

# Los Beneficios Nutricionales de Alimentos Criados en libre Pastoreo

## Animales en libre pastoreo = carne, leche y huevos con mas nutritivos

Hoy en día la mayoría de los animales que producen alimento, están confinados parte o toda su vida adentro. A menudo son alimentados con una dieta alta en granos que no es natural. Los animales que son criados afuera en un libre pastoreo bien manejado, comen una dieta diversa de plantas. También están expuestos a los rayos del sol y pueden hacer ejercicio. Esto resulta en animales más sanos y también en alimentos más nutritivos para la gente.



**Estudios muestran que los animales criados en libre pastoreo tienen un valor nutricional mayor en comparación a los animales que fueron alimentados por granos y criados en confinamiento.**

### Menos grasa saturada, más grasa polinsaturada

- ▶ Carne, lácteos, bisonte, aves de corral, cordero, carne de cabra, cerdo y huevos criados en libre pastoreo, contienen menos grasas saturadas y más grasas saludables polinsaturadas. Reemplazar las grasas saturadas por grasas polinsaturadas esta asociado con la reducción los niveles de colesterol total y LDL en sangre, lo cual puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

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

- ▶ Carne, lácteos, bisonte, aves de corral, cordero, carne de cabra, cerdo y huevos criados en libre pastoreo, tienen menor proporción de grasas polinsaturadas de omega-6 a omega-3. Las grasas Omega-6 son más inflamatorias que las grasas omega-3. Investigaciones sugieren que una proporción menor en la dieta, puede mejora la función cognitiva y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer.
- ▶ Carne, bisonte, aves de corral, cordero, y carne de cabra tienen altos niveles de ácidos grasos de cadena larga omega-3 que podrían mejorar la salud neurológica. Productos lácteos derivados de animales alimentados con pasto, tienen un mayor aumento de ácido linoleico conjugado, el cual ha mostrado eficacia en contra del cáncer y obesidad.

### Mayores niveles de vitaminas y nutrientes

- ▶ **Más antioxidantes:** Carne, lácteos, cordero, carne de cabra, aves de corral, cerdo y huevos criados en libre pastoreo tienen mayores niveles de **vitamina E**. Huevos, carne, lácteos y carne de bisonte contienen más **β-caroteno**. La carne de bisonte contiene más **niacina**. Estos antioxidantes protegen a las células del daño debido a los radicales libres; El β-caroteno es critico para una visión saludable.
- ▶ El cordero y la carne de cabra, tienen más **vitamina A**, la cual es esencial para una visión normal.
- ▶ Cerdo y huevos de libre pastoreo tienen más **vitamina D**, la cuál protege en contra de la osteoporosis.
- ▶ Carne de aves de corral de libre pastoreo tienen más **colágeno** y **proteína**, innecesaria para reducir el dolor en las articulaciones y construir, mantener y reparar tejido.

Mejor  
Calidad  
de Grasas

Aumento  
en  
Nutrientes



Alluvial Farms

## El como y porque

La alimentación juega un papel importante. El forraje son las partes comestibles de las plantas aparte de los granos e incluyen vegetación de pastoreo y pastos. Son buenas fuentes de las beneficiosas grasas omega-3.

En contraste, los granos como el maíz están dominados por grasas más inflamatorias como los omega-6. Como digieren los animales las plantas de pastoreo, las grasas y nutrientes beneficiosas eventualmente hace su camino en carne, leche y huevos nutritivos para el consumo humano.

Además, los animales que viven la mayoría o toda su vida afuera en pastoreo, hacen mas ejercicio que los animales en confinamiento. Este factor contribuye a desarrollo de músculo y resulta en una mayor contenido de proteína. Vivir afuera, también expone a los animales a al luz natural del sol, resultando en mayores niveles de vitamina D en la carne y huevos.



Cloverbud Ranch

## En el supermercado

Algunos de los términos encontrados en los empaquetados no son 100% confiables o estrictamente regulados. 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)

**Libres de jaulas** significa que las gallinas ponedoras no estuvieron confinadas en jaulas. Esta declaración es verificada si el cartón de huevo tiene un sello con grado de USDA, pero libre de jaula no significa que las gallinas tuvieron acceso al aire libre.

**Libre pastoreo** implica que los animales fueron criados libremente al aire libre. Sin embargo, bajo las leyes de etiquetado del USDA, este no es siempre el caso ya que solamente se les es permitido acceso al aire libre, pero sin ninguna provisión de cuanto tiempo y espacio se debe permitir afuera.

**Carne alimentada con pasto** significa que el animal solo fue alimentado con pasto. La declaración “alimentación 100% pasto” se puede aplicar a la carne de ganado que solamente fue alimentada 100% por pasto (forraje) sin granos o productos derivados de los granos. El personal del USDA revisa la documentación suministrada por la compañía que hace la declaración, pero inspecciones de terceras personas no son completadas y no se consideran los estándares humanitarios en la declaración de alimentada con pasto.

**Criado en pastoreo** sugiere que el pastoreo fue incluido en la dieta del animal. Sin embargo, no hay un estándar de los requerimientos de la dieta y no hay una definición de pastoreo para esta declaración.

## 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)