

# Los beneficios nutricionales de la leche de cabra



## Menos Lactosa:

Buena opción para  
intolerantes  
a la lactosa

Contribuye  
a disminuir  
los niveles de  
**colesterol**

Menos  
**alergénica:**  
Bajo nivel de  
caseína

**Muy  
digestible:**  
Ideal para personas  
con problemas  
digestivos

Buenos  
niveles  
de **calcio** y  
**vitamina D**

Composición  
similar  
a la **leche  
materna**

Ideal  
para la  
**recuperación  
contra la  
anemia**

Con **vitamina A** de  
gran asimilación,  
por no tener  
caroteno

\*Basados en estudios de FEN, FINUT y Departamento de Fisiología de la Universidad de Granada "2011".



PERÚ

Ministerio  
de Desarrollo Agrario  
y Riego



Instituto  
Nacional de  
Innovación  
Agraria

# Propiedades de la leche de cabra



## La leche de cabra es muy nutritiva

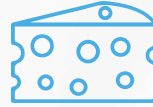
Aporta un 13 % más de calcio que la leche de vaca (Haenlein, 2002). Asimismo, contiene alrededor de 3,4 % de proteína y presenta más contenido de vitamina A que la leche de vaca (Park et al., 2007). Por otro lado, promueve la regeneración de la hemoglobina, ayudando a la recuperación de pacientes con anemia (Serrano et al., 2015).



## La leche de cabra es ideal para las personas intolerantes a la lactosa

La leche de cabra es la más cercana a la leche materna humana, y dado a que sus moléculas de grasa son más pequeñas que las de la leche de vaca, es mucho más fácil de digerir. De igual forma, el contenido de lactosa es menor en comparación con la leche de otras especies animales (aproximadamente de 1 a 3 % menos que la de vaca), por lo que se recomienda para personas intolerantes a la lactosa (Getaneh et al., 2016).










## Mayor rendimiento quesero

Gracias a su contenido de grasas y proteínas, la leche de cabra es ideal para la elaboración de queso. En promedio, el rendimiento quesero con leche de cabra es 10 % más que el producido con leche de vaca (Tadjine et al., 2019).



## Comparación entre la composición nutricional de la leche de cabra, oveja y humana

 Composición	 Cabra	 Oveja	 Vaca	 Humana
Grasas %	3,8	7,9	3,6	9,0
Sólidos no grasos %	8,9	12,0	9,0	8,9
Lactosa %	4,1	4,1	4,7	6,9
Proteína %	3,4	3,4	3,2	1,2
Caseína %	2,4	2,4	2,5	0,4
Calorías/100ml %	70	105	69	68

Basado en Park et al. (2007)

## Referencias bibliográficas:

- Haenlein, G. F. (2002). Composition of goat milk and factors affecting it. *Small Rumi Res*, 51, 155-63. <https://doi.org/10.1016/j.smallrumres.2003.08.010>.
- Park, Y. W., Juárez, M., Ramos, M. G. F. W., & Haenlein, G. F. W. (2007). Physico-chemical characteristics of goat and sheep milk. *Small ruminant research*, 68(1-2), 88-113. <https://doi.org/10.1016/j.smallrumres.2006.09.013>
- Serrano Reina, J. A., Nestares Pleguezuelo, T., Muñoz Alférez, M., Díaz Castro, J., & López Aliaga, M. (2015). Eficacia de regeneración de la hemoglobina en la recuperación de la anemia ferropénica nutricional con dietas elaboradas a base de leche de cabra. *Nutrición Hospitalaria*, 32(4), 1813-1819. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9501>
- Getaneh, G., Mebrat, A., Wubie, A., & Kendie, H. (2016). Review on goat milk composition and its nutritive value. *Journal of Nutrition and Health Sciences*, 3(4), 1-10. <https://dx.doi.org/10.15744/2393-9060.3.401>
- Tadjine, D., Boudalia, S., Bousbia, A., Khelifa, R., Mebirouk Boudechiche, L., Tadjine, A., & Chemmam, M. (2019). Pasteurization effects on yield and physicochemical parameters of cheese in cow and goat milk. *Food Science and Technology*, 40, 580-587. <https://doi.org/10.1590/fst.13119>

**MINISTERIO DE DESARROLLO AGRARIO Y RIEGO  
INSTITUTO NACIONAL DE INNOVACIÓN AGRARIA  
DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESTRATÉGICOS AGRARIOS**

**LOS BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LA LECHE DE CABRA**

**Primera edición: Abril, 2026 | Publicado: Abril, 2026 | Tiraje: 1000**

**Editado por: Instituto Nacional de Innovación Agraria (INIA)  
Av. La Molina 1981, Lima-Perú  
Teléfono: (511) 240-2400  
[www.gob.pe/inia](http://www.gob.pe/inia)**

**Equipo Técnico de Edición y Publicaciones: Janet Flores / Teléfono: 964173509 /  
Correo electrónico: [comite\\_publicaciones@inia.gob.pe](mailto:comite_publicaciones@inia.gob.pe)**

**Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción de esta hoja divulgativa por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso.**

**Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2026-04208**

**Elaborado por: Raúl Ramírez-Vergara, Alexandra Mosqueira-Robles / Edición general: David J. Godoy-Padilla / Revisión de contenido: Ayrton E. Bautista-Reynoso /  
Diseño y diagramación: Rolando Vargas-Valencia**

**Impreso en: INSTITUTO NACIONAL DE INNOVACIÓN AGRARIA / RUC: 20131365994 /  
Dirección: Av. La Molina 1981, La Molina - Lima - Perú / Teléfono: (511) 240-2400**



@INIAPerú