



# BEBIDAS VEGETAIS – UMA BOA ALTERNATIVA AO LEITE?

*Posted on 27/09/2019 by Nuno Borges and Ana Gabriela Cabilhas*

---

**Category:** [Artigo](#)

Temos assistido nos últimos anos a uma substituição do leite por alternativas de base vegetal. A variedade de opções disponíveis no mercado não para de aumentar - bebidas de soja, arroz, amêndoa, aveia, coco, quinoa, noz, com versões *light*, bio, sem açúcares, com cálcio, sabor a chocolate, baunilha, entre outros. Muitas destas alternativas são conhecidas e popularmente apelidadas de “leite”, quando na realidade apenas se assemelham a este na sua aparência e consistência. As bebidas vegetais são ainda frequentemente percecionadas como saudáveis pelos consumidores.

Assim, face ao rápido crescimento do mercado e popularidade destas bebidas, importa esclarecer se estas constituem alternativas válidas ao leite sob o ponto de vista nutricional.

## Valor nutricional do leite

Começamos por apresentar, de forma simples e clara, o valor nutricional do leite.

O leite e alguns dos seus derivados, como o iogurte ou o queijo, são alimentos que a espécie humana consome há vários milhares de anos. O seu consumo constituiu, comprovadamente, uma vantagem evolutiva para algumas populações primitivas que o podiam digerir, fruto da sua elevada riqueza nutricional. De facto, os lácteos possuem um teor importante de proteínas de alto valor biológico, de cálcio altamente biodisponível e de outras vitaminas e minerais, como as vitaminas A, D, B2 e B12 ou os minerais fósforo, potássio, selénio e iodo, tornando-os alimentos com um papel importante na alimentação humana. Os produtos lácteos constituem, por isso, um dos grupos da [Roda dos Alimentos Portuguesa](#), variando entre duas e três porções diárias a sua recomendação, consoante a idade.

# **Razões para a diminuição do consumo de leite e subida das bebidas vegetais**

Várias são as razões que têm contribuído para a diminuição do consumo de leite e sucessivo aumento da procura de alternativas vegetais. Existem razões diretamente relacionadas com a saúde, como a alergia e intolerância alimentares mas também as que se prendem com a adoção de dietas vegetarianas, veganas, dietas com considerações éticas contra o consumo de leite ou que espelham preocupações ambientais. Também a opinião controversa sobre o consumo de leite e a disseminação de informação, nem sempre de base científica, que associa o consumo de leite a efeitos negativos na saúde humana contribuíram para esta realidade, não esquecendo os que substituem o leite por bebidas vegetais porque “é moda”.

## **Perfil nutricional das bebidas vegetais**

De seguida, é feita uma análise ao perfil nutricional das bebidas vegetais, quer ao nível da composição nutricional como da biodisponibilidade de nutrientes.

