



Mitos y verdades de los alimentos lácteos

La ganadería y el cuidado de las vacas

Mito

La leche contiene antibióticos

Verdad

Nunca habrá antibióticos en su leche. A la leche le hacen múltiples pruebas antes de que llegue a usted; y si una prueba da positivo aun por una mínima cantidad de antibióticos, se desecha de manera segura y nunca llega a la tienda.

Tanto los granjeros de leche orgánica como los de leche convencional tratan a las vacas enfermas con los mismos antibióticos bajo la supervisión de un veterinario.

- En una granja lechera convencional, una vaca que sacan de la manada para recibir tratamiento, no regresa a la manada hasta que sus pruebas de leche estén libres de antibióticos.
- En una granja orgánica, esa vaca abandona permanentemente la manada y generalmente se traslada a una granja lechera convencional.

Mito

Hay hormonas dainas en la leche.

Verdad

Las hormonas están naturalmente presentes en todos los alimentos, ya sean vegetales o animales, y se descomponen durante la digestión. Tanto la leche convencional como la orgánica contienen de forma natural pequeñas cantidades de hormonas, una cantidad extremadamente baja en relación a la cantidad que nuestros cuerpos producen naturalmente.

La somatotropina bovina (bST) es una hormona proteica que las vacas producen naturalmente para crecer como terneras y producir leche como adultas. Los científicos han hecho una copia de bST llamada somatotropina bovina recombinante (rbST), que algunos granjeros lecheros eligen darles a las vacas para aumentar la producción de leche. La rbST nunca se agrega directamente a la leche.

- Las autoridades de la salud, como la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) y los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), han encontrado que la leche de vacas tratadas con rbST es nutritiva y segura.
- La investigación demuestra que los niveles de hormonas en la leche son los mismos independientemente de que las vacas reciban o no rbST.¹

Mito

La leche causa una pubertad temprana

Verdad

Algunos estudios sugieren que la pubertad se está presentando a más temprana edad por varias décadas,² pero el consumo de leche de los niños ha disminuido durante el mismo período.³

Las posibles causas y efectos a largo plazo de la pubertad temprana siguen sin aclararse, pero estudios recientes sugieren que puede estar relacionado con un aumento del peso corporal.⁴



Referencias:

1. Vicini J. et al. Survey of retail milk composition as affected by label claims regarding farm-management practice. *Journal of the American Dietetic Association*. 2008;108:1198-1203 2. Walvoord, E.C. The timing of puberty: Is it changing? Does it matter? *J. Adol. Health* 47: 433-439, 2010. 3. Sebastian, R.S., J.D. Goldman, C. Wilkinson Enns, et al. Fluid Milk Consumption in the United States: What We Eat In America, NHANES 2005-2006. Food Surveys Research Group Dietary Data Brief No. 3. September 2010. Available from: http://ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12355000/pdf/DBrief/3_milk_consumption_0506.pdf. Accessed October 19, 2017. 4. Kaplowitz, P.B. Link between body fat and the timing of puberty. *Pediatrics* 121: 208s-217s, 2008.

Mito

Las vacas lecheras son maltratadas

Verdad

El compromiso de los granjeros lecheros es proporcionar leche de alta calidad que comienza con un buen cuidado de sus vacas.

- Las vacas lecheras tienen dietas balanceadas y nutritivas diseñadas por nutricionistas profesionales.
- Las vacas lecheras tienen acceso a agua limpia todo el día.
- Las vacas lecheras reciben atención veterinaria preventiva y tratamiento inmediato cuando están enfermas.
- Muchas vacas lecheras viven en establos libres que las protegen del clima y les permiten caminar, comer, beber y dormir cuando lo desean.

Mito

La pasteurización destruye los nutrientes de la leche

Verdad

La leche pasteurizada ofrece los mismos beneficios para la salud que la leche cruda, sin los riesgos.

- Se pierde una pequeña cantidad de vitamina C durante la pasteurización, sin embargo, la leche no es una buena fuente de vitamina C para empezar.
- Las malas bacterias que pueden causar daño se destruyen durante la pasteurización. Si usted está buscando bacterias buenas, como los probióticos, el yogurt y el kefir son buenas fuentes de lácteos. Estos están hechos con leche pasteurizada sin el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) recomiendan que nadie consuma leche cruda.

