

## ¿La leche de avena es buena para su salud?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

### HISTORIA EN BREVE

- › La forma más simple de leche de avena se prepara al remojar la avena cortada al acero en agua y después licuar la mezcla durante alrededor de un minuto antes de colar su pulpa
- › Algunos de los aditivos que se utilizan para preparar la leche de avena incluyen endulzantes artificiales, agentes espesantes y estabilizadores, estos aditivos podrían dañar su salud
- › Algunas leches de avena contienen gluten, lo que se debe a que la avena suele contaminarse con trigo durante su proceso de cultivo y producción
- › Se han encontrado rastros de residuos de herbicidas en muchos alimentos a base de avena, lo que podría deberse a que el glifosato es un desecante común para este tipo de cereal

En los últimos años, las leches vegetales se han vuelto muy populares porque cada vez más personas evitan consumir productos lácteos, ya sea por sensibilidades y preferencias alimentarias o cuestiones morales relacionados con el consumo animal. Y entre todas las leches vegetales que hay en el supermercado hoy en día, podría decirse que la leche de avena es una de las más populares. De hecho, la demanda de leche de avena ha sido tanta, que incluso hubo un desabasto en abril de 2021.

La opinión general sobre la leche de avena es que se trata de una bebida saludable porque es de origen vegetal y no contiene lactosa ni gluten, pero ¿cuál es la diferencia nutricional entre la leche de animales de pastoreo y otras alternativas de leche de

origen vegetal? Continúe leyendo si quiere conocer la respuesta y descubrir si la leche de avena es tan saludable como dicen.

## **¿Cómo se prepara la leche de avena?**

La forma más simple de leche de avena se prepara al remojar la avena cortada al acero en agua y después licuar la mezcla durante alrededor de un minuto antes de colar su pulpa con una estameña o una bolsa de leche de nuez, lo que produce un líquido con una dulzura natural que tiene casi la misma consistencia que la leche entera.

El proceso para la leche de avena comercial es muy similar, excepto que, con el fin de descomponer el almidón de la avena, se agregan enzimas antes de colar las partes sólidas. Además, la mayoría de las leches de avena comerciales se fortifican con vitaminas y minerales, y aunque estos nutrientes hacen que la leche de avena parezca una bebida saludable, es importante considerar que esta bebida también contiene aditivos que podrían ser dañinos.

Algunos de los aditivos que se utilizan en las leches vegetales para hacerlas más atractivas para los consumidores incluyen endulzantes artificiales, agentes espesantes y estabilizadores, que prolongan su vida útil, alteran su textura y producen una variedad de sabores diferentes. Estos aditivos podrían producir efectos dañinos y eso es algo que debe considerar antes de incorporar la leche de avena en su alimentación.

## **Información nutricional de la leche de avena**

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) no tiene registros de los valores nutricionales de la leche de avena, pero sí tiene la tabla de información nutricional de la popular marca de leche de avena, Oatly. Échele un vistazo para darse una idea del valor nutricional de esta bebida.

Como se mencionó antes, las leches de avena suelen estar fortificadas, por ejemplo, esta marca contiene riboflavina y vitaminas A, D2 y B12 en la lista de ingredientes que presenta la USDA. Sin embargo, en comparación con sus posibles riesgos, los

beneficios de estos nutrientes son mínimos, ya que una taza de leche de avena contiene unos 7 gramos de azúcar y 14 gramos de carbohidratos, lo que podría provocar que se exceda de la cantidad ideal de carbohidratos diarios que es de menos de 25 gramos al día.

Y consumir azúcar y carbohidratos en exceso puede predisponerlo a la resistencia a la insulina y leptina, que es la causa de muchas enfermedades crónicas, como la obesidad y la diabetes tipo 2. Los datos del USDA también demuestran que la leche de avena contiene fosfato y aceite de colza, que son ingredientes que pueden poner en riesgo su salud (de lo que hablaré más adelante).

## La leche de avena original

Tamaño de porción: 1 taza (8 fl. oz.), Oatly

	Cant. por porción
<b>Calorías</b>	120
<b>Grasa total</b>	4.99 g
Grasa saturada	0.504 g
Grasas trans	
<b>Colesterol</b>	0 mg
<b>Sodio</b>	101 mg
<b>Carbohidratos totales</b>	16 g
Fibra alimenticia	1.92 g
Azúcar	7.01 g
<b>Proteína</b>	3 g
Vitamina B12	1.2 µg
Riboflavina	0.6 mg

		Cant. por porción
Calcio	350 mg	Hierro 0.288 mg

## Pros y contras de la leche de avena

La leche de avena se usa de la misma manera que su contraparte láctea: se agrega al café o al té, se mezcla en un batido o se utiliza como sustituto de la leche láctea al momento de hornear. Y a diferencia de otros tipos de leches vegetales, el sabor de esta leche no es muy fuerte, pero sí tiene un ligero toque del distintivo sabor a avena, algo que la hace muy popular.

