

Cambios en el consumo y percepciones en torno a la alimentación saludable de la leche tradicional y bebidas de origen vegetal*

Changes in Consumption and Perception Around Healthy Diet of Traditional Milk and Beverages of Plant Origin

Ana Alejandra Fuentes Cuiñas**

Resumen

El consumo de lácteos de origen animal en Argentina, al igual que en otros países de la región, experimentó cambios con tendencia a una fuerte disminución en la cantidad de litros consumidos por habitante, así como modificaciones en la composición de los mismos. Si bien existen varias posibles hipótesis acerca de las causas que explican el fenómeno, es factible que este se deba principalmente a cambios en las pautas y hábitos de consumo de tales alimentos por parte de la población. En este sentido, las costumbres alimenticias se impregnan de significados culturales que cambian con el transcurso del tiempo, no siendo los productos lácteos ajenos a este proceso. Así, el objetivo del presente artículo es analizar dicho fenómeno, considerando las percepciones de la población relacionadas a una alimentación saludable de lácteos, a fin de exponer y discutir nuevas tendencias en el consumo de productos lácteos, que abren camino a novedosos mercados.

Palabras clave: lácteos, hábitos de consumo, alimentación saludable.

Abstract

The consumption of dairy products of animal origin in Argentina, as in other countries of the region, experienced changes that tended to a sharp decrease in the number of liters consumed per inhabitant, as well as changes in the composition were registered. Although there are several possible hypotheses about the causes that explain this adjustments, it is feasible that the phenomenon is mainly explained due to the changes in the patterns and consumption habits of the population. In this sense, dietary habits are related to cultural meanings that transmute over time, not being dairy products foreign to this process. Thus, the objective of this article is to analyze this phenomenon, taking into account the

* La presente investigación se enmarca en el proyecto “Percepciones sobre alimentación de sustancias lechosas”, avalado por Fundación UADE – INSOD. Año de inicio y término: 2018-2019.

** UADE Universidad Argentina de la Empresa, Buenos Aires, Argentina, ORCID 0000-0002-9349-4577, afuentescuiñas@uade.edu.ar

perceptions of the population related to the healthy diet. The article exposes and discusses new trends in the consumption of dairy products, which also make way to new markets.

Keywords: dairy products, consumption habits, healthy diet.

Introducción

La alimentación humana está teñida por ritos y costumbres que obedecen a creencias diversas, muchas de las cuales se enseñan por transmisión cultural hogareña o bien por otras instituciones básicas significativas. De esta manera, dichas costumbres se impregnan de simbolismos y significados culturales que cambian con el transcurso del tiempo (Martínez Rubio, 2015). En línea con lo dicho anteriormente y también con lo expuesto en el artículo “La construcción del patrimonio cultural inmaterial de carácter alimentario y sus retos en el área mediterránea: el caso de la Dieta Mediterránea” (Medina, 2018), las percepciones alimenticias, aun formando parte de un acuerdo social, son las instancias normativas con poder que proponen, vehiculan y/o reconocen el patrimonio cultural de los alimentos. Así, en los últimos años, estos productos fueron partícipes de una serie de contradicciones que resulta interesante analizar desde dos aspectos: por un lado, desde el punto de vista productivo-económico, y por otro —y desde luego más trascendente— a partir de su faceta social. Se encuentran además sujetos a instancias de poder, tanto científico como cultural, que prescriben y recomiendan sus usos; por último, estos nuevos consumos representan también nuevos mercados a explorar.

En consonancia con lo dicho, el objetivo del presente artículo fue el de analizar los cambios en el consumo y las percepciones relacionadas a la alimentación saludable de leche tradicional y bebidas de origen vegetal.

Consumo de leche

En el Código Alimentario Argentino (Ley 18.284, 1971), estipulado en el artículo 533, los alimentos lácteos son definidos como aquellos obtenidos de vacunos u otros mamíferos, sus derivados o subproductos, simples o elaborados, destinados a la alimentación humana. Tal como la misma definición prioriza, el mercado está dominado por la leche de vaca, pero es un hecho que esta no representa la única alternativa en leches animales. De forma alternativa a la leche de vaca, se observa que el 2% de toda la leche comercializada a nivel mundial corresponde al producto obtenido del ordeño de cabras (Chacón Villalobos, 2005).

