

## BEBIDAS VEGETALES VS LECHE DE VACA: NUEVAS TENDENCIAS DE CONSUMO

Bressan Otegui, Delfina; De Momi, María Agustina; Larumbe, María Paz; Lazzaro, Stefania G.; Garda, Maria Rita.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, Buenos Aires, Argentina

### RESUMEN

**Introducción:** Actualmente se observa la disminución del consumo de leche de vaca y un aumento de la oferta de bebidas vegetales por diversos motivos como intolerancia o alergia a la leche de vaca, creencias, gustos y aspectos éticos y filosóficos.

**Objetivo:** Identificar el conocimiento y consumo de leche de vaca y bebidas vegetales en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Provincia de Buenos Aires.

**Material y métodos:** Estudio descriptivo, observacional y transversal. Se realizó una encuesta anónima autoadministrada de Formularios Google y el análisis estadístico a través de la misma plataforma.

**Resultados:** de 889 encuestados, el 84% consume leche de vaca, el 17 % bebidas vegetales industriales y/o artesanales y solo el 1% consume ambas, destacándose la preferencia por la de almendras y de soja. La mitad de las personas que refirieron consumir leche de vaca lo hacen todos los días, el 14,5% de los consumidores de bebidas vegetales la ingieren diariamente. El 56,8% de los encuestados cree que es mejor el consumo de leche de vaca, y el 43,2% respondió que las bebidas vegetales.

**Conclusión:** Las bebidas vegetales no reemplazan a la leche de vaca, aunque erróneamente suelen denominarse “leche de...”, generando confusión. Si bien

no existen datos estadísticos de consumo de bebidas vegetales, se evidencia un aumento de la oferta de las mismas. Es necesario analizar la composición química de estas bebidas en especial las artesanales a fin de realizar educación alimentaria y orientar a la población para que cubran las recomendaciones nutricionales.

**Palabras clave:** consumo, leche, bebidas vegetales, almendras.

## ABSTRACT

**Introduction:** In the current days, a decrease in cow milk consumption is shown. The offer of vegetable-based beverages is rising up. The causes are diverse, such as intolerance or allergy, beliefs, taste, ethical and philosophical aspects.

**Objective:** Identify Buenos Aires City and Buenos Aires Province grown up population knowledge and amount of consumption of cow milk and vegetable-based beverages.

**Material and methods:** Descriptive, observational and cross study. An anonymous, self-managed poll has been made with Google forms. A statistical analysis was performed with the same platform.

**Results:** Of an amount of 889 people surveyed, 84% consume cow milk and 17% consume vegetable-based beverages, industrial and/or handmade. Only 1% of the surveyed people consume both. The preference for almonds or soy milk is outstanding over the rest. Half the populations that consume cow milk does it every day. By the other hand, 14.5% of vegetable-based beverages consumers ingest them daily. 56.8% believes that cow milk is better to ingest than vegetable-based beverages. 43.2% believes otherwise.

**Conclusion:** Vegetable-based beverages does not replace cow milk. Despite, vegetable-based beverages are usually named as "... milk" causing confusion.

Though there is no statistical data of vegetable-based beverages consumption, an offer increase is clearly shown.

A chemical composition analysis of vegetable-based beverages, especially for the handmade ones, is necessary to achieve correct alimentary education and to guide the population to cover all the nutritional recommendations.

**Key words:** consumption, milk, vegetable-based beverages, almond.