

[Leche de cabra en polvo](#) Leche entera y desnatada una amplia gama de aplicaciones www.leche-de-cabra.com

[Desayunos Special K](#) Disfruta de un desayuno bajo en grasas. Siéntete estupenda cada día www.mispecialK.es

[Trazabilidad integral](#) Controle trazabilidad en la cadena de producción y distribución. www.cdsoftware.es

Anuncios Google

Anuncios Google

[Recetas De Cocina](#)

[Arroz Con Leche](#)

[Leche Materna](#)

[Leche De Vaca](#)

[Gastronomía y Cía. - La ciencia y el arte culinario, recetas tradicionales, cocina de autor](#)

► [suscripción](#)

[RSS](#)

- [Inicio](#)
- [Fotos](#)
- [Archivo](#)
- [Acerca de](#)
- [Contacto](#)
- [Publicidad](#)

"...No hay amor más sincero que el amor a la comida..."

La leche de cabra es un alimento funcional



Según una investigación realizada por científicos de la Universidad de Granada ([UGR](#)), **la leche de cabra es un alimento funcional** dado que contiene elementos nutricionales que contribuyen a mejorar la salud. Como ejemplo se cita a las personas que sufren anemia por deficiencia de hierro, la [leche de cabra](#) contribuye a regenerar la hemoglobina minimizando la interacción entre el calcio y el hierro, haciendo que este último componente sea potenciado en el organismo. Otro ejemplo a citar es la capacidad que contienen sus nutrientes de estabilizar y proteger el ADN cuando en el organismo existe un exceso de hierro, algo que puede ocurrir cuando se trata la anemia con suplementos de hierro durante cierto tiempo.

De la **leche de cabra** ya hemos hablado en otras ocasiones, destacando especialmente que sus propiedades nutritivas superan a las de la [leche](#) de vaca. Este alimento se recomienda a aquellas personas que sufren trastornos gástricos debido a que es más digestiva que la leche de vaca y en nuestro organismo se descompone con mayor facilidad. Una diferencia significativa que marca a la leche de cabra es el tamaño de los glóbulos de la grasa que contiene, mucho más pequeños que los de la leche de vaca.

Seguimos hablando de beneficios, la leche de cabra contiene menos lactosa, por lo que es recomendada para quienes padecen intolerancia a la lactosa. También es recomendable para quienes sufren alergia a la caseína, elemento abundante y responsable de la mayoría de alergias a la leche de vaca. A nivel nutricional, la leche de cabra tiene altos niveles de [vitamina](#)

A, B2, calcio y vitamina D, los dos últimos contribuyen en la formación de los huesos y ejerce un efecto preventivo contra enfermedades como la osteoporosis. Por otro lado, la grasa de la leche de cabra contribuye a reducir los niveles de colesterol total, por lo que es un alimento ideal para prevenir enfermedades cardiovasculares.

Según la investigación realizada por el Departamento de Fisiología e Instituto de Nutrición y Tecnología de los [Alimentos](#) de la Universidad, la leche de cabra es comparable a la leche materna, un punto de similitud es el reducido contenido de caseína del tipo alfa 1 del que hablábamos. Son muchos los aspectos y características que derivan en la conclusión de que **la leche de cabra es un alimento funcional**, su capacidad hipoalérgica ha hecho que en algunos países se utilice como base para elaborar leches de fórmula para la lactancia sustituyendo a la leche de vaca.

Hablando de más similitudes con la leche materna, es necesario destacar que la leche de cabra contiene oligosacáridos muy similares. Los oligosacáridos son elementos beneficiosos para el organismo, tienen la capacidad de almacenar información y participan en la función de reconocimiento celular, proceso en el que las moléculas de glúcidos o hidratos de carbono son la base para que las células se reconozcan distinguiendo tejido enfermo de tejido sano entre otras cuestiones. Los oligosacáridos se encuentran enlazados a moléculas [proteínicas](#) y a lípidos, formando las [glicoproteínas](#) y [glicolípidos](#).

Los oligosacáridos alcanzan el intestino grueso sin que sean digeridos y actúan como prebióticos, elementos no digeribles que benefician al organismo y estimulan el crecimiento y actividad de la flora probiótica, mejorando su equilibrio y potenciando el sistema inmunológico para combatir la flora bacteriana patógena. Decíamos que los glóbulos de grasa de la leche de cabra son más pequeños, pero hay también otras diferencias interesantes a tener en cuenta, como por ejemplo la naturaleza de la grasa y su contenido en ácidos grasos, en este último caso, contiene más ácidos grasos esenciales que la leche de vaca, ácidos grasos araquidónicos y ácidos grasos linoleicos de los que derivan los ácidos grasos omega 6 presentes también en el [aceite de oliva](#).

Destacando más cualidades hay que mencionar la cantidad de ácidos grasos de cadena media (C6-C14) MCT, elementos que son una fuente energética de acción rápida y cuyo valor se establece en un 30-35%, mientras que la leche de vaca sólo alcanza un 20%. Son muchos los beneficios a destacar, por ello no sorprende que los investigadores indiquen que **la leche de cabra es un alimento funcional**. Ahora se pretende trabajar en la promoción de su consumo, y especialmente en aquellas personas que sufren las [alergias alimentarias](#) que hemos referido y tienen problemas de salud como el exceso de hierro, [colesterol](#), etc.

Puedes conocer más detalles sobre el estudio a través del [artículo](#) publicado en la Universidad de Granada.

Foto | [Clairity](#)

Escrito por [VelSid](#) el 12 de Enero de 2011 | Categorías: [Noticias gastronómicas](#), [Todo Salud](#)

Etiquetas: [alimentos](#), [alimentos funcionales](#), [colesterol](#), [investigación](#), [leche](#), [proteínas](#)

- [1 comentario](#)
- [comentar](#)
- [Imprimir](#)

[¡Compártelo!](#)

Entradas Relacionadas

- [Leche de cabra](#)
- [La leche de cabra es más saludable que la leche de vaca](#)
- [La grasa de la leche se determina por una variante genética](#)
- [Caramelos prebióticos con efecto bifidus y reguladores del colesterol](#)
- [La necesidad del consumo de grasas saludables](#)

« [Juego de utensilios de cocina de La Vanguardia](#)
[Premio Vila Viniteca de Cata por Parejas](#) »