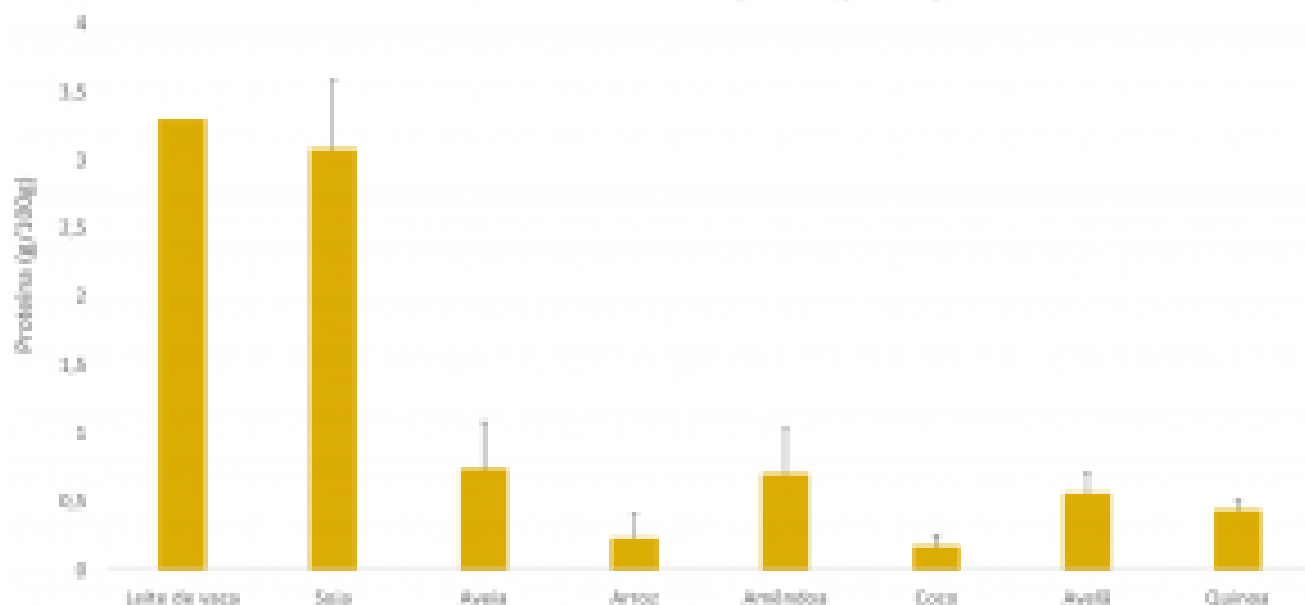
### **Proteína**

A principal desvantagem das bebidas vegetais disponíveis no mercado é o seu baixo teor proteico. Algumas bebidas de amêndoa, arroz, aveia, avelã, caju e coco podem atingir um proteico muito baixo (<0,5%). Em contraste, a bebida de soja é a única que se aproxima ao leite de vaca no que diz respeito à quantidade de proteína.

É importante notar que o teor proteico das diversas bebidas vegetais varia de forma expressiva, inclusive quando utilizada a mesma base vegetal (Figura 1).

De forma similar, também a qualidade das proteínas vegetais se mostra inferior às proteínas do leite de vaca, devido ao menor teor em aminoácidos essenciais e à baixa digestibilidade. Dentro das proteínas vegetais, a proteína de soja é a que apresenta melhor qualidade proteica.

Proteína em bebidas vegetais (g/100g)



**Pensar Nutrição** Consultoria Científica

Figura 1:

Teor proteico de algumas bebidas vegetais disponíveis no mercado português.

## Gordura

O teor de gordura das bebidas vegetais varia consideravelmente. No que diz respeito ao perfil de ácidos gordos, os saturados estão presentes em baixa quantidade, enquanto que ácidos gordos mono e polinsaturados são predominantes. A exceção à tendência são as bebidas de coco, por serem distintamente ricas em gordura saturada. Naturalmente, as alternativas vegetais ao leite não contêm colesterol.

## Hidratos de carbono

O teor de hidratos de carbono das bebidas vegetais pode variar entre 0,1 e 15,0 g por 100 g. A bebida de arroz distingue-se pelo seu elevado teor de hidratos de carbono e açúcares, verificando-se o oposto com a bebida de amêndoa. De forma geral, as bebidas à base de cereais (de arroz, aveia, espelta) apresentam um teor de hidratos de carbono superior ao do leite de vaca. Na maioria das alternativas vegetais ao leite, mais de 70% dos hidratos de carbono presentes são açúcares. Nenhuma destas bebidas contém lactose.

É de salientar o facto do índice glicémico das bebidas vegetais ser superior ao do leite de vaca. Especificamente, as bebidas de coco e arroz exibem um índice glicémico alto.

## Cálcio

Fontes vegetais utilizadas nas bebidas vegetais, como os cereais, apresentam quantidades reduzidas de cálcio. Como tal, muitas bebidas são fortificadas neste micronutriente, com a finalidade de se tornarem comparáveis ao leite de vaca. Quando fortificadas, muitas revelam um teor de cálcio superior ao do leite de vaca, com valores a atingirem os 200 mg. Contudo, a maioria das bebidas não fortificadas apresenta entre 0 e 10 mg de cálcio. Assim, é possível verificar que o teor de cálcio das bebidas vegetais é altamente variável.

