

LES BEGUDES VEGETALS



La popularitat i presència de les begudes vegetals en el nostre entorn ha experimentat un increment des de fa uns anys però, per la seva composició nutricional, es tracta de begudes prescindibles en una alimentació saludable. En cas de consumir-ne, cal que siguin sense sucres ni edulcorants afegits i que estiguin enriquides amb calci i, si pot ser, amb vitamina D.

En els darrers anys, la varietat de begudes vegetals disponibles en establiments comercials ha anat en augment, si bé el consum de begudes vegetals no és nou (la beguda de soja es consumeix des de fa més de 2.000 anys).

QUÈ SÓN LES BEGUDES VEGETALS?

Encara que no se n'ha establert la definició, **es consideren *begudes vegetals* les procedents de llegums, cereals, llavors o fruita seca** que, per la seva forma de presentació —líquida— i pel seu color —blanc—, se solen utilitzar com a alternativa a la llet, malgrat que la composició nutricional no sigui equivalent.

Tot i que són conegudes col·loquialment com a *llets vegetals*, a causa de la similitud d'aparença, les begudes vegetals no poden ser etiquetades com a *llet* (a excepció de la d'ametlles i la de coco, a causa del seu ús tradicional), ja que el *Codex Alimentarius* defineix *llet* com a: "... la secreció mamària



normal d'animals lleters obtinguda mitjançant un o més munyiments sense cap tipus d'addició o extracció, destinada al consum en forma de llet líquida o elaboració ulterior".

Entre els tipus de begudes vegetals que es poden trobar als comerços destaquen les de soja, de civada, d'arròs, d'ametlla, de coco, de quinoa, de sèsam, d'avel·lana, de cànem, de blat sarraí, etc.; i les combinades, com les d'arròs i coco, d'arròs i avellana, de civada i ametlles, etc.

NUTRICIONALMENT, TOTES LES BEGUDES VEGETALS SÓN EQUIPARABLES? SÓN TOTES ACONSELLABLES?

Les begudes vegetals presenten **composicions nutricionals** diferents. Per això és molt important llegir-ne tant la composició nutricional, que figura a l'envàs (quantitat de sucres, proteïnes, calci i vitamina D), com la llista d'ingredients. Aquestes begudes solen contenir entre un 2% i un 17% de soja, ametlles, civada, arròs...; i la resta és aigua, sucre, estabilitzants, emulgentes, sal, oli de gira-sol, etc. Els ingredients estan ordenats de major a menor quantitat.

En general, no són especialment nutritives ja que, bàsicament, estan compostes d'aigua i d'una petita quantitat de matèria primera.

A tall d'exemple, un got de beguda d'ametlla equival a unes 4 ametlles, i la resta és aigua, sucre o altres edulcorants, normalment.

Les begudes que provenen de cereals (civada, arròs) i fruita seca (ametlles) són més pobres en **proteïnes** que les que provenen de llegums (soja). El contingut pot variar entre 0,1-3,8 g/100 ml. En relació amb aquest nutrient, tant per la quantitat com per la qualitat de proteïna que aporta, la beguda de soja seria una bona opció.



Pel fet que han estat molt tractades (per exemple, cocció, liquat, filtració, etc.), acaben tenint un percentatge molt elevat d'**hidrats de carboni simples** (sucres). A més, poden dur sucres o edulcorants afegits (sucre blanc, sucre morè, xarop d'atzavara, concentrats de fruites, melasses, panela, etc.). En aquest cas, no són aconsellables. El contingut total de sucre pot variar de 0,1-3 g/100 ml. Si les begudes vegetals no porten sucre ni edulcorants afegits o no arriben a la quantitat de 5 g/100 ml, no estan sotmeses a l'impost de begudes ensucrades embotellades, actualment vigent a Catalunya.



D'altra banda, tret que estiguin enriquides amb **calci**, el contingut d'aquest mineral és gairebé nul. L'absorció de calci de la majoria de les begudes vegetals enriquides amb calci és similar a la de la llet de vaca, aproximadament un 30%. Per això, és preferible que siguin enriquides amb calci (120 mg/100 ml), i millor si ho estan també amb vitamina D.

Quant al **greix**, algunes begudes porten oli de gira-sol en petites quantitats per millorar-ne la textura i vehicular les vitamines liposolubles.

LES BEGUDES VEGETALS SÓN ADEQUADES EN LA INFÀNCIA?

