

Por qué debería consumir queso y leche cruda

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- > A medida que los alimentos orgánicos han aumentado en popularidad, los alimentos artesanales como el queso y la leche orgánica cruda también están experimentando un auge
- > El episodio de “Food Forward”, el servicio público de divulgación (PBS, por sus siglas en inglés), aborda los problemas del sobre procesamiento, y destaca la importancia de la leche cruda, siempre y cuando se produzca correctamente
- > El queso y la leche cruda han sido satanizados injustamente como peligrosos, sobre todo por la industria láctea convencional, y aquellos que no entienden los beneficios que representan los alimentos 'vivos' para la salud

Conforme los alimentos orgánicos han crecido en popularidad, los llamados alimentos artesanales como el queso y la leche orgánica cruda también están experimentando un renacimiento. Cada vez son más las personas que reconocen que la industrialización de nuestro sistema alimentario ha reducido drásticamente la calidad de nuestros alimentos.

No solo las enfermedades transmitidas por alimentos son más comúnmente vinculadas a los **alimentos procesados**, También está el tema de la exposición a sustancias tóxicas como los herbicidas y pesticidas. Los alimentos orgánicos cultivados de manera sostenible son más seguros en ambos aspectos, y además pueden ser más ricos en nutrientes.

Esto es particularmente cierto en cuestión de la leche cruda, ya que la pasteurización destruye muchos nutrientes valiosos y enzimas presentes en la leche. Las vacas criadas en las operaciones concentradas de alimentación animal (CAFO, por sus siglas en inglés) también tienden a ser menos saludables debido a las condiciones de hacinamiento y falta de higiene, lo cual se ve reflejado en la leche que producen.

Food Forward

El documental de la PBS llamada "Food Forward", le da un vistazo a lo que está mal con nuestro sistema alimentario industrializado, y lo que podemos hacer para mejorarlo – y a nuestra salud. Regresar a las prácticas sostenibles de larga tradición, como la cría de vacas lecheras de pastoreo, es parte de esta solución.

Un segmento en particular se centra en la producción de la leche, y presenta a los agricultores orgánicos que se enorgullecen de la calidad de su leche cruda, queso y helado. Esto aborda los problemas del alto procesamiento, y destaca la importancia y los beneficios de la leche cruda, siempre y cuando se produzca correctamente.

Como señaló el Dr. Bruce German, en las últimas décadas, la producción de alimentos ha sido impulsada por un modelo cuantitativo.

La idea ha sido producir más cantidad, y que sea económico, y el slogan de los agricultores se convirtió en "Get big or get out" (Hazlo grande, o Hazte a un lado). Pero hay ramificaciones de esta postura, y casi siempre la calidad es universalmente sacrificada cuando el producto se hace a gran escala y de forma económica.

Los agricultores como los que aparecen en el programa de PBS no están tan preocupados por el tamaño como por la calidad – y el sabor. Cuando nos referimos al queso, parte del secreto está en el proceso de envejecimiento, durante el que se produce la intensidad del sabor.

La leche cruda ha sido injustamente satanizada

Por desgracia, el queso y la leche cruda han sido injustamente satanizados como peligrosos – principalmente por la industria láctea convencional, y por aquellos que no entienden los beneficios que representan los alimentos 'vivos' para la salud.

Tanto la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) advierten que la leche cruda puede contener bacterias causantes de enfermedades—pasando por alto e ignorando por completo el hecho de que estas bacterias son el resultado de *prácticas agrícolas industriales* que ocasionan los animales enfermos.

La investigación del Médico Ted Beals, muestra que en realidad las personas somos 35 000 veces más propensas a enfermarnos por otros alimentos, que por consumir leche cruda.

Una investigación realizada por Mark McAfee, Director general de Organic Pastures Dairy, que incluía una petición de la Ley de Libertad de comunicación (FOI, por sus siglas en inglés) a los CDC para obtener los datos sobre las muertes que se declararon estar relacionadas con la leche cruda, reveló que:

- No se han producido muertes por leche cruda en California
- Las dos muertes que la CDC enlista están relacionados con la leche cruda, en realidad se debían al queso mexicano ilegal "hecho en tina o bathtub", y no por la leche cruda producida en los Estados Unidos
- Las últimas personas que murieron por causa de la leche, murieron por leche pasteurizada que estaba contaminada
- De acuerdo con un estudio Cornell presentado en la información de los CDC, entre 1973 y 2009, 1 100 enfermedades se relacionaron con la leche cruda. Mientras tanto, 422 000 enfermedades fueron causadas por la leche pasteurizada. Aunque nadie murió a causa de la leche cruda, había por lo menos 50 muertes provocadas por leche o queso pasteurizado

Para estar a salvo, las vacas lecheras naturales deben ser criadas con pastura

Dicho lo anterior, es importante entender que para que la leche cruda sea segura y saludable *debe* provenir de vacas saludables criadas orgánicamente que pasten en los prados. Beber leche sin pasteurizar de vacas criadas en un CAFO puede ser extremadamente peligrosa y no se recomienda bajo ninguna circunstancia.

