

LECHE DE CABRA

La leche de cabra es una excelente fuente alimenticia y uno de los alimentos más nutritivos del mundo. Es una buena alternativa para la leche normal, y se puede usar en licuados, postres, natillas y batidos, o en cualquier receta o bebida que lleve leche. La leche de cabra es rica en proteínas, potasio, calcio y vitamina D.

La leche de cabra evaporada es comúnmente conocida como leche condensada sin azúcar. Tiene aproximadamente un 60 % menos de agua que la leche fresca y puede almacenarse de forma segura en la alacena durante mucho tiempo. Es un sustituto seguro y confiable para la leche o la crema. Si agrega partes iguales de leche y agua, convertirá a la leche evaporada en leche regular. Los consumidores podrán elegir entre la leche evaporada que está fortificada con vitamina D o con vitaminas A y D.

La leche de cabra se utiliza para hacer muchos tipos de quesos diferentes y una variedad de dulces congelados. Algunos quesos de cabra disponibles en las principales tiendas de comestibles son el feta, el chèvre, el requesón, el brie, la mozzarella, el Bonne Bouche (de Vermont) y el Humboldt Fog (de California).

La leche de cabra fresca es un gran sustituto de la leche de vaca. La leche fresca pasteurizada está disponible en algunas granjas privadas y en tiendas selectas de comestibles. Toda la leche fresca debe ser tratada y almacenada como leche regular.



¿Lo sabía?

La leche de cabra se utiliza en productos para el cuidado de la piel y el cabello y en cosméticos como geles, lociones, cremas, protectores solares, detergentes, jabones, lápices labiales, pigmentos para los ojos, champú y maquillaje de base. La leche de cabra es un excelente humectante, en especial para los labios.

La fórmula de leche de cabra está disponible para bebés y niños pequeños. Los bebés alérgicos a la leche de vaca podrían tolerar la fórmula a base de leche de cabra. La fórmula de leche de cabra podría ayudar con la intolerancia a la lactosa y es una buena alternativa sin gluten.



La leche de cabra en polvo se hace mediante la evaporación de toda el agua de la leche líquida. La leche en polvo tiene una vida útil más larga que la leche líquida y no necesita refrigeración. La leche en polvo incluye leche entera, leche entera fortificada con vitaminas A y D, y leche seca sin grasa.

La leche de cabra fermentada está disponible en forma de yogur y kéfir. Ambos son fuentes de probióticos, algunos de los cuales podrían ayudar a estimular una función digestiva saludable. El kéfir es similar al yogur y a veces se lo denomina leche de champán. El yogur puede prepararse con leche entera o con bajo contenido de grasa, y está disponible en muchos sabores.

La leche de cabra líquida envasada podría contener minerales y vitaminas agregados, y está disponible en los comercios como leche entera o leche con bajo contenido de grasa.

Referencias

- [https://www.aphis.usda.gov/animal_health/nahms/goats/downloads/goat09/Goat09 is DairyGoatOps.pdf](https://www.aphis.usda.gov/animal_health/nahms/goats/downloads/goat09/Goat09%20is%20DairyGoatOps.pdf)
- Ribeiro, A. C., y Ribeiro, S. D. A. (2010). Productos especiales elaborados con leche de cabra. Publicación Small Ruminant Research [Investigación sobre pequeños rumiantes], 89 (2-3), 225-233.
- Pandya, A. J., y Ghodke, K. M. (2007). Productos lácteos de cabra y oveja distintos de quesos y yogur. Publicación Small Ruminant Research, 68 (1), 193-206.
- Yangilar, F. (2013). Como alimento potencialmente funcional: leche y productos de cabra. J. Food Nutr. Res, 4, 68-81.
- Park, Y. W. (2010). Productos con leche de cabra: calidad, composición, elaboración, comercialización. Enciclopedia de la Ciencia Animal.



United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture

Este trabajo cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura del USDA, Fórmula de ampliación 1890/proyectos del Programa de Fórmula de Investigación Evans-Allen 1890 en la Sección 1444 y la Sección 1445.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Este trabajo cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura del USDA, los proyectos del Programa de Fórmula de Ampliación 1890 en la Sección 1444

HOJA DE DATOS PRODUCIDA POR
DIVISIÓN DE AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES

Sharon McWhinney, PhD., RD., Profesora
Revisado por: Jennifer Garza, Ph.D., Especialista del Programa
Julio de 2018