



# Los beneficios Nutricionales de las Vacas Lecheras Criadas en Libre Pastoreo

## Mejor alimentación, mejor leche

Las vacas lecheras, está diseñadas a comer pasto y otras plantas. Sin embargo, las vacas criadas de manera convencional están la mayoría de sus vidas confinadas adentro y son alimentadas con una dieta alta en granos. Las vacas que viven afuera en pastoreo, en lugar de estar en confinamiento, son capaces de comer plantas. Esto resulta en animales más saludables y en comida más nutritiva para la gente.



**Estudios muestran que el valor nutricional de la leche de vacas que consume pasto y follaje sus vidas enteras, es mayor a la leche de vacas que se alimentan con granos.**

### Menos grasas saturadas, y grasas polinsaturadas mas saludables al corazón

- ▶ Reemplazar grasas saturadas por polinsaturadas esta asociado con la reducción de colesterol total y LDL en la sangre.
- ▶ Estudios sugieren que el reemplazo reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluyendo ataques cardiacos, infartos y muertes relacionadas.

### Menos proporción de grasas polinsaturadas de omega-6 a omega-3

- ▶ Grasas omega-6 son generalmente más inflamatorias que las grasas omega-3.
- ▶ Investigaciones sugieren que una proporción menor de grasas omega-6 a omega-3 es más deseable y puede mejorar la función cognitiva y reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.
- ▶ El ácido linoleico conjugado (ALC), es una ácido graso natural que se encuentra en la leche, y ha mostrado tener eficacia contra el cáncer, obesidad y aterosclerosis.

### Niveles altos de antioxidantes: vitamina E y $\beta$ -caroteno

- ▶ La Vitamina E y el  $\beta$ -caroteno protegen a las células del daño debido a los radicales libres.
- ▶ El  $\beta$ -caroteno es un precursor de la vitamina A y es crítica en la salud visual.

## En números...

Comparando las vacas alimentadas con granos, la leche de vacas criadas 100% con libre pastoreo tiene hasta:

10x más  
grasas  
omega-3

3x más  
ácido linolei-  
co conjugado  
(ALC)

70%  
menos  
omega-6:  
omega-3

2x  
Mas la pro-  
porción de  
grasas polin-  
saturadas

2.3x más  
vitamina E

3x más  
 $\beta$ -carotene

## ¿Porqué importa el alimento?

La calidad de la leche esta influenciada por muchos factores, incluyendo la genética de los animales, edad, raza, lugar y de manera **muy significativa**, la dieta del animal.

Las vacas lecheras son animales rumiantes. Los rumiantes tienen un estómago con cuatro compartimientos, al más grande se le llama rumen. El rumen es una cámara de fermentación en donde pastos fibrosos son digeridos por bacteria para producir una proteína de alta calidad (ej. leche).

Los forrajes son las partes de las plantas comestibles que no son granos e incluyen vegetación de pastoreo y pastos. Son buenas fuentes de las beneficiosas grasas omega-3. En contraste, granos como el maíz están dominados por grasas más inflamatorias como los omega-6. Debido a la manera como la vaca digiere su comida, pueden convertir las grasas beneficiosas y los nutrientes de las plantas en leche más nutritiva para que la gente la coma.



### Comprando leche

**Lácteos Alimentados con pasto** implica que las vacas solamente fueron alimentadas con pasto. Sin embargo, la FDA no define este termino estrictamente o requiere inspecciones a las granjas para verificar esta declaración. Mientras algunas granjas usan este término con integridad, es posible que el término “alimentado con pasto” pueda ser usado para etiquetar leche convencional que viene de vacas que fueron alimentadas por ambos, granos y pasto. **“Criado en libre pastoreo”** sugiere que el libre pastoreo fue incluido en la dieta del animal. Sin embargo, no hay requisitos estándares sobre los requerimientos de la dieta o una definición de pastoreo en esta declaración. Porque estas declaraciones no son confiables 100%, busque etiquetados de terceras personas.

Debido a que estas declaraciones no son 100% confiables, busque etiquetas verificadas por terceras personas, o granjas que usan practicas humanitarias pero no están certificadas, debido a los costos que conlleva. Aprenda más en: [foodanimalconcernstrust.org/humane-food-labels](http://foodanimalconcernstrust.org/humane-food-labels)



### En conclusión

Animales criados en libre pastoreo producen un alimento nutricional superior para la gente. Además de las ventajas nutricionales, hay muchos beneficios para el bienestar de los animales y el ambiente asociado con un agricultura animal basada en libre pastoreo. Por favor considere apoyar a sus familias de agricultores locales que crían animales de manera humanitaria en pasto y un libre pastoreo bien administrado.

**FACT**

**Food Animal Concerns Trust (FACT)** es una organización nacional sin fines de lucro que trabaja para asegurarse que todos los animales en la cadena productiva sean criados de manera humanitaria y saludable. FACT ofrece subsidios, becas, seminarios web y un programa de tutoría para ganaderos y avicultores y rancheros que desean criar a sus animales con libre pastoreo.

[www.FoodAnimalConcernsTrust.org](http://www.FoodAnimalConcernsTrust.org)