La leche de avena suele promocionarse como la alternativa ideal para veganos y personas con intolerancia a la lactosa, alergias a los frutos secos o sensibilidad al gluten, pero antes que decida incorporarla en su alimentación, hay algunos posibles inconvenientes que debería considerar.

## No todas las leches de avena son iguales

Una de las características que han hecho de la leche de avena un producto tan popular es que no contiene gluten, lo que la hace una alternativa segura para las personas con intolerancia al gluten o enfermedad celíaca. Sin embargo, algunas leches de avena sí contienen gluten, lo que se debe a que la avena suele contaminarse con trigo durante su proceso de cultivo y producción. Y consumir productos que contienen avena contaminada podría causar sensibilidad al gluten.

Incluso la avena certificada sin gluten puede producir efectos negativos en las personas con enfermedad celíaca porque contiene avenina, una proteína similar al gluten, que según las investigaciones puede causar efectos adversos. En un estudio que se realizó en pacientes con enfermedad celíaca, el 8 % de los participantes tuvo una reacción adversa a la avenina. Además, el gluten no es el único contaminante dañino en la avena,

ya que también se han encontrado rastros de residuos de herbicidas y pesticidas en muchos alimentos a base de avena.

## **La avena tiene residuos de glifosato**

El Grupo de Trabajo Ambiental (EWG) realizó una prueba de laboratorio en la que encontró que 43 de los 45 productos a base de avena contienen residuos de glifosato, un herbicida muy común en los cultivos transgénicos (GE). El glifosato también se utiliza como desecante en cultivos que no son transgénicos como avena, trigo y cebada.

Estos cultivos suelen tardar dos semanas en secarse antes de poder cosecharlos, sobre todo en las regiones más frías del norte, entonces para acelerar el proceso de secado (que también se conoce como desecación), los agricultores rocían glifosato en los cultivos. Esto hace que la avena y los subproductos de la avena retengan residuos de esta sustancia química dañina.

Y la exposición al glifosato puede provocar una serie de problemas de salud, como dañar el microbioma y el revestimiento intestinal, bloquear las vías de metilación e incrementar el riesgo de cáncer y complicaciones en el embarazo, entre muchas otras cosas.

## **Otros aditivos que pueden poner en riesgo su salud**

Además de los contaminantes, la leche de avena contiene aditivos como los fosfatos que se relacionan con enfermedades, pero es muy importante que no confunda el fósforo con los fosfatos, ya que estos últimos son aditivos alimentarios inorgánicos a base de fósforo que actúan como conservantes y potenciadores del sabor en muchos alimentos procesados, por lo que las personas tienden a consumirlos en cantidades excesivas.

Y aunque en general, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) los considera seguros, se sabe que los fosfatos afectan la tolerancia al ejercicio y el

metabolismo de los ácidos grasos. Según un estudio en animales que se publicó en la revista *Circulation* de la American Heart Association, existe una correlación entre un mayor consumo de fosfato y una menor actividad física. Además, los fosfatos también pasan por los riñones, así que podrían ser especialmente dañinos para las personas con trastornos renales.

Otra sustancia dañina que se encuentra en la leche de avena es la carragenina, un agente espesante que se extrae de las algas rojas que también se encuentra en otras alternativas de leche de origen vegetal y según un reporte que publicó el Instituto Cornucopia:

*“La estructura química de la carragenina, enlaces químicos únicos que no se encuentran en otras algas o gomas, afecta al cuerpo de varias maneras, pero una de las principales es producir una reacción inmunológica que inflama el sistema gastrointestinal y la inflamación crónica es un precursor de enfermedades más graves, como el cáncer”.*

El aceite de canola, un tipo de aceite de colza, también se agrega a la leche de avena comercial para actuar como un emulsionante y mejorar su sensación en la boca. Y al igual que con otros aceites vegetales, el aceite de canola suele elaborarse con ingredientes que provienen de cultivos transgénicos y por lo tanto, es una posible fuente de glifosato. Consumir aceite de canola puede provocar un desequilibrio en la proporción entre omega-6 y omega-3 en su alimentación y lo pone en riesgo de inflamación, trastornos cardiovasculares y enfermedad de Alzheimer.

