

# Bebidas vegetales: ¿Un sustituto para la leche de vaca?

---

Publicado el: 05-09-2023

Avena, almendra, soja, arroz, coco, guisante... la multitud y variedad de estas bebidas se ha incrementado mucho en los últimos años. La soja fue la primera en aparecer y en su principio estaba destinada únicamente a una minoría de la población, entre las que destacan las personas con alergia a la proteína de leche, personas intolerantes o personas veganas.

Hoy en día la bebida de soja se ha convertido en un indispensable en los desayunos y meriendas y un recurso más incluso a la hora de cocinar.

Actualmente, **las bebidas vegetales** van mucho más allá y se han vuelto un consumo habitual.

“Entre el año 2019 y el años 2021 el consumo de bebida de avena es el que más ha aumentado con un **173 % más** de consumo”.

Por su parte, el consumo de **bebida de soja se mantiene**, y el de coco baja levemente.

## ¿Son más saludables las bebidas vegetales que la leche de vaca?

“No me gusta hablar de sustitutivo de la leche, es más bien una alternativa más que podemos incluir en nuestra alimentación con mayor o menor frecuencia”.

La **bebida vegetal** al coger más protagonismo dentro de la alimentación puede desplazar el consumo de leche de vaca.

Sin embargo, como afirma la experta, la bebida vegetal tiene **menos proteínas y minerales** y más azúcares añadidos. Estos valores varían mucho de una bebida vegetal a otra por eso es importante **saber cuál elegir** en función de nuestra dieta.

“Mientras que la bebida de soja o la de guisantes tienen aproximadamente 2,6 gramos de proteína, la de avena o la de coco tienen la mitad”, comenta la profesional.

Las diferencias nutricionales se deben principalmente a la **materia prima de la que provienen**. La presencia o ausencia de determinados ingredientes o minerales también van a determinar las características de cada tipo de bebida.

La opción vegetal más parecida a la leche es la bebida de soja. “La bebida de soja al ser una legumbre, es la más similar porque aporta proteínas en una concentración similar a la leche”, señala la nutricionista.

## ¿En qué nos fijamos para escoger la mejor bebida vegetal?

La nutricionista Laura González recomiendan fijarnos en **tres aspectos**:

1. Escoger aquellas que contienen como **mínimo un 8 % del ingrediente** en cuestión, por

ejemplo, la leche de soja, un 8 % de soja.

2. **Leer la etiqueta para comprobar** que la opción que cogemos esté enriquecida con minerales y vitaminas, sobre todo con calcio y vitamina D que son nutrientes presentes naturalmente en la leche. Es muy importante que la alternativa que escogemos a la leche tenga **estos dos ingredientes**.
3. **Escoger una bebida a la que no se le haya añadido azúcares**, algo muy importante si consumimos esta bebida de forma habitual.

## Alternativas de bebidas vegetales más consumidas

Más allá de la bebida vegetal de **soja**, que es **la preferida por los consumidores**, otros tipos de bebidas vegetales se imponen con fuerza en la alimentación.

Laura González comenta que **la bebida de avena** es una de las más consumidas. Sin embargo, la experta señala que la cantidad de vitaminas y nutrientes que nos aporta esta bebida, no son suficientes. Además, aconseja **leer detenidamente el etiquetado** sobre todo las personas celíacas o con intolerancia al gluten.

Otras opciones a base de cereales muy demandadas son la bebida de espelta o arroz. La **bebida de arroz**, según la experta, es **la menos recomendada** para el consumo de niños.

Entre las más habituales también destacan algunas basadas en los frutos secos como las bebidas de **almendras o avellanas**.

“La bebida de almendras tiene un porcentaje de este fruto seco que es muy bajo, por lo que no debemos caer en el error de pensar que si tomamos bebida de almendra nos va a aportar la misma cantidad de calcio que si tomamos frutos secos crudos o tostados”, sostiene Laura González.

## Impacto medioambiental y sostenibilidad

Tal y como comenta la profesional, **el impacto de una bebida vegetal** en cuanto a emisiones es mayor en el arroz que en la almendra.

No obstante, la cantidad de agua que se necesita para producir la bebida de almendra es mayor que la que se necesita para la fabricación de la bebida de arroz.

Por su parte, la experta de Nestlé señala que “la bebida de soja es la que precisa menos cantidad de agua necesita para producirse”.

Laura González concluye afirmando que la variedad de bebidas vegetales y sostenibles es muy amplia y sus usos son múltiples: desde una alternativa al desayuno, hasta la creación de algunas salsas o la preparación de determinados postres.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>