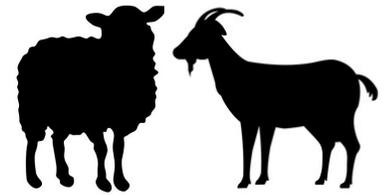


# Los Beneficios Nutricionales de la Crianza de Ovejas y Cabras en Libre Pastoreo

## Mejor alimentación, mejor carne y leche

Las ovejas y las cabras, están diseñadas a comer plantas. Sin embargo, los animales a veces son criados en condiciones de confinamiento y alimentados con una dieta alta en granos por parte o la mayoría de sus vidas. Las ovejas y las cabras que son criadas afuera en libre pastoreo o al aire libre en lugar de confinamiento pueden comer plantas y hacer ejercicio libremente. Esto resulta en animales más saludables y en comida más nutritiva para la gente.



**Estudios muestran que el valor nutricional de la carne y lácteos de las ovejas y cabras es mayor cuando consumen pasto y follaje en lugar de 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.

Mejor  
Calidad  
de Grasas

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

- ▶ Las 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.
- ▶ Los ácidos grasos omega 3 de cadena larga pueden mejorar la salud neurológica y resultar en menor mortalidad total.
- ▶ 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.

Aumento  
en  
Nutrientes

### Niveles más altos de vitamina E y vitamina A

- ▶ La vitamina E es antioxidantes y protege a las células del daño debido a los radicales libres.
- ▶ La vitamina A es critica para la visión normal y la función del sistema inmune.

## En números...

Comparando la carne alimentada con granos, la carne y lácteos de ovejas y cabras criadas 100% con libre pastoreo tienen hasta:

3x más  
Grasas  
omega-3

2x más  
omega-3s  
de cadena  
larga

1.8x más áci-  
do linoleico  
conjugado  
(ALC)

85% menos  
omega-6:  
omega-3  
ratio

1.7x  
Mas la pro-  
porción de  
grasas polin-  
saturadas

2.3x más  
vitamina E

1.4x más  
vitamina A

## El como y el porque

Las ovejas y las cabras son animales rumiantes. Esto significa que tienen estómagos 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. carne y 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 las ovejas y las cabras digieren su comida, pueden convertir las grasas beneficiosas y los nutrientes de las plantas en carne y leche más nutritiva para la gente.

Además, las ovejas y cabras que viven más afuera en pastoreo hacen más ejercicio que los animales confinados. Este factor es probable que contribuya al desarrollo del músculo y resulta en un aumento en proteína.



## Comprando carne y lácteos

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

**Lácteos alimentados con pasto** implica que las ovejas y cabras solamente fueron alimentadas con pasto. Sin embargo, la FDA no define este termino estrictamente o requiere de 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 ambos por 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 e inspecciones de las granjas no son requeridas para verificar 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)

Updated June 2021