

Leches vegetales: tipos, propiedades y beneficios

23 mar 2022

La leche vegetal ya no es una bebida solo para veganos, sino que gracias a su amplia gama ha ido ganando muchos adeptos, convirtiéndose en la alternativa por excelencia de la leche de vaca o cabra. Descubre todas las variedades, sus propiedades y beneficios.

Tipos de leches vegetales

Las leches o bebidas vegetales, aunque parezcan un invento muy moderno, podríamos decir que existen desde la Antigua Roma, al menos encontramos referencias escritas sobre la leche de almendras, nueces, avellanas, soja y arroz desde el siglo X en manuscritos de cocina. Época en que la que era mucho más fácil guardar semillas o frutos secos en casa en comparación con la leche de origen animal, que se ponía mala enseguida.

La venta y los sabores de las [bebidas vegetales](#) [</shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/327-Descubre-las-bebidas-vegetales>] han crecido de forma exponencial, debido a la demanda creciente de consumidores, beneficiando así a todos los veganos, vegetarianos, intolerantes a la lactosa, alérgicos o para aquellos que dejan de beber leche de vaca por convicciones éticas.

A pesar de la amplia gama de leches de origen vegetal que podemos conseguir, todas ellas pueden clasificarse en tres tipos de leche distintas según su ingrediente principal: legumbres, cereales o semillas.

Leche de avena

La leche de avena es muy suave, nutritiva, baja en grasas, rica en vitamina B, saciante por su contenido en fibra soluble y perfecta para relajar el sistema nervioso, gracias a la proteína vegetal llamada avenina. Hay que tener presente que esta proteína presenta efectos adversos en personas que padecen celiaquía, por lo tanto, aunque la avena sea un cereal libre de gluten, la leche de avena no es apta para celíacos, a no ser que así se especifique.

Como sustituto de la leche de vaca y la leche de soja o frutos secos para los alérgicos, la leche de avena es ligera, refrescante y digestiva. Muy utilizada actualmente para preparar [desayunos bio](#) [</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00012.xml>], crepes, torrijas veganas o algún que otro pastel fitness.



[Ver imagen](#)

Leche de soja

La leche de soja está elaborada con esa misma legumbre, lo que le da ese sabor neutro característico. Algunas marcas las hacen enriquecidas con calcio, vitamina D e incluso B12, por lo que se aproximan, nutricionalmente hablando, a la leche de vaca.

Esta bebida vegetal es muy versátil en la cocina, con ella se pueden crear infinidad de recetas dulces como batidos, helados, bizcochos, tortitas, gachas y otros postres tradicionales, también platos salados como la famosa veganesa, un quiche o tallarines con champiñones.

Leche de coco

La leche de coco no se puede confundir con la típica crema de coco con la que se elabora la tradicional salsa curry, esta última está elaborada con la parte blanca del coco que contiene más grasa y proteína.

A nivel nutricional, la leche de coco tiene pocas proteínas, un alto contenido en fibra, minerales esenciales como hierro, potasio, fósforo y vitamina C, por lo que en principio es una buena opción para tener en cuenta. Pero también es cierto que se debe limitar su consumo, porque la leche de coco posee una gran cantidad de grasa saturada, perjudicial para la salud.

Leche de arroz

La leche de arroz está recomendada para todas las edades porque es la que mejor se digiere gracias a su ligereza, incluso está indicada para aquellas personas que sufren de problemas digestivos.

En cuanto a calorías, la leche de arroz es menos calórica que la leche de soja, almendras o avena, porque contiene muy pocas grasas y proteínas.

Leche de avellanas

Lo más destacable de la leche de avellanas es su contenido en vitamina E, un perfecto antioxidante. También aporta proteínas vegetales y ácido fólico, perfecto para las mujeres embarazadas. A su vez contiene calcio, magnesio, potasio y un bajo contenido en sodio.

La leche de avellanas es una de las más adecuadas para la repostería y de las que mejor combina con el café.

¿Qué beneficios tiene incorporar a nuestra dieta este tipo de leches?

Las bebidas vegetales han resultado ser la mejor alternativa de la leche de vaca, no solo por sus minerales y nutrientes, sino porque al carecer de lactosa y caseína son perfectas para las intolerancias y alergias alimentarias.

Todas las variedades de leche vegetal, esto es la hecha a base de legumbres, semillas o cereales, gracias a sus valores nutricionales pueden ayudar a prevenir algunos problemas relacionados con la digestión, hipertensión, diabetes u obesidad.

Además de las mejoras en la salud, consumir leche vegetal tiene muchos beneficios para el medio ambiente, ya que las emisiones de gases efecto invernadero generados por la producción de origen vegetal es mucho menor que la de producción animal.

Nuestra gama de leches vegetales

En los estantes de Caprabo o en [capraboacasa](#) [

<https://capraboacasa.com/portal/es/super/lacteos-y-huevos/bebidas-vegetales/2041?nuevaPagina=2&sort=promocion>] puedes encontrar un abanico muy amplio de alternativas a la leche de vaca: leche de avena, almendras, soja, coco, avellanas, arroz, nueces. Y todas ellas con sus variedades normales o sin azúcar, ligeras o múltiples sabores como arroz con coco o avena con chocolate.

Dentro de la gama de leches vegetales Eroski tienes bebida de avena, [almendra](#) [

<https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/eroski-bebida-almendra-1l/331516>], soja, arroz o mezcla de soja, calcio y chocolate. En concreto, la bebida vegetal de avena calcio Eroski, fue una de nuestras bebidas vegetales incluida por la OCU en la [lista](#) [

https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/test/comparar-bebidas-vegetales/results?filter=NW10060_tipo-de-bebida] de las mejores bebidas de avena analizadas relación calidad/precio.

A partir de aquí es el momento de buscar la opción que más te encaje y escoger cuál será tu nuevo sabor preferido.



IDEAS DE DESAYUNOS BIO [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00012.xml>]

Conoce todos los ingredientes bio perfectos para preparar un desayuno sano, nutritivo y respetuoso con el medioambiente.