

La Leche y Sus Derivados

LA TRANSICIÓN

PEDRO J. MARTINEZ, M.D., C.M.C.M.

[Página Principal](#)

[Noticias](#)

[Introducción](#)

[Los Beneficios](#)

[Los Peligros](#)

[Aspecto Teológico \(White\)](#)

[Los Mitos](#)

La Transición

[Productos Alternativos](#)

[Conveniencia de la Dieta Vegetariana](#)

[Beneficios del Vegetarianismo](#)

[Centro de Recetas de Leche Vegetales](#)

[Tabla de contenido de Calcio y Magnesio](#)

Dios no nos abandonará

“En todas partes del mundo se hará provisión para reemplazar la leche y los huevos. Y el Señor nos hará saber cuando llegue el tiempo de abandonar esos artículos. El desea que todos sepan que tienen un bondadoso Padre celestial que los instruirá en todas las cosas. El Señor dará arte y habilidad culinaria a sus hijos en todas partes del mundo, enseñándoles cómo usar para el sustento de la vida, los productos de la tierra.” CRA Pág. 429

En la cita anterior notamos el hecho de que Dios se encargará de proveer los elementos necesarios para poder subsistir con una dieta si la leche y su derivados. El arte y la habilidad están prometidas para todos los hijos de Dios

Recordamos a las madres lactantes que han decidido no dar o disminuir los productos lácteos a sus hijos que según investigadores finlandeses las madres lactantes que consumen leche, les pasan a sus hijos las proteínas de estos productos a través de la leche materna.

● [Journal of Pediatrics, 135:506-12, 1999](#)

Dieta Ovo-láctea

Esta dieta aporta la mayoría de sus proteínas, calcio, fósforo y vitaminas A y D, a través de los huevos y los productos lácteos. Estos últimos constituyen una de las mayores fuentes de grasa saturada en la dieta, por lo que recomiendo consumirlos en forma de desnatados o semi-desnatados, cuyo contenido vitamínico y mineral es similar a los lácteos enteros.

Debe evitarse, en lo posible, la leche entera, quesos grasos, helados, nata, mantequilla y derivados. Con respecto a los típicos quesos de oveja, hay que conocer que cuanto más secos son, más grasa contienen y, cuanto más tiernos, más agua. Por ser la fuente principal de calcio y vitamina D de la dieta, se aconseja consumir uno o dos vasos de leche desnatada a diario y una porción de queso tierno dos o tres veces por semana.

● [Recetas Argentinas](#)

Las Alternativas de la Leche y su derivados

En la actualidad las alternativas a la leche y sus derivados son muchas y variadas. Generalmente se conocen como "leches vegetales". Están poseen varias ventajas:

- Son poco alergénicas
- No presentan contaminación bacteriana o viral como la leche animal
- No contienen los contaminantes como hormonas o antibióticos
- No contienen colesterol
- Sus grasas son mono o poli-insaturadas. Esto ayudara a disminuir los riesgos de enfermedades cardiovasculares y/o a prevenir los ataques la corazón o las embolias cerebrales
 - Leche de avena un sustituto adecuado en lugar de la leche de vaca, y ayuda a reducir el colesterol "malo" o LDL. Ann Nutr Metab 1998;42(4):211-20
- No contienen lactosa
- Generalmente vienen enriquecidas con vitaminas A y D
- Conservan el valor nutritivo y el sabor de la leche entera

Las desventajas son pocas y dependerá de la preparación del mismo. Esto implica:

- Vaso por vaso, las leche vegetales tienen menos calcio. Excepto aquellas leches vegetales que han sido fortificadas.
- Menor cantidad de vitamina B12

Productos Alternativos

- Leches vegetales: Si la quiere usar para espesar los caldos puede usar el Tofú como sustituto. Te invitamos a visitar nuestro centro de recetas. Es una de las más completa disponible hasta ahora en español. Hasta ahora tenemos unas 24 tipos diferentes.
 - [Centro de Recetas de leche vegetal](#)
- Mantequilla
 - Margarina. Contiene menos grasas saturadas y nada de colesterol. Rica en ácidos grasos "trans" que favorecen la formación de placas de colesterol
 - [Ejemplo de sustitución de la mantequilla](#)
 - Aceites prensados en frío de oliva o de semillas. Son la alternativa más saludable, desgraciadamente no está disponible en todas las localidades
 - Tofú licuado. Rico en proteínas y grasa no saturadas. Rico en calcio
- Queso
 - Tofú. Este se obtiene al coagular la leche de soya. Rico en calcio y proteínas, más que los quesos de origen animal

CONVENIENCIA DE LA DIETA VEGETARIANA

Cortesía del Pastor Elías López y Lucy de López, R.N.

