



¿La leche orgánica es más nutritiva?

Dra. Sonia Vázquez Flores
Profesora e investigadora del Departamento de Agronomía.
Tecnológico de Monterrey, campus Querétaro.

Es una pregunta que se hace todo consumidor consciente cuando compra un producto considerado de mejor calidad. Las interrogantes al respecto son varias: ¿Es la leche orgánica más nutritiva? ¿Es un alimento mejor para los niños? ¿Es un producto que cumple con la sustentabilidad ambiental? ¿Las vacas son tratadas más humanitariamente? ¿La leche sabe mejor? ¿En realidad estoy contribuyendo al mundo al consumir leche orgánica? ¿En qué consiste la leche orgánica entonces? La diferencia está en el manejo del ganado, ya que en lugar de tenerlo en ambientes constreñidos, con camas bajo techo y asoleaderos, con alimentación en horarios preestablecidos y perfectamente balanceadas, las vacas están en pastoreo, complementando su alimentación con productos que no han recibido fertilizantes o pesticidas de tipo inorgánico.

El término orgánico de principio es incorrecto porque la leche no es “inorgánica”, los alimentos que consume la vaca podrían contener fertilizantes o pesticidas inorgánicos (como en los alimentos para humanos), pero siguen siendo alfalfa, maíz y avena, por ejemplo. La etiqueta de orgánico tampoco es un indicativo que toda la leche orgánica proviene de vacas en pastoreo.

La realidad es que no hay diferencia entre la leche de un establo convencional y leche orgánica desde el punto de vista nutricional. En un estudio científico realizado en 2008, donde se determinan varios parámetros como proteína, grasa, bacterias y residuos hormonales, los resultados son comparables en ambos casos.

La industria lechera de prestigio en México no permite que esta leche llegue al consumidor. No hay residuos hormonales en la leche, no porque no se usen en los establos convencionales y en orgánicos en ocasiones especiales, sino que su uso es restringido y se metabolizan en la vaca.

Mito transgénico

En muchos establos convencionales está vetado el uso de somatotropina para elevar la producción láctea, optándose por incrementar el número de ordeñas, con resultados similares o mejores. A esa hormona conocida como somatotropina se le dio el nombre de leche transgénica, y se dice sin ningún sustento médico que produce cáncer. Esto es un mito sin sustento científico que ha dañado la percepción del consumidor. Efectivamente, existe un producto metabolizado por la vaca conocido como Insuline Growth Factor 1 (IGF) en la leche que se eleva ligeramente con el uso de la somatotropina, lo que no dicen es que esta sustancia se encuentra en la leche orgánica también, así como en cualquier madre humana que amamante a sus hijos. ¿Se equivoca la naturaleza?

La industria lechera es la primera interesada en el uso racional de antibióticos, por lo que se realizan estudios en México así como en la Comunidad Europea, Canadá, Brasil, Chile y Estados Unidos para utilizar alternativas de control de bacterias y parásitos por otros medios, sin requerir estas terapias.

Por otro lado, el agua que se utiliza en un establo convencional en la sala de ordeña se usa para limpiar los corrales y posteriormente como agua de riego. El estiércol es un fertilizante que pasa por un proceso de desecado y en composta antes de usarse en los campos para producir alimento para las vacas. El bienestar animal en establos orgánicos y convencionales es similar, en ambos casos las vacas van a la sala de



ABS México, S.A. de C.V.
Artículos Técnicos

ordeña y son revisadas por personal especializado en aspectos de nutrición, reproducción, especialistas en comportamiento animal, sanidad y producción.

En cuanto al sabor de la leche, no cambia tanto por el sistema de producción en el establo, sino por la raza de las vacas productoras, aunque el proceso de ultra pasteurización parece alterarlo también. La leche orgánica requiere pasar por una serie de certificaciones para obtener este título, eso es lo que lo paga el consumidor. Una ventaja es que aparentemente la leche orgánica puede tener más ácidos grasos como el linoléico, considerándolo más benéfico para la salud, no obstante esto depende de la estación del año, la alimentación y la raza de la vaca.

Por último, y la idea romántica de hacer una contribución al país por el uso de leche orgánica, es para consumo de unos cuantos, la realidad es que se necesita más producción, no importación de fórmulas lácteas (¡cuidado!) para cubrir con las necesidades de un alimento nutritivo, accesible y de excelente calidad. Así que **¡consume leche!**