La razón de esta discrepancia tiene que ver con las diferencias en la forma en que las vacas son criadas y alimentadas. La alimentación natural de una vaca es principalmente a base de pasto. Cuando una vaca come granos en una CAFO en lugar de pasto, que es alimento para el cual fueron diseñadas, ocurren tres eventos adversos:

1. La vaca se vuelve acidótica (ácido), como resultado de utilizar la glucosa de los granos como su combustible principal, en vez de los ácidos grasos de cadena corta derivados de las fibras no digeribles en los pastos
2. Esto genera un proceso de protonación muy elevado, lo que perjudica a los riñones de la vaca. Como resultado, la vaca solo puede proporcionar leche para 1.7 lactancias, que son 44 meses, después de esos meses son sacrificadas
3. Los granos pueden contener micotoxinas de moho, las cuales pueden enfermar al animal

Asimismo, a los animales CAFO se les suministran una variedad de medicamentos que pueden afectar a la composición y la confiabilidad de su leche. Ya que son alimentados con granos (granos que usualmente son transgénicos, como el maíz y la soya), también ingieren herbicidas y pesticidas tóxicos que pueden contaminar la leche.

Por todas estas razones, la leche de vacas CAFO debe ser pasteurizada con el fin de ser lo suficientemente segura para beberla, pero como muestran las estadísticas, aun haciendo esto no se elimina por completo el riesgo de enfermedad. Eso realmente nos da una idea acerca de las diferencias entre la leche que proviene de vacas criadas con pasto y la de vacas CAFO.

Los beneficios de la leche cruda

La leche orgánica de vacas alimentadas con pasto, no es de un blanco inmaculado, más bien tiende a ser de color blanco amarillento. La coloración proviene de los carotenoides antioxidantes naturales que se encuentran en el pasto, que son precursores de la vitamina A.

Cuando las vacas son criadas con pasto o heno seco, a diferencia de la hierba fresca de cultivo, se termina con un producto más blanco, que es una indicación de que hay menos cantidad de carotenoides y contenido antioxidante. El yogur de leche cruda también es muy espeso y cremoso en comparación con las variedades comerciales pasteurizadas.

Curiosamente, la leche orgánica cruda de alta calidad tiene integrado su propio "sistema inmunológico" de todo tipo. El recuento elevado de glóbulos blancos en la leche cruda realmente ayuda a *reducir* el riesgo de contraer una intoxicación alimenticia. Del mismo modo, los microorganismos que se encuentran en el queso de leche cruda limitan eficazmente el crecimiento de organismos potencialmente dañinos.

El queso y la leche pasteurizada no tienen esta cualidad protectora, lo que ayuda a explicar por qué representan una amenaza mucho mayor que el queso y la leche cruda cuando se trata de una intoxicación alimenticia. La pasteurización de la leche también destruye las enzimas, disminuye la cantidad de vitaminas, desnaturaliza las frágiles proteínas de la leche, destruye las vitaminas B12 y B6, mata las bacterias beneficiosas, y estimula el crecimiento de patógenos. Mientras tanto, la leche cruda contiene:

Bacterias saludables que son beneficiosas para el tracto gastrointestinal

Grasas naturales beneficiosas, aminoácidos y proteínas en una forma altamente biodisponible, todo 100 % digerible

Más de 60 enzimas digestivas, los factores de crecimiento, y las inmunoglobulinas (anticuerpos). Estas

Vitaminas (A, B, C, D, E, y K) en formas altamente biodisponibles. También tiene una mezcla equilibrada de minerales

enzimas se destruyen durante la pasteurización, lo que hace a la leche pasteurizada más difícil de digerir	(calcio, magnesio, fósforo y hierro) cuya absorción es estimulada por los lactobacilos vivos
Fosfatasa, una enzima que ayuda y colabora en la absorción del calcio en los huesos, y la enzima lipasa, que ayuda a hidrolizar y absorber las grasas	Colesterol no oxidado saludable
Altas cantidades de grasas omega-3, mientras que las cantidades de las inflamatorias grasas omega-6 son bajas	Ácido linoleico conjugado (CLA, por sus siglas en inglés), que tiene una serie de beneficios que promueven la salud, incluyendo una acción anti-cancerígena

Cómo identificar a un productor de leche cruda de alta calidad

Mientras que casi todos los "expertos" en salud pública creen que toda la leche *debe* ser pasteurizada antes de que pueda ser consumida de forma segura, vale la pena recordar que la leche cruda fue consumida durante millones de años antes de la invención de la pasteurización.

También, es importante darse cuenta de que la pasteurización en realidad solo es necesaria para ciertos tipos de leche; específicamente esa leche que proviene de las vacas criadas en condiciones de hacinamiento y falta de higiene, las cuales son alimentadas con una comida artificial que promueve las enfermedades, que es lo que se encuentra en las CAFO.

