

¿La leche vegetal es buena para el consumo infantil?

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Los expertos descubrieron que los niños pequeños deben evitar el consumo de leches de origen vegetal, como la leche de arroz, frutos secos y semillas, así como la leche de avena o chícharo
- › Para los bebés de cero a 12 meses, el panel indicó que no se recomienda el consumo de leches vegetales; mientras que para los niños de 1 a 5 años de edad, tampoco se recomienda que consuman leches vegetales en lugar de leche láctea
- › Uno de los problemas más importantes de las leches vegetales, en especial si forman parte importante de la alimentación de un niño, es que no son muy nutritivas y pueden contener azúcar y aditivos poco saludables
- › Los bebés de cero a 6 meses únicamente necesitan leche materna; mientras que los bebés de 6 a 12 meses, pueden consumir leche materna junto con una pequeña cantidad de agua pura (media taza a 1 taza al día)
- › Para los bebés mayores de 12 meses, el panel recomendó una combinación de agua y leche, en donde la leche cruda de vaca alimentada con pastura es la mejor opción, pero también se pueden obtener todos los nutrientes de la leche a través de otros alimentos integrales

La leche vegetal ha ganado popularidad. La leche vegetal una vez se consideró como un producto marginal orientado a sus propiedades "saludables", pero ahora se ha generalizado y está disponible en muchos supermercados y cafeterías.

Los beneficios, si los hay, de estas leches son discutibles, mientras que los nuevos lineamientos de salud publicados por un grupo de organizaciones sugieren que su consumo no es adecuado para la mayoría de los niños pequeños.

La nutrición infantil sienta las bases para un buen desarrollo y salud de por vida. Todo lo que consume un niño forma parte de esta ecuación, al igual que aquello que no consume. Es bien sabido que es necesario limitar o evitar las bebidas azucaradas e incluso el jugo de frutas, pero la leche se considera como una excelente opción para los niños.

Sin embargo, no toda la leche es similar.

La mayoría de los niños pequeños deben evitar la leche vegetal

Un panel de expertos de la Academy of Nutrition and Dietetics, el American Academy of Pediatric Dentistry, el American Academy of Pediatrics y el American Heart Association prepararon la declaración consensuada de bebidas saludables: "Consumo de bebidas saludables en la primera infancia".

Para los bebés de cero a 12 meses, el panel indicó que no se recomienda el consumo de leches vegetales. Para los niños de 1 a 5 años de edad, tampoco se recomienda que consuman leches vegetales en lugar de leche láctea.

Esto incluye las leches vegetales y las bebidas no lácteas, como la leche de arroz, frutos secos y semillas, o leche de coco, avena, chícharo o mezclas de estos ingredientes. El fundamento, es el siguiente:

"Las leches de origen vegetal han ganado popularidad, pero es importante considerar que no son nutricionalmente similares a la leche de vaca. Ofrecen perfiles nutricionales diferentes en función de su fuente vegetal y muchas de ellas a menudo contienen azúcares añadidos".

Se citaron dos estudios, los cuales compararon el valor nutricional de la leche de vaca con las bebidas no lácteas. Uno de ellos descubrió que la leche de vaca ofrece un mayor

contenido y calidad de proteínas en comparación con la mayoría de las bebidas no lácteas.

El otro estudio concluyó lo siguiente: "Si el objetivo es ofrecer una bebida nutricionalmente similar a la leche de vaca para los niños en desarrollo, a excepción de la soya, las NDMA [alternativas de leche no lácteas] no son nutricionalmente similares a la leche de vaca y no son un buen sustituto". El panel de expertos señaló:

"A pesar de que las leches vegetales pueden fortificarse para alcanzar niveles de nutrientes similares a los de la leche de vaca, aún se desconoce si la biodisponibilidad de dichos nutrientes es comparable a la de sus equivalentes naturales en la leche de vaca.

Estos estudios concluyeron que la leche de vaca no debe excluirse del consumo infantil salvo que exista una indicación médica o preferencia alimenticia específica, y que las bebidas no lácteas no deben considerarse como sustitutos nutricionales adecuados de la leche de vaca hasta que la calidad de los nutrientes y la biodisponibilidad se hayan establecido".

La leche de almendras y soya no es saludable

Se recomienda evitar la leche de almendras ya que se encuentra repleta de oxalatos. Los oxalatos no solo pueden aumentar el riesgo de desarrollar cálculos renales, sino que cada vez hay más evidencia de que un consumo elevado de oxalato puede causar una amplia variedad de trastornos, así como estrés oxidativo y una mayor disfunción mitocondrial.