En lo que respecta a la estructura primaria de producción, tanto Argentina como Chile y Uruguay tienen dimensiones similares, siendo la situación de Brasil muy diferente, considerando el tamaño de sus operaciones productivas. En lo referente a la composición de la industria, en Uruguay el 75% de la producción total está concentrada en la cooperativa Conaprole. En Brasil la multinacional Nestlé es la líder, compartiendo el mercado con cinco cooperativas. Lo mismo sucede en Chile, donde la producción también se encuentra concentrada en cinco empresas. Por último, en Argentina predominan dos grandes empresas, una privada y otra cooperativa. Los productos más relevantes en el mercado interno de estos países son la leche fluida, en polvo y los quesos (Ostrowski y Deblitz, 2001). Siguiendo a Viñuela *et al.*, (2007), los recursos naturales, características agroclimáticas, masa ganadera y mercados proporcionan a Chile un gran potencial para la producción de leche. Lo mismo ocurre en otros países de América del Sur, como Argentina. No obstante, el consumo en este país experimentó una caída a niveles globales, evidenciando una disminución del 26% entre el año 1997 y el año 2013. Si bien aumentó en este mismo periodo el consumo de productos derivados tales como el yogurt, quesos duros y blandos, quesos crema y untables, la baja del consumo de lácteos se debe a que disminuyó en casi un 40% el consumo de los postres lácteos y el de la leche tanto fluida como en polvo. Es decir, cambió la composición del consumo. Por ejemplo, cuando en el año 1997 se consumían 179 litros de leche fluida por persona, en el año 2013 el consumo en el país cayó a 121 litros (Zapata *et al.*, 2016). Queda claro que el consumo disminuye en Argentina —aunque las causas no quedan del todo nítidas.

Es factible que las motivaciones encuentren un origen común relacionado con cambios a nivel cultural de las pautas de alimentación de la población, y no solo basado en causas económicas. De todos modos, algunos datos son contradictorios. Por ejemplo, el Instituto Nacional de la leche o INALE (2018), en Uruguay, recientemente publicó información acerca de un alto consumo en el país con respecto a los demás de la región, que ascienden a 230 litros por año por habitante, lo que equivale, según este instituto, al doble de la media de la población mundial. Si bien temporo-espacialmente distintos, España ha mostrado hasta la década de 1980, de acuerdo a Collantes (2014), una fase de crecimiento rápido en el consumo tanto de leche como de sus derivados. En una segunda etapa ha mostrado un fuerte estancamiento en el consumo agregado, motivado por la caída en el consumo de leche y el persistente crecimiento en el consumo de sus derivados. Desde otro país de la región, la situación que se da en Chile con la leche fluida parece seguir un patrón similar: el consumo per cápita ha aumentado un 25% en los últimos 20 años, según lo indica un estudio del Ministerio de Agricultura chileno (ODEPA, 2012); en ese país, en el año 2011 se consumían 138,5 litros por año. No obstante, siguiendo a Viñuela *et al.* (2007), el consumo ha sufrido oscilaciones en su historia. Entre los años 1980 y 1985, el consumo disminuyó a 77 litros por habitante al año, coincidiendo con situaciones económicas desfavorables. A partir de ese momento, el consumo creció hasta alcanzar el récord histórico de 134 litros por habitante en el año 1996. Luego disminuyó a 116 litros, y en el lapso 2000-2003 fue de 127 litros per cápita. Por último, hacia el año 2005 el consumo de leche disminuyó nuevamente a 123,5 litros por habitante.

Si bien en algunos casos existen relaciones entre la baja del consumo y la actividad económica de los países, esto no sucede en todos los casos, puesto que Chile atestigua el efecto inverso. En ese país no se vislumbra claramente la causa de la disminución en el consumo, aunque una posible explicación en países típicamente ganaderos puede deberse a un cambio en las costumbres. La obesidad infantojuvenil es hoy en día considerada una epidemia global, representando un alto riesgo para el bienestar de la población en países en desarrollo y desarrollados (Lobstein *et al.*, 2004). Esta enfermedad se encuentra asociada principalmente a factores de riesgo de patologías cardiovasculares en el grupo etario mencionado anteriormente (Freedman *et al.*, 1999). También en otros países de la región, como México, la alimentación representa una preocupación para las autoridades, siguiendo a Rivera *et al.* (2008), habida cuenta que las prevalencias de sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus tipo 2 han aumentado en los últimos veinte años con rapidez en México —siendo un foco medular las bebidas, ya que representan la quinta parte de la energía que consumen los mexicanos.

Ahora bien, los lácteos parecen ser necesarios de acuerdo al Observatorio de la Situación Nutricional (2012), organismo que en Argentina recomienda consumir de dos a tres porciones de lácteos por día (una porción de lácteo equivale, por ejemplo, a un vaso de leche fluida o dos cucharadas soperas de leche en polvo, un pote de yogurt de 200 gramos o a un trozo de queso fresco). No es el único país de la región que da importancia a los lácteos: por citar un ejemplo, considerando los beneficios y riesgos para la salud y la nutrición, así como el patrón de consumo de las bebidas en México, también un comité de expertos reunido por el Ministerio de Salud de ese país clasificó las bebidas en seis categorías de acuerdo con su contenido energético, valor nutricional y riesgos para la salud en una escala que clasifica las bebidas de la más (nivel 1) a la menos (nivel 6) saludable, ubicando a la leche baja en grasa en segundo lugar (Rivera *et al.*, 2008).

