

LAS BEBIDAS VEGETALES : RIESGO NUTRICIONAL

Las bebidas vegetales, mal llamadas leches vegetales, engloban todas aquellas bebidas/batidos elaborados con diferentes granos de vegetales. Las más habituales usan como materia prima básica una legumbre (soja), cereal (arroz, avena) o fruto seco (almendras, avellanas). Pero también las podemos encontrar basadas en cereales (centeno, quinoa, avena, espelta, kamut) o frutos secos (nueces), e incluso elaboradas a partir de semillas (girasol, calabaza, sésamo), tubérculos como la chufa y frutos como la castaña, además de diferentes combinaciones de los alimentos citados.

Las más preconizadas y consumidas son: soja, arroz, almendra y avena. Las ventas de bebidas de almendras, arroz y avena en el último año han aumentado en un 97 %. La verdad es que en estos momentos cuesta encontrar en la estantería de un supermercado “la leche normal de vaca entera” En nuestra cultura dietética la leche de vaca ha sido un alimento considerado imprescindible gastronómica y nutricionalmente hablando. Sin embargo, en los últimos años aumenta el número de personas que intentan reducir o eliminar su consumo.

Las razones pueden ser de índole médico como: intolerancia a la lactosa, colesterol elevado, riesgo vascular, obesidad....

Pero las más de las veces obedecen a otras consideraciones:

- Por el intento de prevenir o tratar una supuesta alergia; exceso de mucosidad, pruebas de intolerancia a alimentos (medida en sangre mediante sensibilización dependiente de la inmunoglobulina IgG por los más variados motivos). Hay información científica de prestigio negando ambas razones, pero en muchísimas ocasiones vemos como una simple publicación sensacionalista leída por ejemplo en internet, no es contrastada, y tiene más poder que lo aceptado científicamente en medios de garantía.
- Por consejo de profesionales de medicinas alternativas
- Por ser alimentos más «naturales»: Influencia de una cultura hinduista.
- Familias de cultura vegetariana.

La legislación vigente es muy vaga lo que conlleva una diferencia amplísima en la composición de los preparados. Un repaso de 66 marcas disponibles en nuestro país: soja (24), arroz (1), almendra (12) avena (16) lo demuestra. **Su inadecuada composición comparándola con las recomendaciones internacionales para la época de lactancia (hasta los tres años), desaconsejará su empleo en esta época de la vida. Un amplio repaso de la literatura científica lo demuestra.**

En épocas posteriores deben darse con precaución y conociendo la calidad del producto ofertado. Su riesgo sería dietas hipocalóricas o riesgo de osteopenia/osteoporosis

Los padres y profesionales de la nutrición deben conocer mejor los riesgos y mejorar las fuentes de información.

Dr Infante

Nota: resumen de la conferencia pronunciada en FINUT – Granada 2016