

Leche de cabra y salud

En los últimos años, en Costa Rica varias instituciones de enseñanza y gubernamentales han unido esfuerzos tendientes a incentivar la actividad caprina con el firme propósito de ofrecer a la población una fuente de proteína de alto valor biológico consumible de diferentes maneras gracias a los diversos procesos tecnológicos que se han desarrollado. Las ventajas comparativas en términos nutricionales de la leche de cabra en relación con otras leches (ver cuadro) está relacionada principalmente con la composición de las grasas, la composición proteica, la elevada digestibilidad y una capacidad alergénica baja (Fisberg 1999). La alta digestibilidad de la leche de cabra se debe a que no contiene aglutinina, una proteína que tiene la función de agrupar los glóbulos grasos en estructuras de mayor tamaño, hecho que, además de ser nutricionalmente más favorable, explica el mayor tiempo de separación de la grasa en la leche de cabra que en la de vacuno. El menor tamaño de los glóbulos de grasa en la leche de cabra facilita el ataque de las enzimas digestivas y, por ende, la velocidad de digestión. La leche de cabra contiene, además, más ácidos grasos esenciales (linoleico y araquidónico) y una mayor cantidad de ácidos grasos de cadena corta y mediana que la leche de vaca, lo que la hace más saludable cardiovascularmente. El contenido mineral de las leches de cabra y de vaca es semejante, presentando la primera mayores cantidades de calcio, potasio, fósforo, magnesio y manganeso. Los valores de vitaminas de la leche de cabra son también similares a los de la de vaca, excepto por las vitaminas B6, B12 y el ácido fólico, que se encuentran en menor proporción en la leche de cabra; pero ésta presenta un 47 por ciento más de vitamina A que la leche vacuna.

La leche de cabra cumple otro papel muy importante de cara a los consumidores con alergia a la leche vacuna e intolerancia genética a la lactosa (azúcar de la leche), afecciones particularmente preocupantes en la infancia, cuando los requerimientos de crecimiento se satisfacen principalmente con productos lácteos. La alergia a la leche de vaca, que es una respuesta del or-

ganismo a las proteínas que la componen, se manifiesta en el 2,5-5 por ciento de la población, principalmente en niños debido a que es la primera proteína extraña que consumen. Las personas que presentan alergias a la caseína alfa se ven beneficiadas con la leche de cabra dado que ésta presenta cantidades menores de ese elemento que la leche de vaca. Cuando el organismo no produce suficiente lactasa (enzima responsable del rompimiento o hidrólisis de la lactosa en azúcares simples: glucosa y galactosa) la lactosa no es absorbida por el intestino y las bacterias existentes en éste proliferan fermentando los azúcares y creando irritación y flatulencias, lo cual en los niños puede causar diarreas y dificultar la obtención de peso. Porque la leche de cabra contiene menor cantidad de lactosa (1 por ciento menos que la leche de vaca) y es más digestible, puede ser tolerada por algunas personas que presentan esa enfermedad. Los productos lácteos fermentados (yogurt y queso) no contienen lactosa, por lo que son ideales para quienes tienen deficiencia de la enzima (Vélez 1998).

por **M^a Isabel Camacho**

Referencias bibliográficas

Fisberg, M, M. Nogueira, y A. Ferreira. 1999. "Aceptación y tolerancia de leche de cabra en niños preescolares", en *Pediatría Moderna* 35, Brasil.
Vélez, M. 1993. *Producción de cabras y ovejas en el trópico*. Escuela Agrícola Panamericana. Tegucigalpa.

Composición de la leche de diferentes especies

Comp. en 100 ml	Humana	Vacuna	Caprina
Proteína (g)	1,2	3,3	3,3
Caseína (g)	0,4	2,8	2,5
Lactoalbúmina (g)	0,3	0,4	0,4
Grasa (g)	3,8	3,7	4,1
Lactosa (g)	7,0	4,8	3,8
Minerales (g)	0,21	0,72	0,77
Calcio (mg)	33	125	159
Fósforo (mg)	43	103	16
Magnesio (g)	4	12	191
Vitamina A (UI)	190	158	158
Vitamina D (UI)	1,4	2,0	2,3
Acido fólico (mcg)	0,2	2,0	0,2

Fuente: Adaptado de Vélez. 1993

María Isabel Camacho, ingeniera agrónoma especialista en nutrición animal, es profesora e investigadora en la Universidad Nacional.