



LUCÍA CIGANDA

INTEGRATIVE NUTRITION HEALTH COACH

# ELEGÍ MEJOR TU BEBIDA VEGETAL



## 1. ¿Qué mirar al elegir una leche vegetal?

Cuando compres una leche vegetal, no te dejes llevar solo por el envase o el marketing. Leé los ingredientes.

Elegí opciones que:

1. Tengan **pocos ingredientes** (idealmente agua + almendra, o agua + coco).
2. **Sin azúcares añadidos** (ni jarabe de glucosa, ni azúcar de caña, ni maltosa).
3. **Sin aceites vegetales** añadidos (girasol, canola, etc.).
4. **Sin muchos estabilizantes** o emulsionantes (goma guar, goma xantano, carragenina, etc.).

✨ **Cuanto más simple, mejor para tu salud intestinal.**

**Sobre los estabilizantes:** Si no tenés ningún síntoma digestivo ni notás sensibilidad, un poco de estabilizantes no suele ser un problema, especialmente si no consumís estas bebidas a diario o en grandes cantidades. Aún así, se recomienda evitarlos en lo posible, ya que no son ideales para la microbiota ni para personas con sensibilidad digestiva. Siempre consultá con tu profesional de confianza si tenés dudas específicas, o podés preguntarme a mí 😊

# NO TODAS LAS BEBIDAS VEGETALES SON IGUALES:

## 2. Arroz y Avena

1. Vienen de cereales = más carbohidratos.
2. Elevan rápidamente el azúcar en sangre.
3. No son la mejor opción si querés regular inflamación, microbiota o energía.



## 3. Almendra y Coco

1. Menos carbohidratos y más grasas buenas.
2. Más estables, saciantes y saludables para la mayoría.



👉 **Cuidado:** muchas bebidas "de coco" o "avellanas" están mezcladas con arroz, teniendo una porción muy pequeña de coco/avellanas y mayormente arroz. *Leé siempre la etiqueta.*

## 4. Mis preferidas

Si haces click a las que están subralladas, te lleva directo a una de las páginas dónde puedes conseguirlas:

- Leche de coco **NaturGreen** (Amazon ES/PT)
- Bebida de almendras **ISOLA BIO** (Amazon ES/PT)
- Bebida de almendras **ISOLA BIO** (PT)
- Bebida de almendras **The Bridge - Pure Almond Milk** (Amazon ES/PT)
- Bebidas de almendras **Rude Health - Almond Ultimate** (Continente PT)

¿No estás en estos países? Antes de elegir una bebida vegetal:

1. Mira bien los ingredientes: Acordate que el listado va decreciendo, por lo que el primero en la lista es el que mayor cantidad contiene.
2. Elegí opciones que contengan solo agua + almendra o coco.
3. Asegurate de que NO contengan sobre todo, ni azúcar ni aceites vegetales.

## Resumen:

- Etiqueta simple = mejor elección.
- Almendra y coco > avena y arroz.
- Casero siempre que puedas.

✨ *Esta guía es informativa y genérica y no reemplaza la consulta con un profesional. Cada cuerpo es único.* ❤️



# Bonus: Receta Casera de Leche de Almendras



## Ingredientes:

- 1 taza de almendras crudas
- 3-4 tazas de agua filtrada
- Opcional: canela y/o vainilla

## Preparación:

1. Remoja las almendras 8-12 horas.
2. Escurrí y enjuaga.
3. Licua con agua limpia.
4. Cola con bolsa de tela o cheese cloth.
5. Guarda en botella de vidrio en la heladera (dura 3-4 días).

**Tip extra:** ¡La pulpa sirve para galletitas o pan de almendras!

➡ [Hace click y andá a ver el video del paso a paso.](#)