nutricionales de las bebidas vegetales



Las bebidas vegetales se han consolidado como la alternativa ideal a la leche de origen animal entre los consumidores, en los últimos años, tanto por su sabor como por sus propiedades y versatilidad

Las bebidas vegetales han ganado popularidad en los últimos años, convirtiéndose en una alternativa habitual a la leche de origen animal. Hasta hace poco tiempo, la única opción que existía en los supermercados era la leche de vaca, pero actualmente hay también disponible una gran variedad de bebidas vegetales entre las que elegir. Elaboradas a partir de cereales (avena, arroz etc.), frutos secos (avellanas, almendras, nueces etc.), semillas (sésamo) o legumbres (soja), las bebidas vegetales ofrecen un amplio abanico de sabores y texturas que se adaptan a diferentes necesidades y preferencias alimenticias.

De este modo, el consumo de dichas bebidas se ha incrementado entre la

población con intolerancia a la lactosa o con alergias a la proteína de la leche. Pero además, también la toman las personas que siguen dietas veganas o buscan opciones más ligeras y fáciles de digerir que la leche de origen animal. No obstante, su perfil nutricional no es el mismo y varía según el ingrediente base que contenga, por lo que resulta esencial analizar y conocer los beneficios y las diferencias con la leche tradicional que puede tener cada uno de los diferentes tipos de “leche” vegetal.

A la hora de optar por una u otra, es importante saber cuál es su composición y sus aportes nutricionales, pues no todas son equivalentes en términos de proteínas o vitaminas. Asimismo, hay otras cuestiones a tener en cuenta en el momento de hacer la elección, como revisar la lista de ingredientes para evitar opciones con azúcares añadidos o aditivos innecesarios.

Dado que la población general puede tener un gran desconocimiento con



“ES RECOMENDABLE OPTAR POR BEBIDAS VEGETALES SIN AZÚCARES AÑADIDOS, CON INGREDIENTES NATURALES Y SIN ADITIVOS INNECESARIOS”.
TOM CONROY, CEO DE DANU

respecto a cuáles son más recomendables o qué beneficios pueden aportar a la salud, es muy importante que los dependientes de ecotiendas y herbolarios, lugares a los que se acude a menudo a comprar estos alimentos, estén formados para hacer recomendaciones y asesorar a los clientes. Por ello, en las siguientes líneas explicaremos qué factores se han de considerar al escoger una bebida vegetal y cuáles son los aportes nutricionales al organismo que hacen las más populares.

BEBIDA VEGETAL Y LECHE: DIFERENCIAS BÁSICAS

Tal y como se ha adelantado unas líneas más arriba, muchas personas toman bebidas vegetales como sustitutas de la leche de origen animal. Sin embargo, lo cierto es que son muy diferentes si se tienen en cuenta los minerales y vitaminas que contienen. “Es importante destacar que las bebidas vegetales y la leche no son nutricionalmente idénticas”, explica Tom Conroy, CEO de Danu,



Venarol

Tu marca de complementos alimenticios para una vida cardiosaludable.

Con Ajesol, Omega TSN, Omega 3 y Opticir, cuida tu bienestar de forma integral. Estas fórmulas han sido cuidadosamente desarrolladas para adaptarse a tus necesidades y promover un estilo de vida saludable.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada.
Herbora recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.



EL CONSUMO DE BEBIDAS VEGETALES SE HA INCREMENTADO ENTRE LA POBLACIÓN CON INTOLERANCIA A LA LACTOSA O CON ALERGIAS A LA PROTEÍNA DE LA LECHE

en declaraciones a mi herbolario. “La leche de vaca, por ejemplo, es una fuente de vitamina B12, vitamina D y calcio, nutrientes que a menudo se encuentran en niveles mucho menores en las bebidas vegetales, a menos que sean enriquecidas. En cuanto a proteínas, solo la bebida de soja tiene un contenido similar al de la leche”, aclara.

Aunque hay quienes consideran que la horchata y la leche de origen animal sí son muy parecidas, tampoco es así. Se asemejan a nivel de textura, pero distan mucho la una de la otra nutricionalmente hablando. “La horchata no tiene el mismo contenido de proteína que la leche, y en su versión tradicional, lleva un montón de azúcar añadido. Para una opción más saludable, recomiendo buscar «bebida de chufa» en herbolarios y supermercados”, indica Tom Conroy.

BENEFICIOS DE LAS BEBIDAS VEGETALES

Esto no significa que la horchata y el resto de bebidas vegetales sean malas o peores que la leche. Al contrario: según este experto, “pueden ofrecer ventajas nutricionales en otras áreas”. Con respecto a la horchata, por ejemplo, señala que las chufas, su ingrediente principal, son naturalmente ricas en vitamina E, fibra y minerales como magnesio y calcio.

Tom Conroy hace también mención a la bebida de soja, que asegura que es

una “de las más completas y versátiles”. En sus palabras, aporta proteínas de alta calidad, parecidas a las de la leche, y es rica en isoflavonas, unos compuestos vegetales con propiedades antioxidantes que pueden ayudar a regular los niveles de colesterol en sangre.

Entre las bebidas vegetales más demandadas se encuentran también la de almendra y la de avena; la ingesta de ambas puede resultar igualmente beneficiosa para el cuerpo. “La bebida de almendra aporta vitamina E, un antioxidante que protege las células del cuerpo, y la de avena es rica en fibra soluble, lo que favorece la digestión y ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en sangre”, explica el CEO de Danu.

Asimismo, dejando a un lado los nutrientes y minerales que contienen cada una de las bebidas vegetales de manera individual, cabe señalar que también presentan algunos beneficios a nivel general. En esta línea, Tom Conroy indica que “evitan las grasas saturadas y residuos de hormonas y antibióticos presentes en la leche de vaca”, lo que hace que muchas personas las prefieran y opten por alternativas vegetales en sus dietas.

ELEGIR UNA BEBIDA VEGETAL

Las propiedades nutricionales de las bebidas vegetales son un elemento a tener en cuenta por parte del consumidor a la hora de seleccionar cuál comprar. No

obstante, hay otras cuestiones que se deben valorar para tomar esta decisión. Concretamente, el experto de Danu hace mención al “sabor, las intolerancias y las alergias, el precio, la sostenibilidad, si es un producto ecológico o no, el contenido de azúcar y los aditivos” como otros aspectos en los que fijarse.

Sobre el último de los puntos, los aditivos, la Organización Mundial de la Salud indica que son sustancias que se agregan sobre todo a los alimentos procesados o producidos a escala industrial con fines técnicos, entre los que están mejorar la inocuidad del producto, aumentar su periodo de conservación o modificar sus propiedades sensoriales.

Tom Conroy manifiesta que los hay de dos tipos: los libres de riesgos y los que pueden suponer un riesgo para la salud. “Algunos aditivos vienen de fuentes naturales, como la goma gellan, mientras que otros son artificiales, pueden afectar a la digestión y conllevan riesgos para la salud”, especifica.

Dicho esto, este especialista determina que no todas las bebidas son igualmente saludables. Algunas pueden contener azúcar añadido, edulcorantes artificiales, aromas etc. Por eso, bajo su punto de vista, “es recomendable optar por bebidas vegetales sin azúcares añadidos, elaboradas con ingredientes naturales y sin aditivos innecesarios”, que puedan tener efectos negativos en el organismo. ■