Por último, la calidad de las leches también parece ser una preocupación. El Instituto Nacional de la Leche (2018) asegura que la leche llega a los consumidores libre de hormonas de crecimiento, antibióticos, metales pesados y contaminación radioactiva. Define también a Uruguay como un país netamente productor de leche, marcando como un importante diferencial el hecho de que el ganado es alimentado en su totalidad con pasturas naturales.

La alimentación saludable: los alimentos funcionales

De acuerdo a Izquierdo *et al.* (2004), la alimentación es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos. Según los autores, es posible prevenir enfermedades o mejorar el estado del paciente con una alimentación saludable.

En los últimos años se registraron importantes cambios en los hábitos de consumo impulsados por la aparición de evidencia científica vinculada con el estudio de los distintos componentes

de la dieta en torno a su capacidad de modular algunas funciones fisiológicas específicas en el organismo y, de esta manera, favorecer el bienestar y la salud. Por tal motivo se están produciendo continuos avances en el desarrollo de los alimentos que son percibidos como más saludables, conocidos como alimentos funcionales, constituyendo en la actualidad un mercado en alza y uno de los principales impulsores del desarrollo de nuevos productos (Jiménez Colmenero, 2013). Un factor que contribuyó a la difusión informativa sobre dichos alimentos fue el auge de las redes sociales en el año 2009; justamente este hecho corresponde a uno de los causantes de la expansión del veganismo en la Argentina (Navarro, 2014: 2).

Los alimentos funcionales, además de aportar los nutrientes recomendados, ejercen efectos beneficiosos sobre una o más funciones del organismo, fomentando la salud y reduciendo el riesgo de enfermedad (Action, 1999). Ligado a lo anteriormente expuesto, también Sanz *et al.* (2003) afirman que en los últimos veinticinco años se han producido importantes avances en el campo de la nutrición. Por un lado, aportes importantes de áreas científicas como la inmunología, la ecología microbiana y genómica; los esfuerzos coordinados en estas disciplinas han permitido entender la estrecha relación entre la dieta y el estado de salud. Por otro lado, en la actualidad, no se atribuye importancia solo al valor nutritivo sino que además a un gran número de efectos beneficiosos derivados de sus complejas interacciones. Existe entonces una amplia gama de productos probióticos en el mercado, en su mayoría insertos en diversos derivados lácteos, especialmente el yogur y las leches fermentadas. De acuerdo a las autoras y autores mencionados, estos representan vehículos óptimos para aportar un elevado número de bacterias viables y de nutrientes altamente biodisponibles para el consumo humano.

Dado que el papel de los alimentos funcionales se fundamenta en la presencia de compuestos bioactivos, el objetivo entonces se centra en condicionar la presencia de determinados compuestos, bien incrementando la proporción de aquellos que exhiben efectos beneficiosos, o bien limitando el contenido de los que tienen consecuencias nocivas. Existen distintas estrategias (tecnológicas o biotecnológicas) asociadas a los sistemas de producción (animal o vegetal), procesos de elaboración, conservación y consumo, aplicadas para modificar cuali y/o cuantitativamente la composición de los mismos. Dichos procedimientos moldean la presencia de numerosos compuestos (endógenos y exógenos) con diferentes efectos potenciales sobre el organismo (Jiménez Colmenero, 2013).

Problemas asociados al consumo de leche tradicional

Tanto la leche de origen humano como la de origen animal —especialmente de vaca— son bastante consumidas por la población general. No obstante, uno de los componentes de las leches de origen animal es la lactosa, que no puede ser absorbida en forma directa, sino que primero debe ser hidrolizada en el intestino delgado. Para permitir la digestión de la leche en las primeras etapas del desarrollo humano, donde resulta más esencial, la actividad de la lactasa (enzima que permite digerir la lactosa) aumenta en el ser humano en las fases finales

de la gestación y se mantiene en niveles altos hasta el destete del niño, después de lo cual comienza a declinar su actividad, encontrándose en el adulto una hipolactasia o deficiencia de la lactosa. La prevalencia de la mala digestión de la lactosa varía ampliamente entre países, razas y poblaciones. Por ejemplo, en la población del norte de Europa se encuentra una prevalencia baja, mientras que Estados Unidos, junto a aborígenes de Australia y Oceanía y la mayoría del sudeste asiático tienen prevalencia más alta (Ángel *et al.*, 2005). Asimismo, la alergia a las proteínas de la leche de vaca (APLV) es otra de las problemáticas asociadas al consumo de leche, siendo la causa más común de alergia en lactantes. Se define como una reacción inmunológica a las proteínas de la leche de vaca. La mencionada enfermedad puede presentarse en caso de ingesta de leche no materna en los primeros meses de vida y es de carácter transitorio hasta en un 80% de los casos (Trujillo y Sánchez, 2017).