Realmente la leche tiene que provenir de animales criados con pastura, y NO debe ser **pasteurizada**. Obtener la leche cruda de una granja orgánica local, es una de las mejores formas de asegurarse de que está recibiendo leche de alta calidad. Recomiendo visitar la granja en persona, siempre que sea posible. Mire a su alrededor y haga preguntas, tomando nota de detalles tales como:

¿EL agricultor y su familia beben de esta misma leche?	¿Puede demostrar un bajo conteo de bacterias patógenas? (es decir, ¿analiza el agricultor su leche regularmente, en busca de patógenos?)
¿Cuánto tiempo ha estado produciendo leche cruda?	¿Se enfría rápidamente la leche, después de ser ordeñada?
¿Están limpias las vacas? ¿Hay problemas obvios de saneamiento?	¿Proviene la leche de vacas criadas naturalmente, de acuerdo con las estaciones? ¿Son las vacas alimentadas principalmente con hierba y pastura? Si no es así, ¿cuándo y por qué son alimentados con algo diferente al pasto fresco?
¿En qué condiciones crían a las vacas? ¿Están bien cuidadas?	¿Están las vacas recibiendo antibióticos y hormonas de crecimiento para aumentar la producción de leche? (Las normas orgánicas no lo permiten)

Puntos de venta de leche cruda, y qué hacer si no es legal en su estado

La leche cruda y otros productos orgánicos y artesanales son cada vez más fáciles de encontrar, y eso es una gran noticia. Si todavía no está seguro de dónde encontrar leche cruda, verifique Raw-Milk-Facts.com y RealMilk.com. Ellos le pueden decir cuál es el estatus de legalidad en su estado, y proporcionan una lista de las granjas lecheras sin pasteurizar. El Fondo de Defensa Legal de la Granja al Consumidor² [Farm to Consumer Legal Defense Fund, (FTCLDF, por sus siglas en inglés) también proporciona una revisión actualizada por estado sobre las leyes de leche cruda.

Los residentes de California también pueden encontrar los minoristas de leche cruda al utilizar el localizador de tiendas disponible en www.organicpastures.com. Otras organizaciones que pueden ayudar a localizar los alimentos crudos y frescos de granja, incluyen a:

EatWild.com — Eat Wild ofrece listas de los agricultores orgánicos certificados conocidos por producir productos lácteos crudos, seguros y saludables, así como la carne de res alimentada con pasto y otros productos orgánicos.

También puede encontrar información sobre los mercados de agricultores locales, así como las tiendas y restaurantes locales que venden productos de animales alimentados con pasto.

Weston A. Price Foundation — Weston A. Price tiene capítulos locales en la mayoría de los estados, y muchos de ellos están conectados con clubes de compra, en los cuales se pueden comprar fácilmente los alimentos orgánicos, incluyendo a los productos lácteos como la leche cruda y la mantequilla.

Grassfed Exchange — Grassfed Exchange tiene una lista de productores que venden carnes orgánicas y de pastoreo a lo largo de los Estados Unidos.

Local Harvest — Este sitio web le ayudará a encontrar los mercados agrícolas, granjas familiares y otras fuentes de alimento producido de manera sostenible en su área, donde se pueden comprar productos, carnes de animales criados con pasto, y muchas otros bienes alimenticios.

Farmers' Markets —Una lista nacional de los mercados de los agricultores.

Eat Well Guide: Wholesome Food from Healthy Animals — Eat Well Guide es un directorio en línea de carnes de animales alimentadas con pasto de forma sostenible, aves de corral, productos lácteos y huevos de las granjas, tiendas, restaurantes, posadas y hoteles, y puntos de venta en línea en los Estados Unidos y Canadá.

Community Involved in Sustaining Agriculture (CISA) – CISA está dedicada al mantenimiento de la agricultura y a promover los productos de granjas pequeñas.

FoodRoutes – El mapa de FoodRoutes "Find Good Food" (Encuentre Buenos Alimentos) puede ayudarle a conectarse con los agricultores locales para encontrar los alimentos más frescos y apetitosos posibles. En su mapa interactivo, puede encontrar una lista de agricultores locales, CSA, y los mercados de su zona.

The Cornucopia Institute – El Instituto Cornucopia mantiene una clasificación de herramientas web de todas las marcas orgánicas certificadas de productos lácteos, huevos y otros productos básicos, en función a su suministro ético y las prácticas agrícolas auténticas que separan a la producción "orgánica" CAFO de las prácticas orgánicas auténticas.

Fuentes y Referencias

- [Foodsafetynews.com August 12, 2011](#)
- [Civil Eats September 9, 2014](#)
- [Ground Operations September 23, 2014](#)
- [RealMilk.com](#)
- [Realmilk.com July 29, 2012](#)
- [Global News Wire December 2, 2015](#)
- [The Farm to Consumer Legal Defense Fund](#)
- [The Farm to Consumer Legal Defense Fund, State by State Review of Raw Milk Laws](#)