

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE LA LECHE DE CABRA



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina

La leche y su valor nutricional

- **LA LECHE COMO PRODUCTO**

Se entiende por “leche” al producto obtenido por el ordeño total e ininterrumpido, en condiciones de higiene, de la vaca lechera en buen estado de salud y alimentación, proveniente de tambos inscriptos y habilitados por la Autoridad Sanitaria Bromatológica Jurisdiccional y sin aditivos de ninguna especie. La leche proveniente de otros animales, deberá denominarse con el nombre de la especie productora. (Capítulo VIII, Código Alimentario Argentino).

- **VALOR NUTRICIONAL DE LA LECHE**

El agua es su principal componente.. El contenido de agua de la leche de las diferentes especies lecheras (ganado vacuno, búfalos, ovejas, cabras), varía del 83 al 91 %.

La leche proporciona nutrientes esenciales y es una fuente importante de energía alimentaria, proteínas de alto valor biológico y grasas. Puede contribuir considerablemente a la ingestión necesaria de nutrientes como el calcio, magnesio, selenio, riboflavina, vitamina B12 y ácido pantoténico.

¿Sabías que?...

- La leche de cabra es una alternativa válida como sustituto de la humana.
- El sabor de la leche de cabra difiere muy poco del gusto de la de vaca, presenta similar cantidad de hierro, proteínas, grasa, vitamina C y D; exhibiendo mayor contenido de calcio, potasio, manganeso y fósforo, como también de vitaminas A y B.

IMPORTANTE!

- Como se mencionó anteriormente la leche de cabra, al igual que otras especies, aporta proteínas de alto valor biológico. Pero a diferencia de la leche de vaca, la mayor fracción de caseína es de tipo (CN) cuya micela difiere en estructura, mineralización, capacidad de hidratación y tamaño lo que le otorga mejor digestibilidad, alcalinidad y capacidad “Buffer”. Esto tiene un **impacto positivo en la salud de personas con alteraciones gastrointestinales.**
- Con respecto a la diferencia que se encuentra en la estructura de algunas proteínas como la caseína y lactoalbúmina de la leche de cabra, se las asocia como responsables de la **baja capacidad alergénica de la leche caprina, aunque habitualmente no se recomienda** a menos que el especialista (médico/ nutricionista) lo autorice. No obstante, cada caso debe estudiarse de forma individual.

Composición química de la leche de CABRA

La leche de cabra presenta una composición química similar a la leche de vaca, sin embargo, presenta algunas diferencias significativas que hacen de ésta, un alimento funcional natural.

Tablas de composición química promedio.

Porción: 100 ml (1 /2 vaso)

Valor Energético de 65 kcal

Carbohidratos 4,4 g de los cuales: Azúcares 0 g

Proteínas 3,4 g

Grasas Totales 3,7 g de las cuales:

grasas saturadas 2,5 g

grasas monoinsaturadas 0,9 g

grasas poliinsaturadas 0,1 g

grasas trans 0 g

colesterol 11 mg

Fuente: Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA)

Macronutrientes

- **Carbohidratos**

Contiene fracciones de azúcares y oligosacáridos similares a la leche humana. Posee una menor cantidad de lactosa en comparación con la leche de vaca.

- **Proteínas**

La mayor fracción es la caseína (CN), cuya micela difiere en estructura, mineralización, capacidad de hidratación y tamaño, respecto a leche de vaca, lo que le otorga, mejor digestibilidad, alcalinidad y capacidad “Buffer”.

- **Lípidos**

La grasa de la leche de cabra aporta ácidos grasos esenciales que el organismo no puede asimilar. Asimismo, la grasa láctea es fácilmente asimilable porque sus glóbulos grasos son más pequeños que los de la leche de vaca. Respecto al perfil de ácidos grasos, predominan los de cadena corta y media, de fácil digestión en el estómago por intervención de la lipasa gástrica, lo que permite una absorción inmediata, que resulta relevante para los síndromes de mala absorción entre otras patologías.

Situación Nacional de la producción caprina



Producción

Dos (2) millones de litros de leche a nivel nacional. Más de 200 productores, muchas veces actividad de subsistencia.



Industrialización

- Treinta (30) plantas elaboradoras de queso.
- El 70% localizadas en el NOA.



Comercialización

- Pocas empresas dentro del circuito industrial con alto valor agregado en su línea de productos

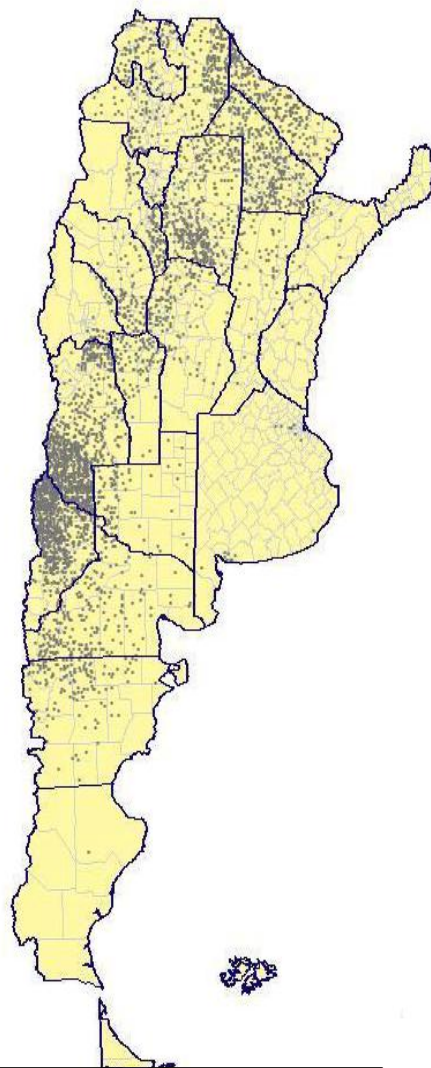
Diversidad de los sistemas productivos



Es una actividad que involucra a las madres de familia en su gran mayoría



Las majadas caprinas logran producir leche en lugares poco productivos para otras especies



4.617.953 cabezas



Actividad que se desarrolla en diferentes escenarios productivos



Los productores con este nivel de industrialización son muy pocos

Variedad de Productos

Cada región aporta características organolépticas propias

LECHE FLUIDA



LECHE EN POLVO



DULCE DE LECHE



VARIEDAD EN QUESOS



PRODUCTOS COSMETICOS



Bibliografía consultada

- Gabriela Marcela Martínez y Víctor Humberto Suárez. 2015. Lechería Caprina: producción, manejo, sanidad y calidad de leche y productos. INTA Ediciones.
- SciELO: Revista de Producción Animal.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2224-79202017000200005
- CÓDIGO ALIMENTARIO ARGENTINO. 2014. Capítulo VIII “Alimentos lácteos”.
- SENASA. Informe y estadísticas caprinos.
<http://www.senasa.gov.ar/cadena-animal/caprinos/informacion/informes-y-estadisticas>

SECRETARÍA DE AGRICULTURA, GANADERÍA Y PESCA

SUBSECRETARIA DE GANADERÍA

DIRECCIÓN DE OVINOS, CAPRINOS Y CAMELIDOS (DOCyC)

Av. Paseo Colón 922, Piso 3 Of. 311 – (C1063ACW)
Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

Teléfono: +54 (11) 4349-2850

Responsables técnicos:

Lic en Nutrición: Juana Debaisi

Ing. Zootecnista: Paula Roselli



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina