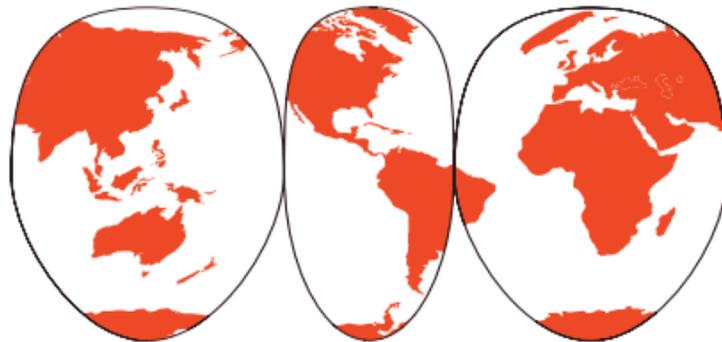


La leche real



FUNDACIÓN
WESTON A. PRICE®

**SABIDURÍA
EN LAS
TRADICIONES**

ALIMENTARIAS, MEDICINALES Y AGROPECUARIAS
Educación • Investigación • Activismo

Copyright © 2017 The Weston A. Price Foundation
All Rights Reserved

La procedencia de la leche real

La fuente de la mayoría de leche comercial en la actualidad es la raza moderna Holstein, criada para producir grandes cantidades de leche -tres veces la cantidad de leche que las vacas de antaño- y para sobrevivir alimentada con una dieta a base de granos en lugar que comiendo pastos. Su tiempo de vida promedio es cuarenta y dos meses, mientras que para las razas tradicionales es de doce años. La vaca moderna Holstein debe ser ordeñada tres veces al día, y es muy susceptible a la mastitis. Su leche contiene altos niveles de hormona del crecimiento producida en su glándula pituitaria.

Nosotros promovemos la comercialización de leche de vacas de raíces antiguas, las cuales tienen una producción moderada y se alimentan de pastos.

El alimento real de las vacas

Para las vacas, el alimento real es el pasto verde en primavera, verano y otoño, con solo pequeñas cantidades de granos. En invierno, se alimentan de heno seco almacenado, forraje, y raíces vegetales. Su alimento no es la soya, ni los procesados de semillas de algodón u otros alimentos comerciales. Su alimento tampoco son los desperdicios de las pastelerías, el excremento de los criaderos de pollos, los desperdicios de la producción de etanol, o el pastel de cáscaras de cítricos rociadas con agroquímicos.

En la leche de vacas que comen pastos verdes, nutrientes vitales como las vitaminas A, D, E y K₂, alcanzan mayores niveles, especialmente cuando se trata del pasto frondoso de rápido crecimiento de primavera e invierno. Cuando las vacas son alimentadas con alimento industrial, las vitaminas A y D disminuyen drásticamente y la vitamina K₂ desaparece. Los alimentos hechos de soya contienen compuestos estrogénicos que impactan a la tiroides, llamados isoflavonas; estas traspasan hasta la grasa de la mantequilla en la leche. La mayoría de la leche (incluso la mayoría de la leche etiquetada como "orgánica") viene de vacas lecheras que son criadas en confinamiento toda su vida y nunca consumen el pasto fresco.

La leche real no ha sido pasteurizada

La pasteurización destruye enzimas, desnaturaliza a los componentes antimicrobianos y estimulantes del sistema inmune, disminuye la disponibilidad de nutrientes, desnaturaliza a las frágiles proteínas de la leche, destruye a las vitaminas C, B₆ y B₁₂, mata a las bacterias benéficas, da cabida al crecimiento de los patógenos, y está asociada con alergias, con un incremento en las caries dentales, con cólicos en infantes, con problemas en el crecimiento y la conducta en niños, con la osteoporosis, la artritis y la enfermedad cardiovascular. Los becerros alimentados de leche pasteurizada no llegan a sobrevivir hasta la madurez.

Sin refrigeración, la leche cruda se convierte en leche agria de forma natural, mientras que la leche pasteurizada se pudre. La pasteurización fue instituida en los años 1920s para combatir la tuberculosis, la diarrea infantil, la brucelosis, y otras enfermedades que aparecen cuando las condiciones nutricionales del animal son pobres, los métodos de producción son poco higiénicos, y las fuentes de agua están cargadas de patógenos. Sin embargo, los tiempos han cambiado y hoy en día existen métodos efectivos para tratar el agua, tanques de acero inoxidable, máquinas para ordeñar, camiones refrigerados y métodos de análisis seguros, haciendo a la pasteurización

completamente innecesaria para la protección de la salud de las personas. Además, la pasteurización no siempre elimina a los patógenos. La bacteria responsable de la enfermedad de Johne en bovinos, que infecta a muchas vacas en confinamiento, es capaz de permanecer en la leche a pesar de la pasteurización. La enfermedad de Johne en bovinos ha sido asociada con la enfermedad de Chron's en humanos.

Gran parte de la leche comercial en la actualidad es ultrapasteurizada para eliminar los patógenos resistentes a altas temperaturas y extender su vida de anaquel. La ultrapasteurización es un proceso violento que lleva a la leche de una baja temperatura hasta por encima del punto de ebullición en tan solo pocos segundos. La leche cruda y limpia que es obtenida de vacas saludables que son examinadas rigurosamente está disponible en distintos países. En estados Unidos, se encuentra disponible a la venta en once estados, y puede comprarse directamente del productor o ser obtenida a través de programas de crianza compartida de vacas en muchos otros estados.

La leche real mantiene su propia grasa - ¡y mucha!

A inicios del siglo veinte, el contenido de grasa promedio en la leche de las vacas de antaño era de alrededor del cuatro por ciento (más del 50 por ciento expresado en calorías). En la actualidad, el contenido de grasa en la leche es de menos del tres por ciento (es decir, menos del 35 por ciento de calorías). Lo que es peor, se estafa al consumidor diciéndole que lo que es bueno y saludable es la leche baja en grasa e incluso sin grasa. Es gracias a la publicidad que se ha hecho a la leche baja en grasa que se logra vender la leche moderna —de baja calidad y bajo contenido graso— de los rebaños de alta producción. La grasa de la leche contiene las vitaminas A y D necesarias para la asimilación del calcio y la proteína en la fracción acuosa de la leche. Sin ellas, la proteína y el calcio son más difíciles de utilizar, y posiblemente tóxicos. La grasa de la leche es rica en ácidos grasos de cadenas cortas y medias: estos nos protegen de enfermedades y estimulan nuestro sistema inmune. La grasa de la leche contiene “glicoesfingolípidos”, los cuales tiene un efecto preventivo sobre el fallo intestinal, y ácido linoleico conjugado, con propiedades anticancerígenas.

Los productos hechos de leche real no contienen aditivos

- La leche en polvo descremada es una fuente de colesterol oxidado, una sustancia peligrosa (al estar oxidado), al igual que de amino ácidos que son neurotóxicos. La leche en polvo descremada se añade a las “mezclas lácteas” que se venden en reemplazo de la leche real.
- Los yogures bajos en grasa y las cremas agrias contienen una sustancia gelosa hecha de mucopolisacáridos para darles cuerpo.
- La mantequilla pálida de vacas alimentadas básicamente con heno (pasto seco) contiene colorantes para imitar a la mantequilla rica en vitaminas que producen las vacas alimentadas con pastos.
- Los quesos producidos a gran escala contienen aditivos y colorantes, y los productos de imitación del queso contienen aceites vegetales, al menos de forma parcial.

La leche real puede salvar a las familias ganaderas

La gran industria de la leche comercial no tiene un trato justo con los ganaderos productores de leche a quienes les compra. Cuando los propios ganaderos tienen autonomía para vender leche

fresca de manera local directamente a los consumidores, su trabajo es mejor remunerado y sus condiciones mejoran, incluso teniendo un rebaño pequeño.

En la actualidad, muchos productores lecheros no pueden vivir decentemente de su trabajo debido a los precios impuestos por los monopolios de la leche en cada país. Lo que necesitamos es retornar a una industria lechera más humana, de producción a pequeña escala y procedimientos tradicionales, con animales que tengan un trato digno y acceso a caminar alimentándose de pastos.

La leche real es el alimento perfecto de la naturaleza



Galen, Hipócrates, Pliny, Varro, Marcellus Empiricus, Bacchis y Anthimus, médicos líderes en sus tiempos, todos utilizaron leche cruda en el tratamiento de enfermedades. A inicios de los años 1900s, el Dr. J. E Crewe de la Fundación Mayo, utilizó una dieta exclusiva de leche cruda para curar la tuberculosis, el edema, el fallo cardíaco, la presión sanguínea alta, el fallo de próstata, las infecciones del tracto urinario, la diabetes, el fallo renal, la fatiga crónica y la obesidad. Hoy en día, en Alemania, existen hospitales que proveen con éxito una terapia de leche cruda.

Los estudios muestran que los infantes alimentados con leche cruda tienen mayor resistencia a la tuberculosis que los niños alimentados con leche pasteurizada (1); que la leche cruda es muy efectiva en prevenir el escorbuto y dar protección contra el resfrío, la difteria y la neumonía (2); que la leche cruda previene las caries dentales, incluso en niños con un alto consumo de azúcares (3); que la leche cruda es superior a la pasteurizada en promover el crecimiento y la absorción de calcio (4); que la crema cruda contiene una sustancia que previene la rigidez de articulaciones y el dolor de la artritis (5); y que los niños que consumen leche cruda tienen menos problemas alérgicos de piel y mucho menos asma que los niños que toman leche pasteurizada (6). Muchos padres reportan una mejoría en el comportamiento de sus niños cuando cambian de leche pasteurizada a leche cruda.

La leche cruda contiene numerosos componentes que eliminan las bacterias patógenas en la leche, fortalecen el sistema inmune, protegen el tracto intestinal, previenen la absorción de toxinas, y aseguran la asimilación de todos los nutrientes en la leche. Estos componentes son destruidos en gran parte por la pasteurización.

Referencias

1. (Lancet, p 1142, 5/8/37)
2. (Am J Dis Child, Nov 1917)
3. (Lancet, p 1142, 5/8/37)
4. (Ohio Agricultural Experiment Station Bulletin 518, p 8, 1933)
5. (Annual Review of Biochemistry, 18:435, 1944)
6. (Clinical & Experimental Allergy. 2007 May; 35(5) 627-630)

La Weston A. Price Foundation (WAPF) se sostiene exclusivamente de la contribución de sus miembros y de donaciones. La WAPF no recibe financiamiento de ninguna industria de alimentos.

Para mayor información y referencias, ir a nuestra sección web westonaprice.org/espanol, y a nuestra web dedicada a la leche www.realmilk.com (en inglés).