No solo por estos motivos, y a pesar de ser generalmente recomendada, algunas personas optan por evitar el consumo de leches de origen animal, como es el caso de quienes practican el veganismo, en base a la protección y defensa animal, constituyendo una alternativa de consumo ética y respetuosa con la naturaleza (Carmona, 2017: 94-97). De acuerdo a Contreras Muñoz (2016), los hábitos, significados e interacciones sociales que desencadenan consumir de manera diferenciada a la sociedad convencional conllevan a la transgresión de las tradiciones, culturas alimentarias y valores sociales que estuvieron presentes en el proceso de crianza. Se proscriben de esta forma ciertos alimentos, dependiendo de las restricciones para cada segmento de consumo de acuerdo a las preocupaciones profesadas hacia el entorno animal. Llevado a nivel práctico, implica la negación al consumo de alimentos proveniente de animales, tales como la carne, los lácteos o huevos, por ejemplo. Asimismo, el autor resalta nuevas formas de pensar en la sociedad, donde se prioriza un consumo que evite productos químicos.

Existe gran cantidad de información en internet sobre estos nuevos consumos, así como las razones esgrimidas para tales elecciones. Pero poco de este material se encuentra respaldado por la comunidad científica. En un reconocido estudio realizado por Önnings *et al.* (1998) se compararon los efectos de bebidas vegetales en base de avena, de soja y de la leche de vaca sobre los lípidos plasmáticos, la glucosa, la insulina y el estado antioxidante en 24 hombres y mujeres. La mitad de los participantes consumieron entre 0,75-1 litros/día de la bebida de avena y de soja, mientras que la otra mitad consumió la bebida de avena y leche de vaca, ambos durante cuatro semanas. En los análisis de sangre realizados se encontró que la bebida en base de avena disminuye los niveles de colesterol plasmático y lipoproteína de baja densidad (LDL) en comparación con el valor inicial, pero no hubo cambios en el colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL). También el consumo de las bebidas en base a soja resultó en una disminución de las concentraciones de colesterol LDL. El único cambio significativo de lípidos en plasma observado durante el consumo de leche de vaca fue un aumento en el colesterol HDL. No se produjeron cambios consistentes en el peso corporal, la glucemia en ayunas, la insulina sérica y el estado antioxidante después del consumo de cualquier régimen de leche. Así, los investigadores concluyeron que la bebida de avena puede ser utilizada como una alternativa a otras bebidas lácteas por sujetos que se beneficiarían de

los valores reducidos de colesterol LDL. No obstante, pese a que no existen resultados del todo concluyentes acerca de los beneficios de dichas bebidas, lo que sí es cierto es que todos estos fenómenos sociales vinculados a la alimentación se traducen en nuevos mercados para aquellas empresas que se animen a entender a estos nuevos consumidores.

Distintos tipos de bebidas de origen vegetal

De acuerdo a lo establecido por la Unión Europea el año 2017, los productos puramente vegetales no pueden comercializarse bajo las denominaciones tales como “leche”, “nata”, “mantequilla”, “queso” o “yogur”, reservadas por el Derecho de la Unión Europea a los productos de origen animal, criterio que también se aplica cuando dichas denominaciones se completan mediante menciones explicativas o descriptivas que indiquen el origen vegetal del producto de que se trata (Jarasiunas, 2017). No obstante, en el mercado argentino son comúnmente conocidos como leches. En este sentido, el Código Alimentario Argentino (Ley 18.284, 1971), en sus artículos 895 y subsiguientes, define la calidad que deben presentar las almendras, avellanas, castañas, nueces y otros elementos con los que generalmente se producen distintos tipos de bebidas de origen vegetal, las cuales consisten en sustancias líquidas de la materia prima cuya apariencia es similar a la leche de vaca. Existen varios tipos de este tipo de bebidas, que se detallan a continuación.

Primeramente, la bebida en base de soja es la más conocida, y se comercializa desde 1940 en el continente asiático (Sepúlveda Pérez, 2016: 7-8). Se obtiene por extracción acuosa de los granos de esta legumbre y tiene una composición de proteínas, hidratos de carbono y lípidos del mismo tipo que la leche vacuna (Márquez *et al.*, 2005: 182). Además, a la soja propiamente dicha se le han atribuido propiedades beneficiosas en trastornos asociados con la menopausia, momento especialmente proclive a la pérdida de masa ósea. Así, el consumo de este alimento desfavorece la aparición de la enfermedad de osteoporosis (De Luis *et al.*, 2007). A pesar de todos los beneficios mencionados, es una alternativa cuestionada actualmente por el uso de fertilizantes, pesticidas y agroquímicos utilizados en su cultivo (Teubal, 2006).

