

Leche de cabra



Goat milk

Se entiende por leche natural el producto íntegro, no alterado ni adulterado y sin calostros, del ordeño higiénico, regular, completo e interrumpido de las hembras mamíferas, domésticas, sanas y bien alimentadas. Cuando nos referimos a la leche de otros animales distintos de la vaca se indica el nombre de la especie correspondiente.

Desde tiempos remotos de la humanidad, la leche de cabra aparece como alimento. Registros muy antiguos —en el texto bíblico o en los murales egipcios— hablan de su consumo. La mayoría de nosotros debe pensar que el uso de esta leche quedó en aquellas épocas, pero mucho nos sorprendería saber que algo más del 50% de la población mundial bebe leche de cabra.

Aunque la leche de cabra solo supone un 3% de toda la leche que se consume en nuestro país, en algunos países de Asia como Turquía, Irán, India, China, etc., se toma tanto o más que la de vaca. Tradicionalmente se ha dado a los bebés y niños que no podían tomar leche materna y tampoco toleraban la leche de vaca y hoy en día se emplea principalmente en la elaboración de diversos derivados lácteos.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, lípidos, fósforo, calcio, niacina y riboflavina.

Valoración nutricional

La composición de la leche de cabra puede variar según la raza, la zona de producción, la estación del año, la etapa de lactancia, la alimentación, el manejo, la sanidad, etc. La leche de cabra está compuesta fundamentalmente por agua. Aporta grasa (aunque menos que la de oveja) y proteínas de muy buena calidad. En cuanto a vitaminas y minerales la leche de cabra destaca en calcio y vitamina D, sustancias esenciales para la formación de huesos que ayuda a prevenir enfermedades como la osteoporosis. También contiene un aporte destacado de vitamina B₂ o riboflavina. Una particularidad de la leche de cabra es la ausencia de caroteno, lo que le da su color completamente blanco (a diferencia de la vaca que el caroteno le confiere color a su grasa). El caroteno es el promotor de la vitamina A que debe ser convertido por el organismo en la glándula tiroideas. En la leche de cabra no encontramos caroteno sino directamente vitamina A completamente disponible para su asimilación, sin intervención de dicha glándula. Esto es muy importante para los bebés, porque su actividad tiroidea está apenas desarrollada.

Si bien el contenido de vitaminas B₆ y B₁₂ es más bajo que la leche de vaca, comparado con la leche humana es similar, por lo que es adecuada para la nutrición de infantes.

Vale señalar que los niveles de aminoácidos esenciales son similares, para la leche de cabra y la leche de vaca, y ambas igualan o superan los requerimientos señalados por FAO para los niños. Asimismo, ocurre en forma similar con los ácidos grasos esenciales.

La gran ventaja de la leche de cabra es su mayor digestibilidad, debido a características propias de la grasa, la proteína y del coágulo que se forma en el estómago.

La leche de cabra es recomendable para aquellas personas que tienen problemas digestivos como úlceras, gastritis, trastornos hepáticos y no pueden consumir leche de vaca. La leche de cabra contiene niveles muy bajos de lactosa, el azúcar propio de la leche, por lo que puede resultar muy útil para personas intolerantes a la lactosa.

Es poco alergénica puesto que tiene una escasa cantidad de caseína y por tanto es adecuada para quienes son alérgicos a esta proteína tan abundante en la leche de vaca.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por taza (250 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	67	168	3.000	2.300
Proteínas (g)	3,4	8,5	54	41
Lípidos totales (g)	3,9	9,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,58	6,45	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,06	2,65	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,09	0,23	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,076	0,190	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	12	30,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	4,5	11,3	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	88,2	221	2.500	2.000
Calcio (mg)	110	275	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,12	0,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	13	32,5	350	330
Zinc (mg)	0,4	1,0	15	15
Sodio (mg)	40	100	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	180	450	3.500	3.500
Fósforo (mg)	95	238	700	700
Selenio (μg)	0,7	1,8	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,12	0,30	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,1	2,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,05	0,13	1,8	1,6
Folatos (μg)	1	2,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,1	0,3	2	2
Vitamina C (mg)	1,5	3,8	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	40	100	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,06	0,15	15	15
Vitamina E (mg)	0,03	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (LECHE DE CABRA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.