

LOS BENEFICIOS DE LAS LECHE VEGETALES Y SU FACIL ELABORACION

¿Por qué optar por las leches vegetales?

La leche animal es, desde hace miles de años, uno de los alimentos básicos de la humanidad. Y no sólo la leche, también los derivados de la leche animal (yogur, nata, queso, etc.) forman parte de la dieta de millones de personas en todo el mundo. Como ya sabemos, la leche animal contiene una gran variedad y cantidad de nutrientes que, en principio, son beneficiosos para nuestro organismo.

Pero ¿realmente es necesario tomar leche animal para que nuestro cuerpo y nuestra mente estén bien alimentados? A la vista de los nutrientes que contiene cabría pensar que sí. Por ejemplo, tiene minerales (fósforo, calcio, zinc y magnesio), proteínas (caseína, lacto albúminas y lacto globulinas), vitaminas (sobre todo vitamina B) e hidratos de carbono (lactosa). Pero, especialmente, la leche animal contiene calcio, fundamental para el buen desarrollo y mantenimiento de los huesos.

De este modo, durante mucho tiempo se ha considerado que es uno de los alimentos más imprescindibles y saludables para el organismo. Sólo en los últimos tiempos se ha puesto de manifiesto que la leche animal presenta una serie de inconvenientes que no debemos obviar y que no sólo (<desmitifican» su valor nutritivo sino que la convierten en un producto poco recomendable para las personas adultas.

Y es que muchos de los «presuntos» beneficios de la leche animal hoy en día se interpretan como características perjudiciales para la salud. Por ejemplo, es preciso hablar del calcio, el principal argumento para tomar leche animal que ha esgrimido la medicina occidental. Es verdad que contiene una gran cantidad de calcio, pero, de hecho, cuando consumimos leche animal la mayor parte de ese calcio se transforma en fosfato de calcio y se expulsa del cuerpo a través de las heces. Por tanto, no lo aprovechamos. Aportan más calcio otros alimentos, como las hortalizas, los frutos secos y las legumbres secas. No tienen tanto calcio pero éste se asimila mucho mejor.

VENTAJAS DE NO TOMAR LECHE ANIMAL EN PERSONAS ADULTAS

¿Sabías que el ser humano es el único animal que consume leche de otro animal una vez que ha finalizado el periodo de lactancia? Hay numerosos estudios e investigaciones que demuestran que eliminar la leche animal de la dieta no supone ningún riesgo para tus huesos si sigues una dieta equilibrada. Por ejemplo, la Universidad de Harvard realizó un estudio de doce años de duración sobre 78.000 mujeres que demostró que no tomar leche animal o tomar poca cantidad no aumentaba el riesgo de osteoporosis. Otro ejemplo más curioso: las mujeres bantú (una etnia que se encuentra en diferentes lugares de buena parte de África) no toman leche animal y no tienen, por ello, problemas de huesos asociados a la falta de calcio. Además, hay que tener en cuenta que como media suelen tener más de ocho hijos, a los que deben amamantar.

Por otro lado, cada vez hay más gente que detecta que tiene intolerancia a la lactosa. Y, aunque no hay datos concluyentes, se calcula que la mitad de la población mundial podría padecer intolerancia a la lactosa, el principal hidrato de carbono que contiene la leche. Este problema está provocado por una deficiencia en la enzima lactasa, encargada de metabolizar la lactosa. Los síntomas más comunes son diarrea, flatulencia, dolor abdominal y pérdida de peso.

Sigamos con los inconvenientes de la leche animal. Otra de sus grandes desventajas es la gran proporción de grasas saturadas que contiene. Aunque depende del tipo de leche y de los procesos a los que se ha visto sometida, la leche entera puede presentar un 70% de grasas saturadas (es decir, las malas para el organismo) y un 30% de grasas insaturadas (las buenas para regular el colesterol). El problema, aparte de la gran cantidad de grasas saturadas, es que las insaturadas pierden su efecto anticolesterólico tras verse sometidas a la pasteurización y homogeneización.

Sin querer presentar un panorama catastrofista, parece evidente que no es necesario tomar leche animal para gozar de una dieta completa y saludable. Cabría señalar además que la leche animal incluye unas sesenta hormonas (por ejemplo, a los terneros se les administra la hormona del crecimiento) y una serie de tóxicos debidos a los procesos industriales de elaboración que tampoco son adecuados para nuestro organismo.

Si tienes intolerancia a la lactosa, seguramente tu médico te aconsejará que suprimas de tu dieta toda clase de leche y sus derivados. Como ya sabes, podrás conseguir el calcio que necesita tu cuerpo de otras fuentes, como algunas leches vegetales, por ejemplo la leche de soja, que aunque contiene una proporción menor de calcio, es mucho más saludable.

Si tomamos leches vegetales enriquecidas en calcio natural, nuestras necesidades quedarán cubiertas totalmente. La ventaja es que no contienen grasas ni problemas de digestión o intolerancia, como contiene la leche de vaca.

Con las leches vegetales podemos elaborar cualquier receta dulce o salada. Bechamel de leche de avena, arroz con leche de leche de arroz, croquetas con leche de soja, es decir, cualquier receta en la que utilicemos la leche de vaca.

Es interesante reseñar que este tipo de leches contienen menos calorías, aunque estén edulcoradas. Existen en el mercado una amplia gama de leches vegetales: edulcoradas, al natural, con sabor a chocolate, vainilla, cereales, enriquecidas en calcio, en líquido, en polvo, etc. pero hay una fantástica posibilidad, y es aprender tú, a hacer estas leches.

La materia prima la puedes encontrar en cualquier herbolario o tienda de comida natural y luego, con la ayuda de un robot de cocina y las indicaciones oportunas, que puedes encontrar en libros especializados de recetas de leches vegetales, o asistiendo a algún taller donde lo expliquen, te puedes ahorrar mucho dinero, al mismo tiempo que divertirte en su elaboración sabiendo que estas contribuyendo a encontrarte tú y los tuyos mejor, mas sanos y con mas energía.

Mar Gómez Ortega
Profesora de itiee.