Diversos estudios a través de los años han demostrado que es posible ser vegetariano y gozar de una dieta nutricionalmente adecuada, además de disfrutar de todos los beneficios para la salud de este régimen. Si la dieta tiene calorías adecuadas y contiene una amplia variedad de cereales íntegros, granos, vegetales y frutas, usualmente la proteína es adecuada. Podemos asegurarnos que la calidad de la proteína sea buena combinando alimentos de los diferentes grupos que puedan complementarse para darnos una proteína completa con todos los aminoácidos esenciales.

Beneficios del vegetarianismo

SALUD

- Relación entre el consumo de productos animales y el aumento de colesterol en la sangre y la incidencia de enfermedades cardiovasculares.
- Aumento de enfermedades en los animales que pueden ser transmisibles al ser humano como triquinosis, tuberculosis, salmonela, brucelosis y tumores.
- Disminuye el riesgo de contraer cáncer. La sustancia benzopireno que se forma al asar carne a la parrilla con carbón o al calentar la grasa animal a altas temperaturas pueden servir de agentes carcinógenos (metilcolantreno) produciendo cáncer en forma de tumor y leucemia. Ciertas clases de canceres se han relacionado con la deficiencia de fibra (cáncer de las mamas, próstata, y colon) y aumentos de alimentos refinados y con aditivos. El vegetariano generalmente consume una dieta alta en fibras vegetales y frutas frescas, cereales integrales y bajos en grasa y proteínas de origen animal y menos alimentos refinados y con aditivos.
- La ingestión de vitaminas A y C, a través de frutas cítricas y vegetales de color verde intenso y amarillos y de vegetales tales como el coliflor, repollo y brécol se han relacionado con prevenir ciertas clases de canceres.
- La incidencia de hipertensión, así como también de presión promedio, tiende a ser mayor entre los que comen carne que entre los vegetarianos.
- El vegetariano que sigue su dieta adecuadamente puede controlar mejor su peso al reducir la ingestión de grasas, azúcares y alimentos refinados, evitando así enfermedades relacionadas con el sobrepeso como son la diabetes, alta presión y problemas cardiovasculares.
- Ciertos estudios sugieren que la alta ingestión de proteínas por un tiempo prolongado, llevan a un balance negativo de calcio y probablemente a la desmineralización del hueso u osteoporosis.
- Es posible que exista un riesgo menor a caries dentales entre los vegetarianos debido al consumo menor de azúcares simples, especialmente dulces pegajosos y meriendas altas en azúcar.
- La dieta vegetariana no solamente minimiza el riesgo o peligro de contraer enfermedades, sino que también aumenta la resistencia para realizar más trabajo y prolongar la vida.
- La eliminación de sustancias estimulantes, tales como el café, te, colas, alcohol y tabaco en el régimen vegetariano, es otro factor que ayuda a eliminar ciertos problemas de salud relacionados con estas sustancias.

RAZONES ECOLÓGICAS Y ECONÓMICAS.

1. Un acre de tierra sembrado de habichuelas soya puede producir diez veces más proteína que las que producen los animales que están pastando en ese mismo acre.
2. Una libra de carne de res cuesta cuatro veces más que el costo de producción de una libra de habichuela soya.
3. De acuerdo a un estudio realizado, sembrar hierba en un acre de terreno para luego convertirla en carne puede satisfacer la proteína necesaria para una persona por 38 días. Pero la habichuela soya cultivada en un acre puede satisfacer la necesidad de proteína de una persona por 380 días.

