

Editorial

La leche de cabra, una opción viable para combatir la desnutrición en algunas regiones de América Latina

Goat's milk, a viable option to address malnutrition in some regions of Latin America

Francisco Javier Pastor López^{1*}

*Autor de Correspondencia: mvzpastor@gmail.com

¹ Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias. Blvd. José Santos Valdés #1200, C.P. 27440. Matamoros, Coahuila, México.

Recibido: 20/08/2025 Aceptado para publicación: 02/12/2025

Sr. Editor:

Según la Organización Panamericana de la Salud, alrededor de 131.3 millones de personas en América Latina y el Caribe carecen de los recursos necesarios para acceder a una nutrición adecuada (OPS, 2023). Frente a este reto, la OPS sugiere que, para facilitar el acceso a dietas saludables, es imprescindible establecer incentivos para diversificar la producción de alimentos nutritivos, centrándose principalmente en la agricultura familiar y en los productores.

En este contexto, se sugiere la crianza de cabras como una opción viable para las personas que viven en áreas rurales con el fin de obtener leche. La cabra (*Capra hircus*) es conocida por ser un animal tranquilo y que se adapta bien a entornos secos donde otros animales no pueden sobrevivir; adicionalmente, estos animales utilizan tanto la vegetación nativa como la que se cultiva, y su estiércol mejora la calidad del suelo, sirviendo como un sustituto de fertilizantes químicos (Benavides et al., 1994), lo que es especialmente beneficioso para los agricultores en zonas alejadas. Además, según Geldsetzer-Mendoza y Riveros (2023), esta especie es notable por su capacidad para soportar el cambio climático, ya que puede seguir produciendo leche incluso bajo condiciones difíciles relacionadas con la alimentación y la falta de agua. Esto la hace muy importante para la seguridad alimentaria, sobre todo en comunidades de bajos ingresos y entre pequeños productores en naciones en desarrollo.

En cuanto a la relevancia nutricional de la leche, recientemente un grupo de médicos gastroenterólogos discutió en un comité especializado su contribución a la nutrición humana. En dicha reunión, se identificó que la leche de vaca (la cual fue objeto de análisis por ser la más consumida a escala nacional e internacional) es un alimento que proporciona una cantidad significativa de nutrientes de alta biodisponibilidad (ver Figura 1), así como macronutrientes y micronutrientes. Sin

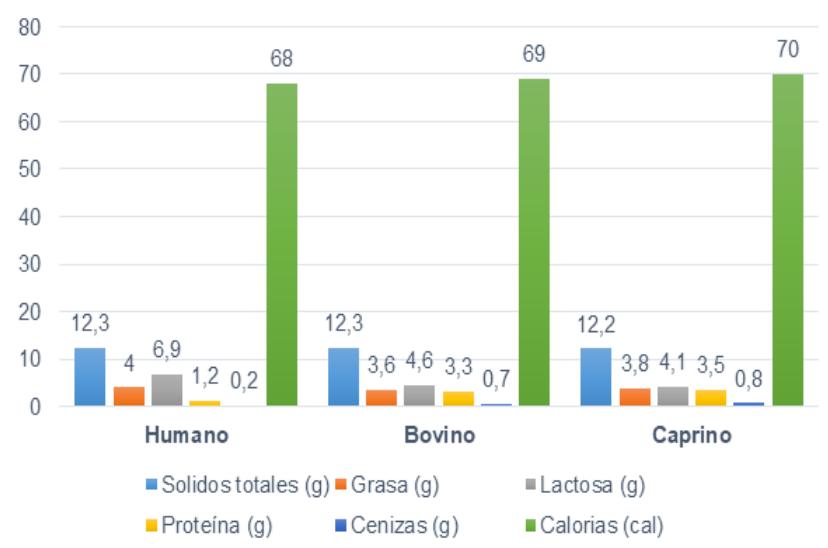


Figura 1. Composición media de la leche de humanos, bovinos y caprinos (ALKaisy et al., 2023).

embargo, algunas personas pueden experimentar problemas gastrointestinales como resultado de la intolerancia a la lactosa o la alergia a las proteínas de este tipo de leche (Uscanga-Domínguez et al., 2019).