Otro tipo es la bebida vegetal desarrollada a partir de almendras. De acuerdo a Trejo Solís (2015: 11-13), atrae a los consumidores por su alto contenido proteico y por la posibilidad de mantenerse fresca por un tiempo prolongado —a diferencia de los lácteos en general, que tienden a agriarse. Para Novaro Hueyo (2017: 1-2) brinda al consumidor una apetitosa alternativa a la leche de vaca y resulta práctica debido a que se presenta lista para tomar a diferencia de otras bebidas similares en polvo, ahorrando al consumidor la laboriosa tarea de tener que prepararla por su cuenta.

La bebida de coco, por su parte, es el extracto blanco obtenido de la filtración de la carne molida del coco y tiene un agradable sabor (Granados Sánchez y López Ríos, 2002: 43). Representa una fuente calórica importante y por su composición en ácidos grasos podría

considerarse como un alimento funcional, según Navarro *et al.*, (2017: 37-39). Los autores agregan que casi el 25% de la producción mundial de coco se consume principalmente en forma de bebida, y en forma secundaria como ingrediente en preparaciones gastronómicas. En línea con esta investigación, existe una tendencia actual de consumo de este tipo de leche debido a los altos contenidos ácidos grasos, que al igual que la leche materna, contribuyen con el sistema inmunológico al controlar bacterias, virus y parásitos.

De acuerdo a Sepúlveda Pérez (2016), en Chile el mercado de los alimentos saludables representa actualmente el 19% de las ventas del *retail* nacional (US\$ 3 billones), y se proyecta que siga creciendo. Dichos productos no tradicionales están orientados, por su elevado precio, a consumidores de alto nivel socioeconómico, tal lo afirma Novaro Hueyo (2017: 1) para el caso de la bebida en base de almendras. Así también, Richard (2018) indica que el mercado de los quesos figura en segundo lugar en la lista de productos más percibidos como gourmet por consumidores chilenos. El autor afirma que estos alimentos que son considerados gourmet, se caracterizan por ser de alta calidad, tener elaboración artesanal y disponibilidad limitada. En este sentido, las bebidas de origen vegetal presentan ciertas características similares, habida cuenta que representan mercados de nicho, cuyas características son las de tener un alto costo y disponibilidad limitada en el mercado argentino en comparación a las de origen animal. Así, las pautas de consumo son parte instrumental de la identidad de la sociedad, donde los individuos deciden e inciden el consumo de determinados tipos de alimentos, motivados por preceptos identitarios (Contreras Muñoz, 2016).

Metodología

Acorde a lo expuesto anteriormente y a los fines de este artículo, en primer lugar se ha realizado un relevamiento de la disponibilidad de bebidas vegetales y de los precios de las mismas en la ciudad de Buenos Aires, especialmente en negocios de dietéticas donde existe mayor variedad de estos productos, y también a través de internet.

En segundo lugar se realizó un relevamiento cualitativo a través del método de la entrevista a diez consumidores de bebidas de tipo vegetal. Las personas entrevistadas fueron contactadas por el método de bola de nieve (Biernacki y Waldorf, 1981). Las entrevistas fueron desarrolladas en el mes de septiembre de 2018. Primeramente se elaboró un listado de preguntas; luego se contactó a las personas, cuyas características fueron: hombres y mujeres de 18 a 35 años, consumidores de bebidas de tipo vegetal. Las entrevistas fueron grabadas, luego transcritas y finalmente analizadas a través de un grillado. Se solicitó y grabó en cada uno de los casos, al comenzar las entrevistas, un consentimiento informado. Los principales resultados se exponen en el siguiente apartado.

Resultados

A continuación, se muestran los valores promedio del relevamiento realizado en diferentes puntos de venta de la Ciudad de Buenos Aires. Es importante considerar que también se relevó el valor de la leche tradicional de vaca, el cual promedia, en supermercados, entre 0,9 y 1,1 dólares. Los valores promedio de los productos de origen vegetal son reflejados en dólares en la siguiente tabla.

Tabla 1. Valores promedio de origen vegetal en la ciudad de Buenos Aires

| Materia Prima | Origen | Marca | Precio por litro | Precio promedio por litro |
|-------------------------------------|-----------|----------------------|------------------|---------------------------|
| PRODUCTOS DE ORIGEN NACIONAL | | | | |
| COCO | Argentina | Cereal Milk | US\$ 3 | US\$ 4,5 |
| | | Noble Pacha | US\$ 6 | |
| SOJA | Argentina | Ades | US\$ 2 | US\$ 4,5 |
| | | El Naturalista | US\$ 7 | |
| ALMENDRA | Argentina | Cereal Milk | US\$ 3 | US\$ 5,5 |
| | | Lo De Tito Dietética | US\$ 4 | |
| | | Noble Pacha | US\$ 5 | |
| | | Felices Las Vacas | US\$ 6 | |
| | | Green Food Makers | US\$ 8 | |
| | | Artesanales Varios | US\$ 6 | |