El panel hizo una excepción para la leche de soya; sin embargo, esta bebida no es una opción saludable para los niños o adultos. La mayoría de la soya en los Estados Unidos es transgénica para tolerar los herbicidas. Está repleta de glifosato tóxico, un químico relacionado con el cáncer y otros riesgos para la salud.

La soya también es rica en antinutrientes conocidos como lectinas, incluyendo la aglutinina de soya (SBA), la cual puede alterar la salud intestinal y la microbioma

intestinal.

Otros antinutrientes disponibles en la soya incluyen saponinas, soyatoxina, fitatos (que impiden la absorción de ciertos minerales), oxalatos, inhibidores de la proteasa, estrógenos (que pueden bloquear la hormona estrógeno y alterar la función endocrina) y los bociógenos (que interfieren con la función tiroidea), así como una sustancia inhibidora de coágulos sanguíneos conocida como hemaglutinina.

El panel de expertos señaló que los niños con alergias pueden consumir leche vegetal, pero incluso en estos casos, la leche de soya no es una opción saludable. Tampoco es una opción segura como **fórmula infantil**, ya que expone a los bebés a sustancias que imitan las hormonas. Como se señaló en la revista Environmental Health Perspectives:

"La exposición temprana a los compuestos estrogénicos afecta el desarrollo del sistema reproductivo en roedores y humanos. Los productos de soya, que contienen fitoestrógenos como la genisteína, son una fuente de exposición en los lactantes que se alimentan con fórmula de soya y resultan en concentraciones séricas muy elevadas".

¿Las leches vegetales pueden ser saludables?

Uno de los problemas más importantes de las leches vegetales, en especial si forman parte importante de la alimentación de un niño, es que no son muy nutritivas. La leche de almendras, por ejemplo, puede contener únicamente un 2 % de almendra.

El resto de la bebida puede estar fabricada principalmente de agua, azúcar y otros aditivos, como la carragenina, que es un aditivo altamente inflamatorio que puede causar inflamación en el sistema gastrointestinal y problemas relacionados.

La leche de arroz también causa muchos problemas debido a la posible contaminación por **arsénico**, que puede superar los niveles permitidos en el agua potable. Dicho esto, si elige opciones orgánicas libres de azúcar, la mayoría de las leches vegetales no son dañinas, pero no ofrecen la nutrición necesaria para un buen desarrollo infantil.

Crearán una sensación de bienestar, al hacerlo menos propenso a consumir los alimentos que necesitan, como grasas y vegetales saludables. El panel declaró lo siguiente:

“Para niños de 0 a 12 meses, las leches vegetales o bebidas no lácteas no deben utilizarse para sustituir la leche materna o la fórmula infantil. El uso de bebidas alternativas como componente principal de la alimentación durante este período se ha relacionado con la desnutrición”.

Ciertas leches vegetales, en particular la leche de coco, son muy poco nutritivas, pero casi siempre es mejor elegir el alimento completo, en especial para los niños. Entonces, en lugar de que el niño consuma **leche de almendras**, es mejor que consuma un puñado de almendras orgánicas.

¿La leche de vaca es una opción saludable?

La idea de que todos los niños necesitan leche para un buen desarrollo es obsoleta. El calcio y las proteínas que se encuentran en la leche se pueden consumir a través de una variedad de fuentes lácteas, verduras y otros alimentos. No es necesario que los niños consuman leche, siempre y cuando tengan una alimentación saludable con alimentos enteros.

Si su hijo se siente mal después de consumir leche de vaca, puede existir **una intolerancia a la lactosa**, alergia a la caseína u otro tipo de sensibilidad a los lácteos, y es mejor evitar la leche de vaca.

Cuando se trata de la leche de vaca, considere que algunas personas que tienen problemas para consumir productos lácteos normales digieren adecuadamente la leche cruda, orgánica, de vacas alimentadas con pastura, ya que es mucho más adecuada para el sistema digestivo. La leche de vacas alimentadas con pastura A2 puede ser aún más adecuada.

Es importante asegurarse de que los niños obtengan diariamente el espectro completo de vitaminas y minerales, así como cantidades suficientes de grasas y proteínas de alta

calidad debido a las necesidades únicas de sus cuerpos en desarrollo. Sin embargo, esto puede proceder de diferentes fuentes saludables, no necesariamente de la leche.

¿Conoce la leche de cucaracha?

