

ANÁLISIS INTEGRAL DE LAS BEBIDAS VEGETALES Y LA LECHE DE VACA

BINNIER, Evelina; CONTRERAS, M. Paula; DIAZ FANTINELLI, Aldana;
ROLE, Micaela; MEDIN, Silvina; MEDIN, Roxana.

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

RESUMEN

Introducción: En la actualidad el consumo de bebidas vegetales se encuentra en aumento por motivos como: intolerancia a la lactosa, alergia a la proteína a la leche de vaca, veganismo y supuestos beneficios para la salud. En gran medida son utilizadas como sustitutos de la leche de vaca debido a un exceso de información proveniente de fuentes no científicas, que en ocasiones es contradictoria y de difícil comprensión.

Objetivo: Analizar de forma integral las bebidas vegetales (industriales y caseras) en comparación con la leche de vaca.

Materiales y métodos: Estudio descriptivo, observacional, transversal y prospectivo, con un enfoque cuali-cuantitativo. Se analizaron 65 rótulos de bebidas vegetales industriales y 13 de leche de vaca. Además, se realizó una encuesta autoadministrada a 952 personas consumidoras de bebidas vegetales y/o leche de vaca, y se analizó el proceso de elaboración de las bebidas caseras.

Resultados: La bebida vegetal más consumida es la de almendras, aunque de forma ocasional. En tanto, la que mayor aporte proteico presentó fue la bebida de soja, y la de menor aporte fue la de arroz. El calcio y otros minerales suelen perderse en los tratamientos térmicos empleados, por ello la industria suele fortificar las bebidas. Por otro lado, el análisis de la rotulación arrojó incumplimientos con respecto a la denominación de “producto dietético”, “Sin T.A.C.C.” y declaración de ingredientes.

Conclusiones: Las bebidas vegetales no deben reemplazar a la leche de vaca, ya que las mismas no pueden compararse porque presentan diferentes características nutricionales.

Palabras claves: bebidas vegetales, leche de vaca, rotulado, percepciones, proceso de elaboración.

ABSTRACT

Introduction: Currently, the consumption of vegetable drinks has increased due to the following reasons: lactose intolerance, allergies to cow milk protein, and supposed health benefits. For the most part, vegetable drinks are seen as substitutes for cow milk due to an excess in information mostly from nonscientific sources, which are at times contradictory and difficult to comprehend.

Objective: Analyze as a whole vegetable drinks (commercial and home made) in comparison to cow milk.

Materials and methods: Descriptive study, observational, cross study, and prospective, with a focus on quali-quantitative. 65 commercial vegetable drink labels were analyzed and 13 cow milk labels. In addition, a survey was completed by 952 consumers of vegetable drinks and/or cow milk, and the process of making homemade drinks was analyzed.

Results: Almond drinks consumption increases, although buyers still consume occasionally, rather than daily. On another note, soy drink provides the most amount of protein; rice drink provides the least. The calcium and other minerals typically are stripped during thermal treatments, which is why commercial vegetable beverages add additional minerals and calcium. On the other hand, the analysis of the labeling showed non-compliances with respect to the name of “dietary product”, “without T.A.C.C.” and declaration of ingredients.

Conclusions: Vegetable beverages should not replace cow milk, considering that they do not provide the same nutritional characteristics.

Key words: vegetable beverages, alternative milk, cow milk, nutritional labels, perceptions, production.