| Materia Prima | Origen | Marca | Precio por litro | Precio promedio por litro |
|---------------------------------------|-----------|--------------|------------------|---------------------------|
| PRODUCTOS DE ORIGEN EXTRANJERO | | | | |
| COCO | Brasil | Copra | US\$ 7 | US\$ 12,5 |
| | | Mais Coco | US\$ 10 | |
| | | Mais Coco | US\$ 12 | |
| | | Mais Coco | US\$ 13 | |
| | | Da Praia | US\$ 13 | |
| | | Menina | US\$ 18 | |
| | | Sococo | US\$ 23 | |
| | | Sococo | US\$ 24 | |
| | Filipinas | Celebes | US\$ 9 | |
| | Tailandia | Chaokoh | US\$ 8 | |
| ALMENDRA | EEUU | Califa Farms | US\$ 12 | US\$ 7,0 |
| | Mexico | Silk | US\$ 7 | |
| | Perú | Nutri Mix | US\$ 3 | |
| | Uruguay | Tratenfu | US\$ 6 | |

Fuente: elaboración propia. Valor del dólar de referencia USD 1 = \$25.47
(Banco Central de la República Argentina, junio 2018).

En cuanto a las entrevistas realizadas, los principales resultados muestran que los consumidores toman leche en sus hogares, pero no en grandes cantidades. Reconocen que principalmente optan por la leche tradicional de vaca, pero en ocasiones también

disfrutan de las bebidas vegetales. Esto se observa en comentarios como: “Habitualmente consumimos leche de vaca y, a veces, muy esporádicamente, leche de castaña saborizada y leche de coco”. Quienes consumen bebidas de origen vegetal afirman que, cuando tienen la oportunidad de optar entre distintos tipos de bebidas, la prefieren frente a la leche de vaca. Pero en situaciones donde no tienen la posibilidad de elegir el tipo de leche, no tienen problema en consumir la de vaca: “Si voy a tomar un café, por ejemplo, y me ofrecen leche de soja, pido con leche de soja; sino, bueno, pido con leche de vaca”.

En cuanto al uso de la leche en general, fue posible observar que el principal motivo de uso es el acompañamiento de infusiones como tés, cafés y mates cocidos. Otro de los usos que surgió en las entrevistas es la utilización de la leche en la cocina. Esto se observó principalmente en el caso de la leche de vaca, pero no tan frecuentemente para las bebidas vegetales. En general, la leche descremada de vaca es la que los entrevistados reconocieron tomar con más frecuencia. Asimismo, la leche en polvo destaca por los beneficios que presenta: por ejemplo, uno de los consumidores comentó que la leche en polvo rinde más, presenta una mayor duración al momento de guardarla, no necesita cadena de frío y no suele echarse a perder tan frecuentemente como la leche líquida.

Las asociaciones que los consumidores entrevistados poseen sobre las bebidas vegetales se relacionan con la idea de que son más naturales que sus alternativas de origen animal. De igual forma, existe la percepción de que estas bebidas son más saludables que las leches vacunas: resalta la presencia de vitaminas, antioxidantes, minerales, calcio, hierro, entre otros beneficios que estas bebidas otorgan. Esto se pudo observar en comentarios como: “Dicen que la leche de almendras o de sésamo brindan más calcio que la leche de vaca”.

Aunque la mayoría de las personas aseguraron disfrutar de las bebidas vegetales, también manifestaron que muchas veces no pueden consumirlas en ámbitos sociales porque no siempre se encuentran disponibles para el consumo. De igual modo, se evidencia el consumo de derivados de las bebidas vegetales.

Por último, un tema recurrente en las entrevistas es el de la distribución de estos productos vegetales. Varios consumidores mencionaron que su distribución no es lo suficientemente intensiva y, por eso, muchas veces resulta difícil conseguirlas. Asimismo, la mayoría sostuvo que les agradecería poder encontrar estos productos disponibles en más tiendas, lo que fomentaría su consumo y velocidad de adopción por parte del público.

Conclusión

Para algunos consumidores, productos como la leche, la carne y los huevos han perdido cierto nivel de atractivo, en sintonía con la aparición de diversos estudios que han difundido información negativa sobre ellos, a diferencia de la situación que se daba años atrás cuando los únicos datos existentes eran aquellos que las industrias estaban dispuestas a dar a conocer (Arango Medina, 2016: 35). Si bien no quedan claras las causas del fenómeno en forma precisa, sí puede notarse que el consumo de leche de origen animal está disminuyendo en la mayoría de los países de la región. Las nuevas bebidas vegetales representan formas de alimentación que responden a los deseos actuales de los nuevos segmentos, así como a necesidades específicas de las personas con intolerancia a la lactosa y otros inconvenientes relacionados con la ingesta y alergia a las proteínas de la leche de vaca. Si bien por el momento representan productos de nicho, es decir, resultan aún costosos y poco consumidos por la población, en el futuro pueden representar interesantes mercados que se encuentran más en línea con las necesidades y deseos alimenticios de la población, ya que estos representan formas de entender y vivir el consumo de alimentos en forma alternativa y desde una perspectiva diferente.

