



Al fin mamífero, el hombre no puede evitar su gusto por la leche. Por las proteínas que aporta este alimento es insustituible en la crianza y también un valioso aporte nutricional a lo largo de la vida. Ocurre que una vez ingerido el lácteo, dentro del organismo humano se transforma en aminoácidos o sustancias imprescindibles, porque son como la base de un almacén en la estructura de todas las células.

Hay, sin embargo, personas con intolerancia a la lactosa o que por alguna enfermedad deben disminuir o sustituir su consumo de este alimento. Para ellas existen alternativas. Las leches de origen vegetal como las de soya, arroz y almendra. Aunque no todas ellas tan comerciales como el lácteo tradicional, se producen desde épocas remotas y se pueden conseguir particularmente en las tiendas naturistas.

Las personas con diabetes podrían, a reserva de la recomendación del médico que les atiende, alternar el consumo de los distintos tipos de leche y obtener así algunos beneficios. Al consumir la de soya se llega a disminuir el azúcar en sangre y se previenen trastornos cardiovasculares. Por su parte, la de almendras les permitiría bajar la cantidad de calorías y carbohidratos que se ingieren, en tanto que la de arroz no eleva el colesterol.

Estas leches se pueden obtener mediante una elaboración casera sometiendo las semillas a remojo, trituración y licuado. Al elaborar la de arroz hay que utilizar el grano integral y no endulzar el líquido. Los productos comerciales se obtienen en tiendas naturistas y suelen estar enriquecidos con vitaminas del grupo B y minerales como calcio y hierro. En ocasiones está endulzada con caña de azúcar o tiene saborizantes para lograr las presentaciones en chocolate, vainilla o almendra. Es un alimento de uso ancestral en oriente.

Por su parte la leche de almendras se consumía ampliamente en la edad media y en particular en la península Ibérica. De manera casera, esta leche se produce sometiendo a remojo las almendras que luego son machacadas y licuadas, se les agrega una rama de vainilla o un edulcorante. Es de fácil digestión, disminuye el colesterol, es nutritiva y al consumirla se combaten trastornos nerviosos, debilidad, anemias y es un alimento energético. Todo ello porque el fruto con el cual se elabora contiene hierro, calcio, magnesio, fósforo, manganeso y vitamina E.

Comparativamente la leche de soya frente a la de vaca carece de altos niveles de colesterol y tiene la mitad de grasas y calorías, contiene además una cantidad semejante de vitamina B y hierro. Sus proteínas son tan valiosas como las de la segunda e incluso del huevo y la carne. Es además apta para los intolerantes a la lactosa. Muy comercial, fácil de conseguir, pues se le encuentra en tiendas de autoservicio.

### **¿Por qué no sustituir las definitivamente?**

La de soya o soja tiene aún más ventajas. Reduce la tasa de azúcar en la sangre por lo que algunos médicos la recomiendan en sus tratamientos para la diabetes. Previene trastornos cardiovasculares por el bajo colesterol y la osteoporosis por la reducción de estrógenos femeninos. En tanto contiene ciertas sustancias vegetales llamadas isoflavonas y fitoestrógenos, contribuye al mejoramiento de trastornos menstruales y de menopausia en las mujeres.

Pero algunos estudios atribuyen otros efectos que en ciertos casos deben tomarse en cuenta antes de decidir un consumo sistemático de la leche de soya. "Ni tanto que queme al santo ni tanto que no lo alumbre", dice el viejo adagio popular, que acaso valga la pena tener en cuenta al considerar las leches vegetales como un sustituto permanente. Ocurre que existen opiniones encontradas respecto a las ventajas de la de soya, aunque a cabalidad se han demostrado las virtudes antes citadas de las tres opciones del lácteo de origen vegetal.

La controversia entre los beneficios y el perjuicio que pudiera ocasionar la leche de soya se ha visto exacerbado por el uso de transgénicos, así como los efectos en la salud del hombre que consume alimentos elaborados con soya transgénica, ámbito en el que se carece de investigaciones.

### **¿Tiene las mismas cualidades?**

Ciertamente la leche de vaca que ahora se consume es generalmente industrializada. En esos procesos de producción se asegura la existencia de nutrientes que la leche de vaca tendría naturalmente, como las vitaminas (A, B, D y C) y minerales como el calcio y fósforo importantes

para el desarrollo de los huesos, y otros como hierro, cobre, manganeso, magnesio, sodio, potasio, cloro y yodo.

De no ser así, la leche "bronca", como a veces se le llama, tendría una composición muy variable debido a que influyen varios factores como raza, edad, salud de la vaca, el intervalo entre las veces que se ordeña en la composición del lácteo. Así, por ejemplo, se estima que la leche extraída en la última vez que se ordeña a la vaca es menos grasosa.

Algo semejante ocurre con la soya, ya que al realizar tantas hibridaciones de las plantas se llega a modificar la estructura molecular de la semilla, según afirman grupos antagónicos y partidarios en cambio de la producción orgánica. Visto así, la calidad nutricional de la misma podría verse modificada. Se habla de que hay factores inhibidores de la tripsina, una sustancia que favorece el proceso de digestión del alimento.

### **Las "máximas" del pueblo**

Quizá alguien haya escuchado en su vida aquella frase de que "todos los excesos son malos" que ahora parece de lo más aplicable, porque con diabetes o sin ella las leches de almendra, arroz y soya son una alternativa importante. Incluso la de soya es un recurso necesario cuando las economías familiares son frágiles. Acaso más que en la publicidad hay que buscar en esa recomendación de que la dieta debe ser variada para elegir las leches que se han de consumir en el hogar. **Laura Carolina Guzmán Peña**