DIETA LACTO-OVO-VEGETARIANA O VEGETARIANA ESTRUCTURA ADECUADA

- Consuma una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de

alimentos que se incluye en la Tabla I.

- Para calorías adicionales que llenen sus necesidades de acuerdo a la estructura de su cuerpo y a las actividades que realiza; aumente alimentos de cada uno de los grupos de alimentos, excepto huevos. también puede incluir cierta cantidad de aceites vegetales para cocinar sazonar los alimentos y de miel, melaza o azúcar negra. Ciertos postres pueden utilizarse como fuente de calorías, además de nutrientes tales como bizcocho de zanahorias, galletitas de mantequilla de maní o de avena pasa, etc.
- Es importante que consuma una cantidad adecuada de calorías, ya que el cuerpo quemara la proteína de sus tejidos para proveer energía si no se obtiene suficiente calorías de los alimentos que se ingieren. La cantidad de calorías necesarias de acuerdo a su peso, estatura, sexo y actividades que realiza es importante para mantener su peso ideal sin inducir el sobrepeso.
- En el caso de los niños, quizás sea necesario utilizar algunos alimentos con calorías concentradas tales como mantequilla de maní, frutas secas y postres nutritivos, ya que requieren una cantidad mayor de calorías concentradas debido a su actividad y al volumen del estomago pequeño. Aunque no recomendamos el comer entre comida, algunos niños pueden requerir meriendas entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena dependiendo de las horas que pasen entre una comida y otra, si su metabolismo es muy rápido o están en edad escolar y los padres los dejan temprano en la escuela y los recogen tarde y a veces hasta sin darles un desayuno adecuado. Los alimentos utilizados como meriendas no deben ser alimentos refinados ni dulces (bizcochos, malta, refrescos, etc.) pero si alimentos nutritivos y fáciles de digerir como jugos, frutas frescas, galletas o pan integral con queso o mantequilla de maní (poca cantidad).

Sobre el calcio

Algunos argumentan que la leche es absolutamente necesaria para la Buena salud en especial para evitar la osteoporosis. Esta condición medica “debilita” los hueso y los hace más sensibles a romperse o fracturarse. Sin lugar a duda una dieta rica en calcio es necesaria. Esta puede fácilmente conseguirse a través de vegetales verdes, brócoli y la soya. Además la mayoría de los productos modernos contiene Buena Fuentes de calcio, como son los cereales fortificados como el jugo de naranja, la mantequilla, los cereales como hojuelas de maíz (corn flakes)

Como Preparar Sustitutos de la Mantequilla

Ingredientes

- 1/2 taza de harina de maíz
- 1/2 taza de coco rayado
- 2 cucharaditas de levadura fortificada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de sabor artificial a mantequilla
- 2 tazas de agua

Preparación

1. Mezcle en un sartén la harina, el coco y el agua
2. Cúbralo y cocínelo a fuego lento por unos 20-30 minutos

3. Mezcle en una batidora toda la mezcla
4. Añada el resto de los ingredientes con un cuarto de taza de agua adicional
5. Bátalo 3-5 minutos o hasta que sea cremoso
6. Déjelo al descubierto por hasta que se enfríe. Sabe mejor después que se enfríe
7. Si desea un sabor a "queso" puede añadirle una cucharadita adicional de levadura. Puede añadirle ajo si lo desea

Calcio y Magnesio en los alimentos (miligramos)

| Alimento | Calcio | Magnesio |
|--|--------|----------|
| Algarroba, harina | 348 | |
| Almendra | 266 | |
| Azúcar moreno | 85 | |
| Barley (1 taza) 57 158 | 57 | 158 |
| Black turtle beans (1 taza, hervida) | 103 | 91 |
| Brócoli (1 taza, hervida) | 94 | 38 |
| Brussels sprouts (8 sprouts) | 56 | 32 |
| Calabaza (1 taza, hervida) | 84 | 60 |
| Garbanzos (1 taza) | 80 | 78 |
| Collards (1 taza, hervida) | 358 | 52 |
| English muffin | 92 | 11 |
| Higos secos (10 medianos) | 269 | 111 |
| Great northern beans (1 taza, hervida) | 121 | 88 |
| Habichuelas (frijoles) tiernas (1 taza, hervida) | 58 | 32 |
| Kale (1 taza, hervida) | 94 | 24 |
| Pan de maíz (1 2-onza) | 133 | -- |
| Maíz, tortilla | 175 | |
| Melaza negra | 860 | |
| Mustard greens (1 taza, hervida) | 150 | 20 |
| Naranja (1 mediana) | 56 | 15 |
| Frijoles pinto (1 taza, hervida) | 128 | 107 |
| Avena, instantánea (2 paquetes) | 326 | 70 |
| Jugo de naranja, fortificado con calcio (1 taza) | 350* | -- |