Colaboraciones

Se agradece la colaboración de los alumnos Stefanía Antonella Bertuzzi, Julieta Andrea Russo y Pablo Augusto Vailati, estudiantes de grado en Fundación UADE.

Bibliografía

- Action, E.C. (1999). "Scientific concepts of functional foods in Europe: consensus document". *British journal of nutrition* 81(1): 1-27.
- Ángel, L.A.; Calvo, E. y Muñoz, Y. (2005). "Prevalencia de hipolactasia tipo adulto e intolerancia a la lactosa en adultos jóvenes". *Revista Colombiana de Gastroenterología* 20(4), 35-47.
- Arango Medina, C. (2016). *El mundo vegano: un nuevo estilo de vida, una nueva ética*. Tesis de Maestría. Medellín, Universidad EAFIT.
- Banco Central de la República Argentina. (2018). "Cotizaciones por fecha" [en línea] http://www.bcra.gov.ar/PublicacionesEstadisticas/Cotizaciones_por_fecha_2.asp (consultado el 10-6-2018).
- Biernacki, P. y Waldorf, D. (1981). "Snowball sampling: problems and techniques of chain referral sampling". *Sociological Methods & Research* 10(2): 141-163.

- Carmona, E.D. (2017). *El veganismo como consumo ético y transformador. Un análisis predictivo de la intención de adoptar el veganismo ético*. Disertación doctoral. Madrid, Universidad Pontificia Comillas.
- Chacón Villalobos, A. (2005). “Aspectos nutricionales de la leche de cabra (*Capra hircus*) y sus variaciones en el proceso agroindustrial”. *Agronomía Mesoamericana* 16(2): 239-252.
- Código Alimentario Argentino. (1971). *Boletín Oficial*. Ley 18.284, decreto reglamentario N° 2126/71. Relaciones, Regulación, Pesca, Alimentos y Ganadería. Buenos Aires, Argentina.
- Collantes, F. (2014). “La evolución del consumo de productos lácteos en España, 1952-2007”. *Revista de Historia Industrial*, 55: 103-134.
- Contreras Muñoz, V. (2016). *Contraconsumo: un análisis contracultural del veganismo, vegetarianismo y consumo responsable en la ciudad de Medellín*. Disertación Doctoral. Medellín, Universidad de Antioquía.
- De Luis, D.A.; Pérez Castrillón, J.L.; Aller, R. y Culebras, J. (2007). “Influencia del consumo de soja sobre la masa ósea”. *Anales de Medicina Interna* 24(8): 361-364.
- Freedman, D.; Dietz W.; Srinivasan S. y Berenson G. (1999). “The relation of overweight to cardiovascular risk factors among children and adolescents”. *The Bogalusa Heart Study Pediatrics* 103(6): 1175-1182.
- Granados Sánchez, D. y López Ríos, G.F. (2002). “Manejo de la palma de coco (*cocos nucifera L.*) en México”. *Revista Chapingo. Serie ciencias forestales y del ambiente* 8(1) [en línea] https://portal.chapingo.mx/revistas/en/forestales/contenido.php?id_articulo=367&id_revistas=3&id_revista_numero=25 (consultado el 11-4-2018).
- Instituto Nacional de la Leche (INALE). (2018). “Informe” [en línea] <http://www.inale.org/innovaportal/v/3204/4/innova.front/uruguay-lechero.html> (consultado el 11-4-2018).
- Izquierdo Hernández, A.; Armenteros Borrell, M.; Lancés Cotilla, L. y Martín González, I. (2004). “Alimentación saludable”. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1) [en línea] http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012 (consultado el 11-4-2018).
- Jarasiunas, E. (2017). “Los productos puramente vegetales no pueden comercializarse con denominaciones tales como ‘leche’, ‘nata’, ‘mantequilla’, ‘queso’ o ‘yogur’: TJ, Séptima, 14 junio 2017. Asunto C-422/16: TofuTown.com. *La Ley Unión Europea* (51)12.
- Jiménez-Colmenero, F. (2013). “Emulsiones múltiples: compuestos bioactivos y alimentos funcionales”. *Nutrición Hospitalaria* 28(5): 1413-1421.
- Lobstein T.; Baur L. y Uauy R. (2004). “Obesity in children and young people: a crisis in public health”. *Obes Rev*; 5(1): 4-85.
- Márquez, A.L.; Palazolo, G.G. y Wagner, J. (2005). “Emulsiones tipo crema preparadas a base de leche de soja 3: Efecto de ciclos de temperatura”. *Grasas y aceites* 56 [en línea] https://www.researchgate.net/publication/26523997_Emulsiones_tipo_crema_preparadas_a_base_de_leche_de_soja_3_Efecto_de_ciclos_de_temperatura (consultado el 11-4-2018).
- Martínez Rubio, A. (2015). “Leche de vaca. Consumo en la infancia: controversias y evidencias”. *Pediatría Atención Primaria*, 17(24): 25-29.

