

Preauntas DATOS DE LA LECHE DE CABRA y respuestas

P: ¿La leche de cabra es tan nutritiva como la leche de soya, arroz, almendra o coco?

La leche de cabra es la mejor alternativa a la leche regular. Es naturalmente más nutritiva que la leche de soya, arroz, almendra o coco. La leche de cabra tiene niveles más altos de proteínas, calcio y fósforo en comparación con "otras" bebidas lácteas o alternativas. La leche de cabra proporciona todos los nutrientes necesarios para construir huesos fuertes.

P: ¿Es la leche de cabra tan nutritiva como la leche de vaca?

Sí. La leche de cabra es un excelente sustituto de la leche de vaca. La leche de cabra y la de vaca tienen cantidades casi idénticas de los nutrientes necesarios para una buena salud.

P: ¿Es seguro beber leche de cabra fresca (cruda) de granja?

La leche cruda es leche que no ha sido pasteurizada (tratada) para matar las bacterias dañinas como Salmonella, E. Coli y Listeria. Estas bacterias dañinas pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos en cualquier persona que tome o coma alimentos elaborados con leche cruda. Las personas enfermas, los ancianos, los niños o las mujeres embarazadas corren mayor riesgo de enfermarse si beben leche cruda o ingieren alimentos elaborados con leche cruda.

P: La gente está hablando mucho sobre los probióticos estos días. ¿Qué son los probióticos? ¿Los probióticos están presentes en la leche de cabra?

Los probióticos son los billones de bacterias vivas útiles que viven en nuestro intestino. Estas bacterias ayudan a descomponer los alimentos que son difíciles de digerir. Los probióticos también ayudan a prevenir el estreñimiento, la diarrea, alivian la intolerancia a la lactosa y mantienen nuestro intestino sano. El yogur y el kéfir son las mejores fuentes de probióticos. La leche de cabra se utiliza para hacer yogur y kéfir. Por lo tanto, los probióticos no se encuentran en la leche fresca, pero están presentes en los productos fermentados de leche de cabra.

P: ¿Qué es la leche pasteurizada?

La leche pasteurizada es leche cruda de cualquier animal que se calienta a una temperatura específica durante un período determinado. La leche se calienta a una temperatura muy alta (más alta que la ebullición, y luego se enfría rápidamente). Este proceso mata las bacterias que podrían estar presentes en la leche. Que la leche esté pasteurizada no la hace menos nutritiva.

P: ¿Cuáles son algunos alimentos elaborados con leche cruda?

Además de tomar leche cruda en una bebida o con cereal, se utiliza leche cruda sin pasteurizar para hacer quesos frescos. El queso fresco y queso blanco son quesos suaves, cremosos, semiblandos, sin madurar, elaborados con leche cruda. El queso feta se puede hacer con leche pasteurizada o no pasteurizada, así que asegúrese de revisar la etiqueta. El yogur casero, los postres y el helado también son alimentos elaborados con leche cruda.

P: Estoy preocupado por el colesterol. ¿La leche de cabra tiene colesterol?

Sí. El colesterol se encuentra naturalmente en todos los productos de origen animal, incluida la leche. La leche de cabra tiene menos colesterol que la leche de vaca. Es importante saber que los niveles de colesterol en los alimentos tienen una influencia muy limitada sobre los niveles de colesterol en una persona sana. Sin embargo, si le preocupan sus niveles de colesterol, la leche con bajo contenido de grasa es una mejor opción que la leche entera.

P: ¿Por qué no hay crema en la leche de cabra en comparación con la leche de vaca?

Hay crema en la leche de cabra. Sin embargo, los glóbulos de grasa en la leche de cabra son mucho más pequeños que los de la leche de vaca. Los tamaños pequeños de la grasa hacen que la crema en la leche de cabra permanezca suspendida en toda la leche, en lugar de quedar arriba. La leche de vaca también contiene una sustancia (aglutinina) que permite que la grasa se agrupe y llegue arriba. Esta sustancia no está presente en la leche de cabra.

P: Soy intolerante a la lactosa. ¿Qué causa la intolerancia a la lactosa? ¿Puedo tomar leche de cabra?

La sensación de gases o hinchazón que siente después de tomar leche podría deberse a la intolerancia a la lactosa. La intolerancia a la lactosa ocurre cuando las personas no pueden digerir correctamente el azúcar de la leche conocida como lactosa. Desafortunadamente, cualquier leche que contenga lactosa podría causar una sensación de hinchazón con gases. Sin embargo, las personas con intolerancia a la lactosa pueden disfrutar de yogur o kéfir sin sentirse con gases o hinchados. Ambos productos están elaborados con leche de cabra y están disponibles en tiendas selectas.

P: ¿Cómo sé que la leche de cabra o el producto lácteo es seguro?

La leche y los productos lácteos seguros tendrán la palabra "pasteurizado" en la etiqueta. Si la palabra "pasteurizado" no aparece en la etiqueta de un producto, podría contener leche cruda. No dude en preguntar a su vendedor o dependiente de la tienda si la leche o la crema están pasteurizadas. Estos incluyen leche o productos lácteos vendidos en cajas refrigeradas en tiendas de comestibles o alimentos saludables. No compre leche o productos lácteos en puestos de granjas o mercados agrícolas, a menos que esté seguro de que hayan sido pasteurizados.

Referencias

- Reid G, Jass J., Sebulsky M. T., McCormick J. K. Potential uses of probiotics in clinical practice [Usos potenciales de los probióticos en la práctica clínica]. *Clin. Microbiol Rev.* [Rev. de Microbiología Clínica], octubre de 2003; 16 (4): 658-672.
- Guarner F., Khan A. G., Garisch J., et al. Global Guidelines. Probiotics and Prebiotics [Directrices globales. Probióticos y Prebióticos]. *World Gastroenterology Organisation* [Organización Mundial de Gastroenterología], octubre de 2011.
- Marteau, P., y Boutron-Ruault, M. C. (2002). Nutritional advantages of probiotics and prebiotics [Ventajas nutricionales de los probióticos y prebióticos]. *British Journal of Nutrition* [Revista médica del Reino Unido sobre Nutrición], 87 (S2), S153-S157.
- <https://www.fda.gov/Food/ucm293042.htm>
- <https://www.fil-idf.org/faq/do-goats-milk-and-cheese-contain-cholesterol/>



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, Ph.D., RD., Profesora
Revisado por: Jennifer Garza, Ph.D., Especialista del Programa
Junio de 2018