En cambio, estos problemas tienden a disminuir o no manifestarse al consumir leche de cabra, gracias a su distinto perfil nutricional, lo que facilita su digestión y presenta un porcentaje bajo de lactosa. Este porcentaje, según Chacón (2005), es entre un 1 y 13% inferior al de la leche de vaca, e incluso hasta un 41% menor que el de la leche humana, lo que le favorece su tolerancia por algunos consumidores. En cuanto al aporte de minerales, aporta más que la leche de vaca, destacando en: calcio, fósforo, magnesio, potasio, cloro y azufre (Álvarez-Figueroa et al., 2022; ALKaisy et al., 2023; Zeña-Chiara et al., 2023). Chacón (2005) señala que, en algunos grupos de consumidores con demandas diarias altas de calcio y magnesio, como las mujeres embarazadas y amamantando, sus requerimientos se cubren con tres tazas de leche de vaca, mientras que la leche de cabra satisface estas necesidades con únicamente dos porciones de igual tamaño. Respecto a las proteínas presentes en la leche de cabra, ALKaisy et al. (2023) indican que tienen menores cantidades de α -s1-caseína, que es la proteína responsable de la mayoría de las reacciones alérgicas relacionadas con la leche de vaca.

Así, la leche de cabra ofrece un valor nutricional que no ha sido adecuadamente valorado por las poblaciones de América Latina, apareciendo como una opción viable para la dieta de familias rurales que carecen de medios o no tienen acceso a mercados tradicionales. De este modo, al criar cabras, una familia puede contar con un alimento rico en proteínas y minerales que contribuye a mejorar su nutrición. Por todo lo descrito anteriormente, se recomienda la cría de cabras para la producción de leche.

Referencias

- ALKaisy, Q. H., Al-Saadi, J. S., Al-Rikabi, A. K. J., Altemimi, A. B., Hesarinejad, M. A., & Abedelmaksoud, T. G. (2023). Exploring the health benefits and functional properties of goat milk proteins. *Food Science & Nutrition*, 11(10), 5641–5656. <https://doi.org/10.1002/fsn3.3531>
- Álvarez-Figueroa, M. L., Pineda-Castro, M. L., Chacón-Villalobos, A., & Cubero-Castillo, E. (2022). Physicochemical and sensory characteristics of whole, skimmed and lactose-free goat and bovine milks. *Agronomía Mesoamericana*, 33(2), 47039. <https://doi.org/10.15517/am.v33i2.47039>
- Benavides, J. E., Lachaux, M., & Fuentes, M. (1994). Efecto de la aplicación de estiércol de cabra en el suelo sobre la calidad y producción de biomasa de morera (*Morus sp.*). Árboles y arbustos forrajeros en América Central, 2, 495-514. <https://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/A50-8516-p308.pdf>
- Chacón Villalobos, A. (2005). Nutritional facts concerning goat milk (*Capra hircus*) and its variations during the agroindustrial process. *Agronomía Mesoamericana*, 16(2), 239–252. <https://doi.org/10.15517/am.v16i2.11878>
- Geldsetzer-Mendoza, C., & Riveros, J. L. (2023). Morphophysiological responses of the goat mammary gland to water scarcity in arid and semi-arid environments: are they enough to generate adaptation to new climatic challenges? *Animals*, 13(24), 3825. <https://doi.org/10.3390/ani13243825>
- Organización Panamericana de la Salud (2023). Informe ONU: 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no pueden acceder a una dieta saludable. <https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131-millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta>
- Uscanga-Domínguez, L. F., Orozco-García, I. J., Vázquez-Frias, R., Aceves-Tavares, G. R., Albrecht-Junghans, R. E., Amieva-Balmori, M., Bazaldua-Merino, L. A., Bernal-Reyes, R., Camacho-de León, M. E., Campos-Gutiérrez, J. A., Carmona-Sánchez, R. I., Castro-Marín, L. V., Coss-Adame, E., Cuevas-Estrada, A. J., Escobedo-Martínez, J. A., González-Franco, L. R., Huerta-Iga, F. M., Lozano-Lozano, R., Martínez-Vázquez, S. E., Milke García, M.P., Nogueira-de Rojas, J.R., Padilla-González, M., Pérez y López, N., Silva-Campechano, F., Treviño-Mejía, M.C., Velázquez-Alva, M. C. (2019). Technical position on milk and its derivatives in adult health and disease from the Asociación Mexicana de Gastroenterología and the Asociación Mexicana de Gerontología y Geriatría. *Revista de Gastroenterología de México*, 84(3), 357-371. <https://doi.org/10.1016/j.rgmx.2019.03.002>
- Zeña-Chiara, E. N., Huamanchay-Meza, A. V., Balladares-Quintana, A. D., Guadalupe-Sifuentes de Posadas, L. F., & Arias-Arroyo, G. C. (2023). Leche de cabra (*Capra aegagrus hircus*): una revisión de su valor nutricional, actividades biológicas, tratamiento térmico y productos alimenticios derivados. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 25(2), 177-192. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v25n2a06>