


Los lácteos reclaman justicia

Mercedes Toro T.
Administradora de Empresas Agropecuarias
Corporación Universitaria Lasallista
Magíster en Programas Sanitarios e Inocuidad de alimentos
Universidad de Costa Rica
Jefe departamento Mejoramiento y Calidad de Leche
COLANTA
mercedestt@colanta.com.co
Colombia

— Foto: Pamela A. Escobar V.



Cansados de escuchar críticas poco argumentadas sobre las razones para eliminar o disminuir de la dieta el consumo de lácteos, nos dimos a la tarea de construir este artículo con una revisión de los mitos y realidades que trae consigo su consumo, dado que el consumidor debe contar en su decisión de compra con información veraz, completa y contrastada científicamente.

Al revisar la literatura sobre el tema se encuentran argumentos para llegar nuevamente a aseverar que “El único alimento que cubre todas las necesidades nutricionales en los primeros años de vida de un niño es, sin duda, la leche”. Asimismo, el consumo es importante en las etapas carenciales de la vida, como la menopausia y la vejez. Su riqueza nutricional se fundamenta en su contenido proteico y de calcio, fundamental para el desarrollo, crecimiento y fortalecimiento osteomuscular.

Los procesos de industrialización de los lácteos aseguran, por su parte, un producto inocuo, bajo o nulo en contenido bacteriológico, libre de antibióticos y que, además, ofrece un portafolio de productos según el contenido de grasa, lactosa y vitaminas o propiedades adicionadas. Por ejemplo: productos descremados, deslactosados, con fibra o vitaminas, entre otros, según el cuidado que cada individuo desee o requiera.

Uno de los alimentos más empleados por sus beneficios a nivel del tracto digestivo es el yogur, porque en su proceso de fermentación aumenta su contenido vitamínico y mantiene la flora intestinal. Los deportistas, por su parte, resaltan el valor nutricional de los lácteos en la obtención de energía, equilibrio metabólico e incremento del sistema inmune.

En cuanto a la seguridad alimentaria, se resalta que una población como la colombiana debe promocionar que sus pobladores tengan a la mano fuentes proteicas de bajo costo y fácil acceso, pues existen otras fuentes nutricionales que también aportan altos contenidos de proteína a la dieta pero que, a diferencia de los lácteos y los huevos, son limitados por ser importadas y, en algunos casos, de alto costo, tales como la soya y la almendra.

De acuerdo con Fedegan (2015) la producción de leche bovina en Colombia es de más de 6.400 millones de litros al año, es decir, cerca de 17.7 millones por día (¿Cómo está el sector lechero? Un llamado a mejorar, 2015). Estos datos, junto con un inventario ganadero de 4.1 millones de hembras, permiten establecer un promedio diario de 4.3 litros por vaca, que mezclan la lechería especializada y doble propósito, sin considerar las diferencias de producción entre una y otra. Por otra parte, Colombia registra 214.000 predios dedicados a la producción lechera con un promedio de 16 vacas por finca (Cifras promedio país) y el sistema de producción es en pastoreo todo el tiempo, es decir, las vacas no están confinadas como en otros países. Por otra parte, Salazar (2012) resalta que Estados Unidos tiene un promedio de producción diario de 35.5 litros de leche por vaca, 9,1 millones de cabezas de ganado, 62.500 predios y un promedio de 146 vacas en cada hato, mientras que la Unión Europea tiene un promedio de 21.4 Litros por vaca al día.



▲ Foto: Pamela A. Escobar V.

son sistemas de producción diferentes puesto que en los países con estaciones la producción de leche se desarrolla en confinamiento o estabulación en megaestablos, donde el gasto energético de las vacas es menor por su vida sedentaria y los programas de genética y reproducción son totalmente adaptados a sus condiciones de producción, lo que hace que sean más productivas. En contraste, el sistema de producción en Colombia cuenta con vacas adaptadas a la topografía, al trópico y al movimiento constante que exige el pastoreo, animales un poco más pequeños y rústicos.

