



Steve Troxler  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

Daniel L. Ragan  
Director

## **Aprendamos sobre la Leche de Cabra**

La leche de cabra ofrece varios beneficios, incluso puede ser una alternativa para algunas personas que no toleran la leche de vaca. Sin embargo, carece de ciertos nutrientes. Aprendamos sobre las ventajas y desventajas de la leche de cabra.

### **Principales Ventajas de Salud de la Leche de Cabra:**

#### **Puede Ser Tolerada por Personas que No Toleran la Leche de Vaca**

La leche de cabra, al igual que la leche de vaca contiene lactosa y puede producir reacciones adversas en las personas que sufren de intolerancia a la lactosa. De hecho la diferencia en lactosa es mínima (4.1% en la leche de cabra. 4.7% en la leche de vaca). Sin embargo, algunas personas que no toleran la leche de vaca sí pueden consumir sin problemas la leche de cabra. La razón todavía no es clara. Los científicos aun no encuentran una explicación convincente.

#### **Muy Buena Fuente de Calcio**

La leche de cabra es una excelente fuente de calcio. El calcio es ampliamente conocido por su capacidad de fortalecer y ofrecer densidad a los huesos. Pero este no es su única función. El calcio además ayuda a la buena coagulación de la sangre; a la contracción muscular; a la regulación de la actividad de las enzimas; a la función de las membranas de las células, a la actividad del sistema nervioso central y, a regular la presión sanguínea.

#### **Muy Buena Fuente de Riboflavina**

La leche de cabra es una muy buena fuente de riboflavina, es decir vitamina B2. Esta vitamina juega un papel fundamental en nuestra producción de energía.

La Riboflavina es una co-enzima que contribuye en la digestión de los carbohidratos, grasas y proteínas. También ayuda a proteger el cuerpo de los radicales libres. Y, es necesaria para la activación de la vitamina B-6.

La Riboflavina es además vital en la producción y regulación de ciertas hormonas y en el funcionamiento de ciertos neurotransmisores relacionados con nuestra salud emocional y sentido de bienestar.

Los primeros síntomas de deficiencia de riboflavina se manifiestan en la piel y en las mucosas. Se pueden presentar lesiones en los bordes exteriores de los labios; lengua roja y dolorosa. Otros síntomas se manifiestan en la vista; la luz molesta, los ojos queman, se irritan y fatigan.

Las deficiencias severas de riboflavina son raras, pero en menor grado si son comunes, sobre todo en las personas ancianas y en los alcohólicos.

La riboflavina no se almacena en el cuerpo sino en cantidades muy pequeñas, por ello debe obtenerse de la dieta. Algunas fuentes son: carnes, leche, queso, huevos, vegetales de hojas verdes, granos enteros, arbejas.

### **Buena Fuente de Proteínas**

La leche de cabra es una fuente de proteína de alta calidad. Provee 8.7 gramos de proteína; mientras que la leche de vaca provee 8.1 gramos. Nuestra estructura física esta basada en proteínas. Necesitamos de las proteínas tanto de origen animal como vegetal para mantener una buena salud.

### **Buena Fuente de Fósforo**

La leche de cabra es una buena fuente de fósforo. Este mineral es necesario para la formación de nuestros huesos y dientes. El calcio por si solo no puede cumplir con esta función, ambos trabajan en conjunto. Por ello tomar suplementos de calcio sin consumir fósforo podría resultar en una perdida de dinero.

El fósforo ayuda a la digestión apropiada de la riboflavina y la niacina. Además, es necesario para la transmisión de los impulsos nerviosos. También ayuda a los riñones a eliminar las toxinas, contribuye a que mantengamos un buen nivel de energía, juega un rol en nuestro sistema reproductivo y podría ayudar a bloquear ciertos tipos de cáncer.

El fósforo ayuda a que mantengamos la mente lucida y alerta, estimula las glándulas para que segreguen hormonas e influye en la buena contracción de los músculos y el corazón.

La falta de fósforo puede ocasionar: ansiedad, problemas a los huesos, fatiga, respiración irregular, irritabilidad, sensibilidad a la piel, adormecimiento, stress, miedos, cambios de peso, rigidez en las articulaciones y dolor a los huesos.

Los productos lácteos, el pescado y la carne son buenas fuentes de fósforo.

### **Desventajas de la Leche de Cabra**

#### **Alta en Grasa Saturada:**

La leche de cabra es alta en grasa saturada. De acuerdo con la base de datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, 244 gramos de leche de cabra contienen 10.1 gramos de grasa. De estos 10.1 gramos, 6.5 gramos son grasa saturada.

Las grasas saturadas aumentan el colesterol malo. Estas grasas se encuentran principalmente en productos de origen animal, tales como: carnes, lácteos, huevos y mariscos. Algunas plantas también contienen una alta cantidad de grasa saturada. Los aceites de coco, palma y palma kernel contienen grasas saturadas.

**No Reemplaza Ni la Leche Materna ni la Leche de Formula:**

La leche de cabra es baja en vitamina D, hierro, vitamina B12 y folate, lo cual puede ocasionar anemia.

Si piensa alimentar a su bebe con leche de cabra tendrá que también darle suplementos vitamínicos, para asegurar que su bebe esta consumiendo todo el hierro, vitamina B12 y folate que requiere para su normal crecimiento.

Si piensa alimentar a su bebe con leche de cabra asegúrese de comprarla pasteurizada o, hierva la leche usted misma.

**Riesgos de Consumir Leches sin Pasteurizar**

La leche de cabra es muy susceptible a la bacteria llamada brucelosis. Esta bacteria infecta a muchos animales y, a través de la leche su bebe se puede contagiar, corriendo incluso riesgo de muerte.

Tanto la leche de cabra, como la leche de vaca sin pasteurizar son peligrosas pues pueden contener diferentes tipos de bacterias alimenticias, que pueden enfermarle a usted o a su familia. Las personas que corren los más altos riesgos son: Embarazadas, niños, ancianos, personas que sufren enfermedades crónicas, personas con el sistema inmunológico débil.

Los quesos, helados, yogures, etc. preparados con leche sin pasteurizar son igualmente peligrosos.

En la comunidad hispana, el consumo de queso fresco fabricado con leche sin pasteurizar ha causado varios brotes infecciosos por los cuales algunas mujeres embarazadas perdieron a sus bebes, muchas personas fueron hospitalizadas y algunas personas incluso murieron.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366**