Ademais, a adição de cálcio não garante que as bebidas vegetais e o leite de vaca sejam equivalentes do ponto de vista nutricional, mesmo quando o teor de cálcio rotulado é semelhante, dado que a sua biodisponibilidade depende da matriz alimentar e do agente de fortificação. A sedimentação do cálcio adicionado permanece um problema. Análises a bebidas de soja comerciais revelaram que, quando não agitadas, estas continham apenas 31% do teor de cálcio rotulado, e quando agitadas, perto de 59%.

## Outros micronutrientes

De forma a combater possíveis défices nutricionais, algumas bebidas são fortificadas em vitaminas, principalmente B12, B2, D e A. Sobre os minerais, estas detêm menores teores de fósforo, potássio, selénio e iodo, relativamente ao leite.

A bebida de soja é a que mais se aproxima ao leite de vaca no que diz respeito ao conteúdo em vitaminas e minerais.

## Principais diferenças nutricionais para o leite

Do acima exposto, observa-se que existem diferenças importantes entre a grande maioria das bebidas vegetais e o leite. As mais relevantes são o menor teor (com a exceção da bebida de soja) e qualidade da proteína, a menor biodisponibilidade do cálcio, um maior teor de hidratos de carbono, nomeadamente de açúcares e uma menor quantidade de vitaminas e minerais. Analisando com mais pormenor, percebemos que a questão da proteína é bastante relevante, uma vez que os lácteos podem constituir uma fração apreciável da ingestão proteica total. Segundo os dados do Inquérito Alimentar Nacional de 2016, 15,9% da ingestão proteica dos Portugueses provém dos lácteos, podendo este valor ser ainda mais elevado em grupos etários como as crianças. Ainda mais significativos são os dados relativos à ingestão de cálcio, onde podemos verificar que 44,8% da ingestão de cálcio provém dos lácteos, confirmando este grupo como o principal fornecedor deste mineral. Se é certo que cerca de metade destas bebidas vegetais são suplementadas com cálcio de modo a que os respetivos teores se assemelhem aos do leite, a sua biodisponibilidade é comprovadamente menor, fruto de uma matriz alimentar distinta onde fatores como a presença de fitatos ou oxalatos impedem uma absorção tão eficaz deste micronutriente ou da própria

### precipitação/sedimentação do sal de cálcio na embalagem.

Relativamente a outros micronutrientes, os estudos mostram que a equivalência com os leite apenas se verifica quando há suplementação das bebidas vegetais com essas vitaminas e minerais, sobretudo as vitaminas B2, B12, D e A, sendo que os estudos mais recentes mostram que esta suplementação está longe de ser universal.

Acresce que algumas destas bebidas vegetais, nomeadamente as que têm por base o arroz apresentam geralmente um teor de hidratos de carbono, e consequentemente de energia, significativamente superior ao do leite. Mais ainda, estes hidratos de carbono são maioritariamente açúcares, o que faz com que, na bebida de arroz, a carga glicémica seja equivalente à de refrigerantes ou bolos.

## **Riscos associados a esta substituição**

Não existem estudos sobre o impacto direto na saúde humana da substituição do leite por bebidas vegetais. Alguns estudos compararam os efeitos do consumo de bebidas vegetais com o consumo de leite em marcadores de risco para algumas doenças. Uma revisão sistemática recente, incluindo oito ensaios clínicos, concluiu que a evidência disponível sobre o impacto da bebida de soja nos lípidos plasmáticos é limitada e permanece controversa. Thorning e col., num trabalho de 2016, concluem que a evidência disponível é insuficiente para que possamos atribuir às bebidas vegetais alguma vantagem sobre o leite em termos de benefícios para a saúde.

Por outro lado, começam a ser frequentes os casos descritos na literatura em que se associam deficiências nutricionais em crianças ao consumo destas bebidas, com destaque para o raquitismo, o kwashiorkor ou o escorbuto. Foi ainda descrita uma estatura média mais baixa em crianças que consumiam preferencialmente as bebidas vegetais, comparadas com as que consumiam leite.

**Em conclusão, as bebidas vegetais não se podem considerar alternativas ao consumo de leite, sob o ponto de vista nutricional. Embora a bebida de soja fortificada possa apresentar uma razoável semelhança com o leite, todas as outras são suficientemente diferentes para que não lhes possamos atribuir essa capacidade, havendo mesmo alguns potenciais riscos para a saúde, sobretudo de crianças, que podem estar associados a essa substituição.**