Otra de las críticas es la exposición a tratamientos hormonales de las vacas para el aumento de la producción de leche. Si bien es cierto que países como Estados Unidos usan frecuentemente estos inductores de producción, en Colombia no se registra ni un uno por ciento de los productores con esta práctica. Y para quienes dudan del consumo de leche por esta práctica, existen sellos verdes, que aseguran la no utilización de hormonas y el desarrollo de la actividad pecuaria con una conciencia ecológica.

Una crítica más va en referencia al uso irracional de antibióticos en vacas. Es



▲ Tomado de: ¿Cómo está el sector lechero? Un llamado a mejorar (2015).

Sin duda, estos datos deben llevar al lector a concluir que el sistema de producción de leche en Colombia es ineficiente. Sin embargo, debe quedar claro que

importante saber que en Colombia está reglamentado este aspecto mediante la Resolución 001382 de mayo de 2013 del Ministerio de Salud y Protección Social, que establece los límites de residuos de medicamentos en alimentos de origen animal y obliga a los productores e industria a respetar el tiempo de retiro de los medicamentos en leche y carne. Esto quiere decir que la leche no podrá ser procesada para alimento humano hasta que no queden rastros del medicamento en el cuerpo del animal. Asimismo, la industria aplica pruebas para detección de antibióticos en la recepción del producto y el productor de leche o carne que envíe el alimento contaminado se somete a sanciones, el producto es destruido y no ingresa al proceso. Este sistema lo aplican efectivamente empresas serias y con nombres reconocidos, es posible que en productos lácteos artesanales el consumidor se exponga a este riesgo.

Algunos informes de movimientos vegetarianos pueden contener datos amañados que desinforman. Ser vegetariano es un estilo de vida y tiene suficientes argumentos para venderse por sí solo. A continuación se relacionarán tres tipos de vegetarianos que consumen lácteos y que reformulan la concepción de la relación que se tiene entre estos movimientos y el consumo de lácteos:

- **Vegetariano Lacto-ovo:** no come carnes rojas ni pescados, pero incluye en su dieta productos animales como los huevos y los lácteos.

- **Vegetariano Lacto:** excluye todos los productos animales excepto los lácteos. De modo que no come carnes, pescados ni huevos.



▲ Foto: Archivo COLANTA

- **Semivegetariano:** es el vegetariano menos estricto ya que come productos vegetales, lácteos, huevos, aves y pescados. Lo único que no come es carnes rojas.

Para concluir, Colombia tiene un excelente potencial en la producción láctea. Dadas las características expuestas anteriormente, unidas a la megatendencia del consumo de productos sanos y amigables con el medio ambiente, se podría potencializar como una ventaja competitiva ante productos lácteos importados de sistemas de producción confinada como el europeo, canadiense y americano. Solo lograremos aprovechar esta fortaleza informando bien al consumidor, que es finalmente quien elige.

Referencias

¿Cómo está el sector lechero? Un llamado a mejorar (2015). *Dinero*. Recuperado de <http://www.dinero.com/economia/articulo/analisis-del-sector-lechero-colombia-2015/211145>

Contexto Ganadero. (2016). *Colombia produce 2.4 millones de litros de leche menos al día por El Niño*. Recuperado de: <http://www.contextoganadero.com/regiones/colombia-produce-24-millones-de-litros-de-leche-menos-al-dia-por-el-nino>

El herbolario.com. (s.f.) *¿Lácteos si o lácteos no?* Recuperado de: <http://elherbolario.com/nutricion/item/1190-lacteos-si-o-lacteos-no>

Gurmé. (s.f.) *¿Qué es ser vegetariano?* Recuperado de: <http://sevilla.abc.es/gurme/salud-y-alimentos/ique-es-ser-vegetariano/>

Salazar, J. (2012). *El sector lechero*. Recuperado de: <http://www.senado.gov.co/sala-de-prensa/opinion-de-senadores/item/16356-el-sector-lechero?tmpl=component&print=1>