| | | |
|------------------------------------|-----|-----|
| Frijoles pinto (1 taza, hervida) | 82 | 95 |
| Pasas (2/3 taza) | 53 | 35 |
| Sésamo (ajonjolí) | 975 | |
| Soya (1 taza, hervida) | 175 | 148 |
| Espinaca (1 taza, hervida) | 244 | 158 |
| Batata (boniato (1 taza, hervida) | 70 | 32 |
| Swiss chard (1 taza, hervida) | 102 | 152 |
| Tofú (1/2 taza) | 258 | 118 |
| Frijoles blancos (1 taza, hervida) | 161 | 113 |

fuentes: J.A.T. Pennington, Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used. (Philadelphia: J.B. Lippincott, 1994.)

*información del fabricante

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#) [\[Centro White\]](#) [\[Centro de Noticias MPM\]](#) [\[Itinerario\]](#) [\[Foto-Album Familia Martínez\]](#) [\[Conozca a Marissa\]](#) [\[Conozca al Dr. Martínez\]](#) [\[La Leche y sus derivados\]](#) [\[Escribenos\]](#)

Usted es el Visitante  [FastCounter by LinkExchange](#)

e y a veces hasta sin darles un desayuno adecuado. Los alimentos utilizados como meriendas no deben ser alimentos refinados ni dulces (bizcochos, malta, refrescos, etc.) pero si alimentos nutritivos y fáciles de digerir como jugos, frutas frescas, galletas o pan integral con queso o mantequilla de maní (poca cantidad).

Sobre el calcio

Algunos argumentan que la leche es absolutamente necesaria para la Buena salud en especial para evitar la osteoporosis. Esta condición medica "debilita" los hueso y los hace más sensibles a romperse o fracturarse. Sin lugar a duda una dieta rica en calcio es necesaria. Esta puede fácilmente conseguirse a través de vegetales verdes, brócoli y la soya. Además la mayoría de los productos modernos contiene Buena Fuentes de calcio, como son los cereales fortificados como el jugo de naranja, la mantequilla, los cereales como hojuelas de maíz (corn flakes)

Ingredientes

- 1/2 taza de harina de maíz
- 1/2 taza de coco rayado
- 2 cucharaditas de levadura fortificada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de sabor artificial a mantequilla
- 2 tazas de agua

Preparación

1. Mezcle en un sartén la harina, el coco y el agua
2. Cúbralo y cocínelo a fuego lento por unos 20-30 minutos
3. Mezcle en una batidora toda la mezcla
4. Añada el resto de los ingredientes con un cuarto de taza de agua adicional
5. Bátalo 3-5 minutos o hasta que sea cremoso
6. Déjelo al descubierto por hasta que se enfríe. Sabe mejor después que se enfríe
7. Si desea un sabor a "queso" puede añadirle una cucharadita adicional de levadura. Puede añadirle ajo si lo desea

Calcio y Magnesio en los alimentos (miligramos)

| Alimento | Calcio | Magnesio |
|--------------------------------------|--------|----------|
| Algarroba, harina | 348 | |
| Almendra | 266 | |
| Azúcar moreno | 85 | |
| Barley (1 taza) 57 158 | 57 | 158 |
| Black turtle beans (1 taza, hervida) | 103 | 91 |

| | | |
|------------------------------|----|----|
| | | |
| Brócoli (1 taza, hervida) | 94 | 38 |
| Brussels sprouts (8 sprouts) | | |