

# BEBIDAS VEGETALES

(Que no son leche)



No son leche y si se consumen habitualmente se debe buscar la forma de compensar su baja disponibilidad de calcio.

COCO

SOYA

AVELLANA

ARROZ

ALMENDRAS



Proteína (g/100 ml)	Grasa (g/100 ml)	Carbohidratos (g/100 ml)	Azúcar (g/100 ml)	Calcio (mg/100 ml)	Sodio (mg/100 ml)
0.2	1.7 - 2.0	3.2 - 3.4	2.9 - 3.1	50 - 136	3 - 39
2.3 - 3.0	1.4 - 2.0	3.3-6.2	2.3 - 5.3	23 - 178	44 - 97
0.7	1.5	7.6	6.5	86	27
0.1 - 0.3	0.9 - 1.1	10.0 - 10.5	4.9 - 6.1	118 - 144	32 - 36
0.4 - 0.7	0.9 - 1.3	2.8 - 5.3	2.2 - 3.2	122 - 185	47 - 61

Las bebidas de almendra, arroz, coco, avellana y almendra tienen un mínimo aporte de proteína.



La bebida de soya tiene un aporte de proteínas similar al de la leche de vaca.



Las bebidas comerciales de almendra tienen un bajo contenido proteínico, a pesar de que la almendra es una buena fuente de proteína.



Las bebidas de avellana y arroz son las más altas en azúcares.



Las bebidas de arroz son las más altas en carbohidratos.



Fuente:

Revista del Consumidor  
<http://revistadelconsumidor.gob.mx/>