



## **LECHE DE VACA: BENEFICIOS, TENDENCIAS DE CONSUMO Y SUS POSIBLES SUSTITUTOS.**

### **AUTORES:**

AVILA, Catalina.  
MARTINEZ, Ma. Emilia.  
VALDES FLORES, Ma. de la Paz.  
VOLPONE, Ma. Laura.  
ZANOVELLO, Agustina.

### **DIRECTOR:**

Lic. BATISTA, Mariana.

## RESUMEN

**Introducción:** En los últimos tiempos, diferentes publicaciones científicamente validadas o no, han puesto en duda los beneficios del consumo de leche de vaca. En respuesta a esto aparece, la necesidad de buscar productos que no siempre cumplen con el perfil nutricional semejante, es el caso de las mal llamadas “leches vegetales”.

**Objetivos:** Analizar los beneficios de consumo de leche de vaca para el organismo.

Comparar y evaluar posibles beneficios de otras bebidas sustitutas respecto de la leche de vaca.

**Material y métodos:** Se consultaron distintas fuentes bibliográficas, tales como revistas científicas, metanálisis, estudios de casos y controles y estudio de cohortes y sitios web. Se realizó un estudio descriptivo transversal a fin de conocer el consumo, creencias y recomendaciones de leche de vaca y “bebidas vegetales” tanto por parte de los profesionales de la salud como de la población.

**Resultados:** en presencia de las diversas posturas analizadas en relación a los beneficios de la leche de vaca, se concluyó que los mismos no estarían comprobados científicamente y que las bebidas vegetales no sustituirían nutricionalmente a la misma.

**Discusión:** Considerando la alimentación como un medio para mantener la salud y evitar enfermedades en este trabajo se estudió la leche de vaca ya que se cree que es un alimento indispensable para el ser humano por su insustituible aporte nutricional.

Si bien se cuestionan a nivel mundial los beneficios del consumo de leche de vaca para el organismo, este grupo de trabajo no encontró evidencia científica que avale que ésta afecte en forma negativa la salud de personas sanas.

**Conclusión:** Durante el desarrollo de este trabajo, se pudo concluir que la leche de vaca y las bebidas vegetales no pueden compararse desde el punto de vista de su composición química nutricional, por lo tanto no es correcto hablar de sustitutos alimentarios. La leche de vaca es un alimento significativo para cualquier etapa de

nuestra vida, ya que aporta una parte considerable de la energía diaria necesaria, así como proteínas y otros nutrientes fundamentales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

**Palabras Claves:** Leche de vaca, bebidas vegetales, consumo, producción, beneficios, tendencias.

### **ABSTRACT**

**Introduction:** Recently, different publications scientifically validated or not, have questioned the benefits of cow's milk consumption. In response to this, the need to substitute milk with other products that do not always meet the nutritional profile is the case of the so-called "vegetable milks".

**Objective:** analyze the benefits of consumption of cow's milk for the organism. Compare and evaluate possible benefits of other substitute drinks with respect to cow's milk.

**Materials and methods:** different bibliographic sources were consulted, such as scientific journals, meta-analyzes, case-control studies, and cohort studies and websites. A cross - sectional descriptive study was carried out in order to know the consumption, beliefs and recommendations of cow 's milk and "vegetal drinks", both by the health professionals and the population.

**Results:** in the presence of the various positions analyzed in relation to the benefits of cow's milk, it was concluded that they would not be scientifically proven and that vegetable drinks would not substitute nutritionally to it.

**Conclusion:** during the development of this work, it was concluded that cow's milk and vegetable beverages can not be compared from the point of view of their nutritional chemical composition, so it is not correct to speak of substitutes for food. Cow's milk is a significant food for any stage of our life, since it provides a

considerable part of the daily energy needed, as well as proteins and other essential nutrients for the correct functioning of our organism.

**Keyword:** cow's milk, vegetable drinks, consumption, production, production, benefits, trends.