## **Diferentes tipos de leches vegetales**

Antes de que la leche de avena se pusiera de moda, ya había otras opciones de leches vegetales disponibles cuyo ingrediente principal eran frutos secos, semillas o leguminosas y aunque las promocionaban como saludables, no todas lo eran. Aquí hay una descripción general de algunas de las leches vegetales más populares:

- **Leche de almendra:** Las almendras enteras y sin blanquear son una buena fuente de proteínas, grasas saludables y antioxidantes, por lo que beber leche de

almendras podría parecer una forma inteligente de obtener todos estos beneficios. Sin embargo, las variedades comerciales de **leche de almendras no son tan saludables como dicen**, ya que su contenido de almendra es mínimo.

El proceso de producción de la leche de almendras es similar al de la leche de avena, contiene agua, endulzantes, espesantes y nutrientes fortificados. Sin embargo, la evidencia demuestra que medio galón de **leche de almendras solo contiene 2 % de almendras** y el resto es agua, azúcar y aditivos, lo que significa que tendría que beberse todo el cartón de leche de almendras para obtener el valor nutricional de su contenido de almendras, que lo pondría en riesgo de consumir azúcar en exceso.

- **Leche de arroz:** Aunque tiene mayor dulzura natural que otras alternativas a la leche, la leche de arroz se compone de ingredientes similares a la leche de avena y de almendras, es decir, arroz, nutrientes añadidos y agua. También suele promocionarse como la menos alergénica de las leches vegetales, pero contiene una sustancia muy peligrosa: arsénico. De acuerdo con el EWG:

*“Muchas autoridades señalan al arroz como un cereal especialmente problemático debido a que tiende a contener arsénico y si bien todas las plantas pueden absorber algo de arsénico, debido a su fisiología y condiciones de crecimiento, las plantas de arroz acumulan 10 veces más arsénico que otros cultivos de cereales”.*

Food Scores de EWG clasifica el arsénico como un ingrediente de preocupación "moderada" en el arroz y los alimentos procesados a base de arroz, que incluyen bebidas, pastas y galletas a base de arroz. Según un estudio que se publicó en Science of the Total Environment, el arsénico es un carcinógeno humano que se relaciona con "un mayor riesgo de ciertos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios y diabetes", incluso bajo exposiciones relativamente bajas. De hecho, la exposición temprana al arsénico también puede causar efectos adversos permanentes.

- **Leche de soya:** La **leche de soya** es otra leche vegetal popular que se elabora al moler y aplastar las semillas de soya que se han cocinado en agua para separar el líquido de la fibra insoluble. Y para enmascarar el distintivo sabor de la soya, los fabricantes agregan azúcar y saborizantes. además, utilizan agentes espesantes para darle una sensación cremosa en la boca. Sin embargo, cuando se trata de los problemas relacionados con la leche de soya, estos aditivos son solo la punta del iceberg.

Uno de los problemas principales de la leche de soya es que, en los Estados Unidos, la mayoría de las semillas son transgénicas y se fumigan con glifosato. Un estudio que se publicó en Journal of Immunotoxicology encontró que el glifosato tiene efectos citotóxicos y genotóxicos, e incluso puede provocar inflamación.

Además de los posibles riesgos de los transgénicos, este tipo de leche también se elabora con soya sin fermentar, lo que se relaciona con varios problemas de salud, como desnutrición, malestar digestivo, disfunción tiroidea, deterioro cognitivo, enfermedades cardíacas, infertilidad y alergias alimentarias, por mencionar algunos.

La soya también contiene una serie de sustancias químicas vegetales que podrían dañar la salud, como las grasas omega-6, una sustancia que promueve la inflamación, además contiene antinutrientes, como saponinas, lectinas y oxalatos, así como inhibidores de enzimas que dificultan la digestión de proteínas.

Y en comparación con otros cereales y legumbres, la soya tiene el mayor contenido de fitato de todos, se sabe que esta sustancia bloquea la capacidad del cuerpo para absorber ciertos minerales, como magnesio, calcio y zinc, que son necesarios para una bioquímica óptima. Y para reducir los niveles de fitatos y antinutrientes se requiere un largo período de fermentación, por lo tanto, el único producto de soya que es beneficioso para su salud es la soya orgánica fermentada de manera apropiada.

- **Leche de coco:** La **leche de coco** se elabora al extraer el jugo de la leche de coco rallado y el agua, sabe a la carne del coco, pero su consistencia es muy similar a la



de la leche láctea y suele utilizarse como ingrediente de sopas y curry, pero también puede disfrutarse en forma de bebida.

