

Gente como usted lo verá



Jano.es

Medicina y Humanidades

Nada en el mundo es más peligroso que la ignorancia sincera y la estupidez concienzuda

Martin Luther King

[Boletín de novedades](#)

[Mi cuenta Elsevier](#)

- [Portada](#)
- [Actualidad](#)
- [Opinión](#)
- [Medicina](#)
- [Humanidades médicas](#)
- [Ocio y Cultura](#)
- [Blogs](#)
- [Premios Galien](#)

Buscar 

Jueves, 13 de enero de 2011

Actualizado a las 16:36h

Últimas Noticias

[Guardar en Mis Documentos](#)

NUTRICIÓN

[La leche de cabra puede considerarse un alimento funcional](#)

JANO.es · 12 Enero 2011 15:51

Investigadores de [la UGR](#) demuestran que este alimento presenta características nutricionales beneficiosas para la salud.



Miembros del grupo de investigación AGR 206 de la [Universidad de Granada](#).

El grupo de investigación AGR 206, del Departamento de Fisiología e Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos José Matáix, de la [Universidad de Granada](#) (UGR) ha demostrado que la leche de cabra es un alimento con beneficiosas características nutricionales que ayudan a mejorar el estado de salud.

Los científicos de [la UGR](#) han comprobado que la leche de cabra contiene muchos nutrientes que la hacen comparable a la leche materna, como ocurre con la caseína. La leche de cabra contiene menos caseína del tipo alfa 1 como sucede en la leche de mujer, que son las responsables de la mayoría de las alergias a la leche de vaca. Por lo tanto, es hipoalergénica. Por este motivo, en algunos países es utilizada como base para la elaboración de leches maternizadas en sustitución de la leche de vaca, destacan los investigadores de [la UGR](#).

Asimismo, la leche de cabra presenta más oligosacáridos de composición parecida a los de la leche materna. Estos compuestos llegan al intestino grueso sin digerir y actúan como prebióticos, es decir ayudan al desarrollo de una flora probiótica que compite con la flora bacteriana patógena, eliminándola.

Menos lactosa

Al mismo tiempo, la leche de cabra contiene una menor proporción de lactosa que la de vaca, aproximadamente un 1% menos, pero al tener mayor digestibilidad puede ser tolerada por algunos individuos con intolerancia a este azúcar de la leche, afirman los científicos.

La diferencia esencial entre la composición de la leche de vaca y cabra radica en la naturaleza de su grasa, debido principalmente a la composición que esta grasa muestra en cuanto al perfil de sus ácidos grasos. En concreto, contiene más ácidos grasos esenciales (linoleico y araquidónico) que la leche de vaca. Ambos son de la serie omega 6. Por otro lado, presenta un 30-35% de ácidos grasos de cadena media (C6-C14) MCT frente a la de

vaca, que sólo tiene un 15-20%. Estos ácidos grasos son una fuente rápida de energía y no son almacenados como tejido adiposo. Además, la grasa de la leche de cabra disminuye los niveles de colesterol total y mantiene unos niveles adecuados de triglicéridos y transaminasas (GOT y GPT). Esto hace que sea un alimento de elección para la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Los científicos de [la UGR](#) apuntan que, respecto a su composición mineral, la leche de cabra es rica en calcio y fósforo, siendo altamente biodisponibles y favoreciendo su depósito en la matriz orgánica del hueso, lo que da lugar a una mejora en los parámetros de formación ósea. Asimismo, presenta mayor cantidad de zinc y selenio, micronutrientes esenciales para la defensa antioxidante y prevención de enfermedades neurodegenerativas.

Por estas razones, los científicos consideran que la leche de cabra puede considerarse un alimento natural funcional, y debe potenciarse su consumo habitual (o el de sus derivados) entre la población en general y, especialmente, entre todas aquellas personas que presenten alergia, intolerancia a la leche de vaca, problemas de malabsorción, colesterol elevado, anemia, osteoporosis o tratamientos prolongados con suplementos de hierro.

- [Guardar en Mis Documentos](#)
- [Enviar a un amigo](#)

Webs Relacionadas

[UGR](#)

Noticias relacionadas

24 Nov 2010 · Actualidad

[Un modelo de intestino creado por un equipo español permitirá probar alimentos funcionales](#)

La creación, única en el mundo, reproduce un intestino dañado y posibilita analizar de forma secuencial el intestino delgado, el grueso y las vellosidades intestinales.

09 Nov 2010 · Actualidad

[Los alimentos funcionales y la alimentación personalizada, el futuro de la nutrición](#)

Expertos en nutrición se dieron cita en la jornada 'Alimentos funcionales y nutraceuticos: ¿frontera entre alimentos y fármacos?', celebrada recientemente en Barcelona.

22 Oct 2009 · Actualidad

[Libro Blanco de las Grasas en la Alimentación Funcional](#)

Se presenta como una visión amplia, actualizada y crítica del papel de los lípidos en general y de las grasas en particular

JANO, la revista

La información médica más relevante.

[suscríbete](#)

Para no perderse

[Entre líneas](#)

[2ª ed. Guía para el uso racional del medicamento](#)

[Escapadas](#)

[Toledo, una ciudad repleta de tesoros arquitectónicos](#)

[Entre líneas](#)

[Una plataforma online sobre el cáncer hereditario](#)

[Entre líneas](#)

[La sordera senil a revisión](#)

Publicidad