

# Mitos vs. Verdades

sobre las Granjas Lecheras y el Cuidado de las Vacas



## Mito

La leche contiene antibióticos.

## Verdad

Tanto en la granja y en la planta procesadora se analiza la leche para detectar los antibióticos más utilizados. La leche que dé positivo no podrá venderse al público. El informe más reciente de la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) afirma que NO se encuentran antibióticos en la leche que se comercializa. Tanto los granjeros lecheros orgánicos como los convencionales tratan a las vacas enfermas bajo la estrecha supervisión de un veterinario.

- En una granja convencional, la vaca se saca del rebaño para tratamiento y no regresa a éste hasta que su leche esté libre de antibióticos.
- En una granja orgánica, la vaca se retira permanentemente del rebaño.



## Mito

Hay hormonas dañinas en la leche.

## Verdad

Las hormonas están presentes de forma natural en todos los alimentos, ya sean vegetales o animales, y se descomponen durante la digestión. Tanto la leche convencional como la orgánica contienen trazas de hormonas de forma natural, una cantidad extremadamente baja en relación con la cantidad que nuestro cuerpo produce naturalmente.

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

- Autoridades sanitarias como la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) y los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés) han determinado que la leche de vacas tratadas con rbST es nutritiva y segura.
- Las investigaciones indican que los niveles hormonales en la leche son lo mismo independientemente de que las vacas reciban o no rbST. <sup>1</sup>

## Mito

La leche causa pubertad precoz.

## Verdad

Algunos estudios sugieren que la pubertad ha estado comenzado prematuramente durante varias décadas,<sup>2</sup> pero el consumo de leche de los niños ha disminuido durante el mismo período.<sup>3</sup> Las causas potenciales y los efectos a largo plazo de la pubertad precoz aún no están claros, pero estudios recientes sugieren que puede estar relacionada con un mayor peso corporal.<sup>4</sup>

## Mito

Las vacas lecheras son maltratadas.

## Verdad

El compromiso de los granjeros lecheros de proporcionar leche de alta calidad comienza con cuidar bien de sus vacas.

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

## 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 riesgos.

- Se pierde una pequeña cantidad de vitamina C durante la pasteurización. Sin embargo, la leche no es una buena fuente de vitamina C.
- Las bacterias dañinas se destruyen durante la pasteurización, pero los productos lácteos como el yogur o el kéfir pueden proporcionar bacterias buenas. Los fermentados a partir de leche pasteurizada proporcionan cultivos activos sin riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.

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



**Referencias:** **1.** Vicini J. et al. Encuesta sobre la composición de la leche al por menor afectada por las afirmaciones en las etiquetas con respecto a las prácticas de gestión agrícola. *Journal of the American Dietetic Association*. 2008; 108:1198-1203  
**2.** Walvoord, E.C. El Momento de la Pubertad: ¿Está cambiando? ¿Importa? *J. Adolf. Health* 47: 433-439, 2010. **3.** Sebastian, R.S., J.D. Goldman, C. Wilkinson Enns, et al. Consumo de leche líquida en los Estados Unidos: Lo que comemos en Estados Unidos, NHANES 2005-2006. Food Surveys Research Group Dietary Data Brief No. 3. Septiembre de 2010. Disponible en: [http://ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12355000/pdf/DBrief/3\\_milk\\_consumption\\_0506.pdf](http://ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12355000/pdf/DBrief/3_milk_consumption_0506.pdf). Consultado el 19 de octubre de 2017. **4.** Kaplowitz, P.B. Vínculo entre la grasa corporal y el momento de la pubertad. *Pediatrics* 121: 208s-217s, 2008.



**AmericanDairy.com**  
adaptado de Dairy MAX