El coco es rico en ácido láurico, un tipo de ácido graso de cadena media (MCFA) que rara vez se encuentra en la naturaleza. Los MCFA se digieren y absorben fácilmente en el torrente sanguíneo, y en lugar de almacenarse en forma de grasa, el hígado los convierte de manera inmediata en energía. Por esta razón, los MCFA se relacionan con la pérdida de peso, de hecho, un estudio en animales que se publicó en Obesity Research encontró que estos ácidos grasos podrían ayudar a inhibir la adiposidad y regular el desarrollo de grasa corporal.

Además de las grasas saludables, la leche de coco contiene vitaminas y minerales, que incluyen las vitaminas C y E, vitaminas del grupo B, magnesio, potasio y hierro. Un estudio en el International Journal of Food Science también encontró que la leche de coco contiene sustancias fenólicas que tienen propiedades antioxidantes y que pueden ayudar a "proteger macromoléculas como lípidos, proteínas y ADN del daño oxidativo en los sistemas vivos".

## **Si por alguna razón no puede beber leche entonces esta es su mejor su opción**

Si se siente mal cuando bebe leche, es probable que tenga **intolerancia a la lactosa**, **alergia a la caseína** u otro tipo de sensibilidad a los lácteos. Recuerde que debe escuchar a su cuerpo, así que evite los productos lácteos con el fin de reducir su riesgo de enfermedad. Entre las alternativas no lácteas que le acabo de mencionar, la leche de **coco** es la mejor opción, ya que ofrece una serie de beneficios sin poner en riesgo su salud. Solo asegúrese de leer las etiquetas de los productos y evitar todos los ingredientes potencialmente dañinos.

Pero si prefiere la leche de almendras, lo mejor es elaborarla con sus propias manos y evitar las versiones comerciales, de esta forma, puede incrementar su contenido de almendras y asegurarse de que no contenga endulzantes, ni otros aditivos.

# Si los lácteos no son un problema, beba leche sin pasteurizar

Si no tienen alergia a las proteínas de la leche y solo está bebiendo leche de avena por sus beneficios, le sugiero que pruebe la [leche sin pasteurizar y orgánica de vacas alimentadas con pastura](#). Aunque muchas personas la consideran una "alternativa", la leche sin pasteurizar en realidad es la forma en que solía consumirse toda la leche en el pasado. Hoy en día, la leche de vaca se somete a pasteurización, que destruye sus nutrientes y enzimas vitales, oxida sus grasas y desnaturaliza proteínas.

Además, este proceso también mata las bacterias beneficiosas. Estos fragmentos de células muertas que permanecen en la leche pasteurizada son responsables de causar reacciones inmunológicas, por lo que algunas personas no son alérgicas a la leche en sí, sino a los fragmentos de células que contiene la leche después de la pasteurización.

La leche sin pasteurizar proporciona estas grasas omega-3, enzimas y probióticos, así como vitaminas en formas biodisponibles. La leche sin pasteurizar también es espesa y cremosa, con un color amarillento que proviene de los carotenoides de la hierba que consumen las vacas. Si desea incorporar leche sin pasteurizar en su alimentación, asegúrese de obtenerla de una granja de renombre donde las vacas se alimenten con pastura orgánica.

## Fuentes y Referencias

---

- [CNN April 6, 2021](#)
- [The Spruce Eats, "What Is Oat Milk?," January 8, 2020](#)
- [All Recipes, "What Is Oat Milk?"](#)
- [Food Data Central, The Original Oat-Milk](#)
- [Journal of Autoimmunity. Volume 56, January 2015, Pages 56-65](#)
- [EWG October 24, 2018](#)
- [Sci Total Environ. 2018 Mar;616-617:255-268](#)
- [Circulation. 2019;139:1422-1434](#)
- [The Cornucopia Institute Carrageenan Report April 2016](#)
- [J Surg Res. 2012 Sep; 177\(1\): e35-e43](#)
- [Food Chemistry. Volume 131, Issue 3, 1 April 2012, Pages 915-926](#)
- [Scientific Reports volume 7, Article number: 17134 \(2017\)](#)
- [Business Insider April 17, 2015](#)
- [EWG, Arsenic in Rice](#)

- [Sci Total Environ. 2017 May 15; 586: 1237–1244](#)
- [Journal of Immunotoxicology. 2020;Volume 17 \(Issue 1\): Pages 163-174](#)
- [DrKaaylaDaniel.com June 26, 2014](#)
- [Dr.KaaylaDaniel.com April 29, 2014](#)
- [Dr.KaaylaDaniel.com December 8, 2013](#)
- [American Journal of Food Technology 2011; 6\(3\): 235-243](#)
- [BBC Good Food, The Health Benefits of Coconut Milk](#)
- [Obes Res. 2003 Jun;11\(6\):734-44. doi: 10.1038/oby.2003.103](#)
- [Int J Food Sci. 2020; 2020: 3489605](#)