Al mencionar las alternativas de la leche, una de las más controvertidas es la **leche de cucaracha**, pero al conocer sus posibles beneficios, no es una idea tan mala después de todo. La cucaracha hembra del escarabajo del Pacífico es la única especie de cucaracha vivípara, lo que significa que engendran a sus crías y las amamantan.

A medida que los embriones consumen la leche de su madre, esta se concentra dentro de sus intestinos para formar pequeños cristales, los cuales se consideran como un alimento completo con proteínas, grasas y azúcares. Debido a que la leche de cucaracha ha cuadruplicado el valor nutricional en comparación con la leche de vaca, en un futuro podría funcionar para alimentar al mundo.

Opciones más saludables para el consumo infantil

Las opciones saludables son un compuesto importante de una alimentación saludable en general, en especial durante la infancia. Como explicó el panel:

“Es importante establecer patrones alimenticios saludables durante la primera infancia (0 a 5 años) para ayudar a prevenir futuras enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, así como para apoyar un mejor crecimiento y desarrollo físico y cognitivo y la salud en general.

El consumo de bebidas saludables es fundamental en la primera infancia, ya que las bebidas pueden contribuir significativamente al consumo alimenticio durante este período y, por lo tanto, pueden funcionar como fuentes de nutrientes esenciales”.

Si la leche de cucaracha no es una opción y las leches vegetales no son saludables, ¿cuál es la mejor opción para el consumo infantil? De cero a 6 meses, los bebés

únicamente necesitan la leche materna. Los bebés de 6 a 12 meses pueden consumir leche materna junto con una pequeña cantidad de agua (de un cuarto a 1 taza al día).

Para los bebés mayores de 12 meses, el panel recomendó una combinación de agua y leche, junto con una pequeña cantidad de jugo de fruta (no más de 0.5 a 0.75 tazas diarias), una adición que no recomiendo debido a su alto contenido de azúcar.

Y, aunque el panel recomendó que el agua sea fluorada, yo no lo recomiendo, ya que la investigación confirma que el fluoruro reduce los niveles de CI en los niños.

Al parecer las bebidas no recomendables para los niños de cero a 5 años son las más notables, las cuales incluyen:

Leches vegetales y otras bebidas no lácteas, salvo con prescripción médica	Leche saborizada, como leche de chocolate o fresa
Leche para niños, que a menudo contiene azúcares añadidos	Bebidas azucaradas
Bebidas con endulzantes artificiales o bajas en calorías	Bebidas con cafeína

Por desgracia, muchos niños consumen demasiadas bebidas no saludables y no consumen suficiente agua, lo que los pone en riesgo de desarrollar enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, como obesidad, diabetes tipo 2 y caries dental. El panel declaró lo siguiente:

- Muchos bebés consumen leche y jugo puro antes de su primer cumpleaños, lo que aumenta el riesgo de desarrollar deficiencias nutricionales y anemia.
- Entre los niños de 2 a 5 años, el 44 % consume una bebida azucarada de manera diaria
- El consumo constante de bebidas azucaradas aumenta durante la infancia

Para reemplazar las bebidas azucaradas, muchos niños disfrutaban de licuados caseros preparados con kéfir (leche fermentada) y bayas. Si se le dificulta que su hijo consuma agua, se recomienda añadir un poco de sabor, como jugo de limón o lima fresca, rodajas de pepino u hojas de menta trituradas.

El agua mineral puede ser una opción, pero el hecho es que, una vez que el niño sea mayor a los 6 o 12 meses y ya no esté amamantando, su cuerpo necesita mucha agua pura. Cambiar las bebidas endulzadas, las leches vegetales y las bebidas endulzadas artificialmente por agua pura contribuirá en gran medida a proteger la salud del niño, tanto ahora como en el futuro.

Fuentes y Referencias

- [Healthy Eating Research, Healthy Beverage Consumption in Early Childhood, September 2019](#)
- [J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017 May;64\(5\):799-805. doi: 10.1097/MPG.0000000000001380](#)
- [Nutrition Today: July/August 2018 - Volume 53 - Issue 4 - p 153–159](#)
- [International Journal of Molecular Sciences, 2018 Feb;19\(2\):554](#)
- [Environmental Health Perspectives March 12017; 125\(3\)](#)
- [Natural Health 365 February 8, 2018](#)
- [The Cornucopia Institute Carrageenan report April 2016](#)
- [Environmental Working Group, Arsenic in Rice](#)
- [Science Alert July 25, 2016](#)