Per als nadons amb al·lèrgia a la proteïna de la llet de vaca, l'única opció són fórmules extensament hidrolitzades o bé fórmules de soja. **En cap cas les begudes vegetals comercials o les fórmules casolanes s'han d'utilitzar per substituir la llet materna o la fórmula comercial per a nadons durant el primer any de vida.** Aquests aliments no contenen la proporció adequada de proteïnes, greixos i hidrats de carboni, ni tenen suficient quantitat de vitamines i minerals. En els pocs casos en què un infant de més d'un any no pugui o no vulgui beure llet de vaca, es recomana optar per

una beguda de soja, sense sucre afegit i enriquida amb calci. Cal recordar que el consum de begudes de soja en infants de qualsevol edat no en perjudica ni el creixement ni el desenvolupament ni la salut òssia, metabòlica, reproductiva, endocrina o neurològica.

Quant a les begudes d'arròs, el Comitè de Nutrició de la Societat Europea de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició Pediàtrica (ESPGHAN), des de l'any 2014, en desaconsella el consum en infants de menys de 6 anys pel seu contingut d'arsènic.



Recordeu que no es tracta de begudes imprescindibles en l'alimentació i que, en cas de consumir-ne, segons la preferència o el tipus d'intoleràncies, **cal que siguin sense sucres afegits** (sucre blanc o morè, mel, fructosa, sacarosa, xarop de blat de moro, xarop d'erable, nèctar o xarop d'atzavara, xarop d'arròs, etc.).

Cal llegir sempre la informació nutricional que es presenta a l'envàs del producte escollit —generalment consignada a la part posterior o als laterals. Per seleccionar la millor opció us podeu guiar a partir de la taula següent:

Composició nutricional per 100 ml	Contingut begudes analitzades	Recomanable
Kilocalories (kcal)	13 - 60	10-42 kcal
Hidrats de carboni (g)	0,1 - 13	≤ 5 g
Sucres afegits (g)	0,1 - 13	0 g
Lípids (g)	0,86 - 2,2	Que sigui oli, preferentment, de llavors
Proteïnes (g)	0,1 - 3,8	
Fibra (g)	0 - 0,86	Per ser enriquida n'ha de contenir ≥ 3 g
Calci (mg)	0 - 160	≥ 120 mg (preferentment, en forma de citrat de calci o carbonat de calci)
Vitamina D (µg)	0 - 1	Per ser enriquida n'ha de contenir ≈ 1 µg
Vitamina B ₁₂ – Cobalamina (µg)	0 - 0,38	Per ser enriquida n'ha de contenir > 0,25 µg
Matèria primera (%): soja, arròs, civada, ametlla, etc.	2 - 17%	

BIBLIOGRAFIA

- Greer FR, Sicherer SH, Burks AW; American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition; American Academy of Pediatrics Section on Allergy and Immunology. Effects of early nutritional interventions on the development of atopic disease in infants and children: the role of maternal dietary restriction, breastfeeding, timing of introduction of complementary foods, and hydrolyzed formulas. *Pediatrics*. 2008;121(1):183-91.
- Heaney RP, Dowell MS, Rafferty K, Bierman J. Bioavailability of the calcium in fortified soy imitation milk, with some observations on method. *Am J Clin Nutr*. 2000;71(5):1166-9.
- Heaney RP, Recker RR, Weaver CM. Absorbability of calcium sources: the limited role of solubility. *Calcif Tissue Int*. 1990;46(5):300-4.
- Hojsak I, Braegger C, Bronsky J, Campoy C, Colomb V, Decsi T, et al. Arsenic in rice: A cause for concern. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2015;60(1):142-5.
- Mäkinen OE, Wanhalinna V, Zannini E, Arendt EK. Foods for special dietary needs: Non-dairy plant-based milk substitutes and fermented dairy-type products. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2015;56(3):339-49.
- Vandenplas Y, Castellón PG, Rivas R, Gutiérrez CJ, García LD, Jiménez JE, Anzo A, Hegar B, Alarcón P. Safety of soya-based infant formulas in children. *Br J Nutr*. 2014;111(8):1340-60.

PER SABER-NE MÉS

[Codex Alimentarius](#)

[Begudes vegetals. OCU](#)

[Bebidas de arroz a debate. EROSKI CONSUMER](#)

[Begudes ensucrades](#)

[¿Es imprescindible que los adultos tomen leche? NUTRIMEDIA.](#)