- Medina, F.X. (2018). “La construcción del patrimonio cultural inmaterial de carácter alimentario y sus retos en el área mediterránea: el caso de la Dieta Mediterránea”. *RIVAR* 5(14): 6-23.
- Navarro, A. (2014). “Nuevas arenas de disputa por el sentido: Discursos veganos y omnívoros en relación al habitus alimentario”. *Revista Latinoamericana de Estudios Críticos Animales*. (1): 1-12.
- Navarro, P.; Tapia, M.; Pérez, E.; Fernández, J.; Welti-Chanes, J. (2017). “Leche de coco: Composición, tecnología y funcionalidad. Nuevas oportunidades para su conservación y uso”. *Revista Agrollandia de Ciencia y Tecnología* 4: 37-52.
- Novaro Hueyo, F. (2017). “Producción y venta de leche de almendras”. Disertación doctoral. Madrid, Universidad Pontificia Comillas [en línea] <http://ri.itba.edu.ar/handle/123456789/864> (consultado el 11-4-2018).
- ODEPA (Oficina de Estudios y Políticas Agrarias). (2012). “Consumo aparente de principales alimentos en Chile: leche y lácteos” [en línea] <http://www.odepa.cl> (consultado 11-4-2018).
- Observatorio de la Situación Nutricional CESNI. (2012). “Informe” [en línea] <http://www.cesni.org.ar/archivos/observatorio/PAPGCL.pdf> (consultado el 11-4-2018).
- Önning, G.; Åkesson, B.; Öste, R. y Lundquist, I. (1998). “Effects of consumption of oat milk, soya milk, or cow’s milk on plasma lipids and antioxidative capacity in healthy subjects”. *Annals of nutrition and metabolism* 42(4): 211-220.
- Ostrowski, B. y Deblitz, C. (2001). “La competitividad en producción lechera de los países de Chile, Argentina Uruguay y Brasil”. *International farm comparison network* [en línea] https://literatur.thuenen.de/digbib_extern/zi023613.pdf (consultado el 11-4-2018).
- Richard, N. (2018). “Industria del queso y sus aspectos culturales en Chile”. *RIVAR* 5(14): 128-145.
- Rivera, J.A.; Muñoz-Hernández, O.; Rosas-Peralta, M.; Aguilar-Salinas, C.A.; Popkin, B.M.; Willett, W.C. (2008). “Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana”. *Boletín médico del Hospital Infantil de México* 65(3): 208-237.
- Sanz, Y.; Collado, M.C.; Dalmau, J. (2003). “Probióticos: criterios de calidad y orientaciones para el consumo”. *Acta Pediátrica Española* 61(9): 476-482.
- Sepúlveda Pérez, T.A. (2016) “Diseño de un proceso enzimático de elaboración de leche de avena con características funcionales”. Tesis. Santiago, Universidad de Chile.
- Teubal, M. (2006). “Expansión del modelo sojero en la Argentina. De la producción de alimentos a los commodities”. *Realidad económica* 220: 71-96.
- Trejo Solís, J.A. (2015). *Desarrollo y comparación de los principales componentes nutricionales de leches vegetales*. Tesis. Saltillo, Universidad Autónoma Agraria Antonio Garro. Inédito.
- Trujillo Pedroza, P.M. y Ortega Sánchez, J.R. (2017). “Alergia a las proteínas de la leche de vaca”. *Revista Cubana de Pediatría* 89(3) [en línea] http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312017000300012 (consultado el 11-4-2018).
- Viñuela, J.M.; Schnettler, B.; Sepúlveda, N. y Catalán, P. (2007). “Caracterización del proceso de decisión de compra de leche en la Región de La Araucanía, Chile”. *Eco Agr*, 11: 38-50.
- Zapata, M.; Rovirosa, A. y Carmuega, E. (2016). “La mesa argentina en las últimas dos décadas. Cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes”. *CESNI* (Centro de estudios sobre nutrición infantil): 44-47.

* * *

VERSIÓN ORIGINAL RECIBIDA: 11/9/2018

VERSIÓN FINAL RECIBIDA: 20/11/2018

APROBADO: 22/4/2019