

# Leche A2A2: consume lo fresco y natural

Mery López

Director de Proyecto La Cumbre



**H**ay gente que dice que es intolerante a la lactosa, pero no se hacen un examen, sino que toman leche y les cae pesada. Puede que no sean alérgicos a la lactosa sino a la proteína de la leche asociada al alelo A1A1.

Cuando volví a trabajar a la finca, era muy poco mi conocimiento en la industria de la leche, incluso estaba dentro del grupo de personas que hacía uso de leches sin lactosa, de almendras, de coco, etc. Ya saben, en casa de herrero azadón de palo.

En mi familia, todas esas leches son agua, y no sirven para nada, lo viejos no toman esas leches por un tema de egos, y a parte por conocimiento de lo que hablan, de pronto

conocimientos no tan técnicos sino más bien experiencial.

En el camino fui aprendiendo y descubriendo que lo que te trae la naturaleza nunca va a ser malo, hasta que es intervenido por la mano del humano, es ahí donde se empieza a dañar, y llega a nuestro cuerpo a dejar estragos, por eso ahora tan de moda todo lo “orgánico”, ósea todo lo dejado en libertad y en su esencia natural.

Como en todos los escenarios de la vida, efectivamente muchas personas ya nacen o tienen heredados temas de salud, que no les permite el consumo de muchos alimentos, pero existe otra población bastante amplia, que se auto receta



y deja de comer un sinnfín de alimentos, ¡¡porque le cae mal!!

La leche A2, producida por vacas con genotipo A2A2, es una alternativa cada vez más contemplada tanto por ganaderos como por el mercado.

### Proyecto La Cumbre es una granja con vacas genotipo A2A2

¿Qué quiere decir esto? Nuestras vacas han sido genotipadas a través del uso elegido de genotipos. Trabajamos con *Genética Selecta* que tiene genotipados a todos sus toros, podemos pedir semen de toros homocigotos A2A2, de esta manera hemos ido logrando vacas A2A2. Nuestra raza de ganado Jersey y Jerhol, son razas que en un 90% son más dadas a estar genotipadas.

La leche A2 es la leche de vacas lecheras madres que han sido

criadas para no producir la proteína beta-caseína A1, una forma de la proteína de caseína en la leche. Algunas investigaciones sugieren que la proteína A2, puede disminuir la hinchazón que sienten algunas personas después de comer lácteos, siempre y cuando esta persona no sea intolerante a la lactosa. Es precisamente esta proteína, que ha sido incluida en la leche.

El mercado se está especializando en distintos tipos de leche, debido a que hay gente a la que la leche no le sienta bien y que deciden pasarse a la descremada o a la leche sin lactosa. Estas intolerancias indefinidas pueden estar relacionadas con la famosa Betacaseína A1. Si todas las vacas fuesen homocigotas para la Betacaseína A2, habría mucha gente que tiene intolerancias inespecíficas que toleraría muy bien la leche. En ese sentido, es muy claro que si el sector redujera los genotipos A1 daría un paso de futuro.

No es preciso decir que sea una alternativa para intolerantes a la lactosa ya que la leche A2 tiene el mismo contenido de lactosa que la A1. Pero podría ser una alternativa para esa gente que ahora mismo cree que es intolerante a la lactosa porque la leche le sienta mal, aunque la clave del problema no sea la lactosa. Esa gente con una intolerancia inespecífica y que la asocian a la lactosa de la leche, volverían a ser consumidores de leche normal si dispusieran de leche A2.

Hay un estudio publicado en el *European Journal Clinical Nutrition* en el que se comprueba que, tras dar a un grupo de gente leches A2 y A1 en un ensayo a ciegas, las personas que tomaron leche A2 redujeron los problemas digestivos y molestias al tomar leche. Hay bastantes trabajos publicados ya en esta línea.

### Lecheros especializados en lecha A2A2

Ya somos más los ganaderos que elegimos el camino de especializarnos en este tipo de leche, el problema al que nos enfrentamos ahora

está siendo la recogida y envasado diferenciado de pequeñas partidas de leche A2.

En *Proyecto La Cumbre*, estamos constantemente preparándonos para saber qué hacer mañana. Lo inmediato sería, al igual que elijo toros y los busco por la mejora genética que producen y por precio, el que sean A2 debería de ser un criterio de escoger un toro para mañana, aunque fuese un poco más caro. Por otro lado, respecto a la raza ideal, en hembras, las vacas *Jersey* y *Jerhol*, son razas consideradas de fácil mantención por su contextura corporal, por su fertilidad y por su fuerza en patas para ser puestas en potreros y no estabulizadas, su excelente conversión forraje – producción, y en la balanza producción – calidad, la mejor dupla, mayores porcentajes de proteína para elaborar productos lácteos, como yogures y quesos, que es lo que más se paga.

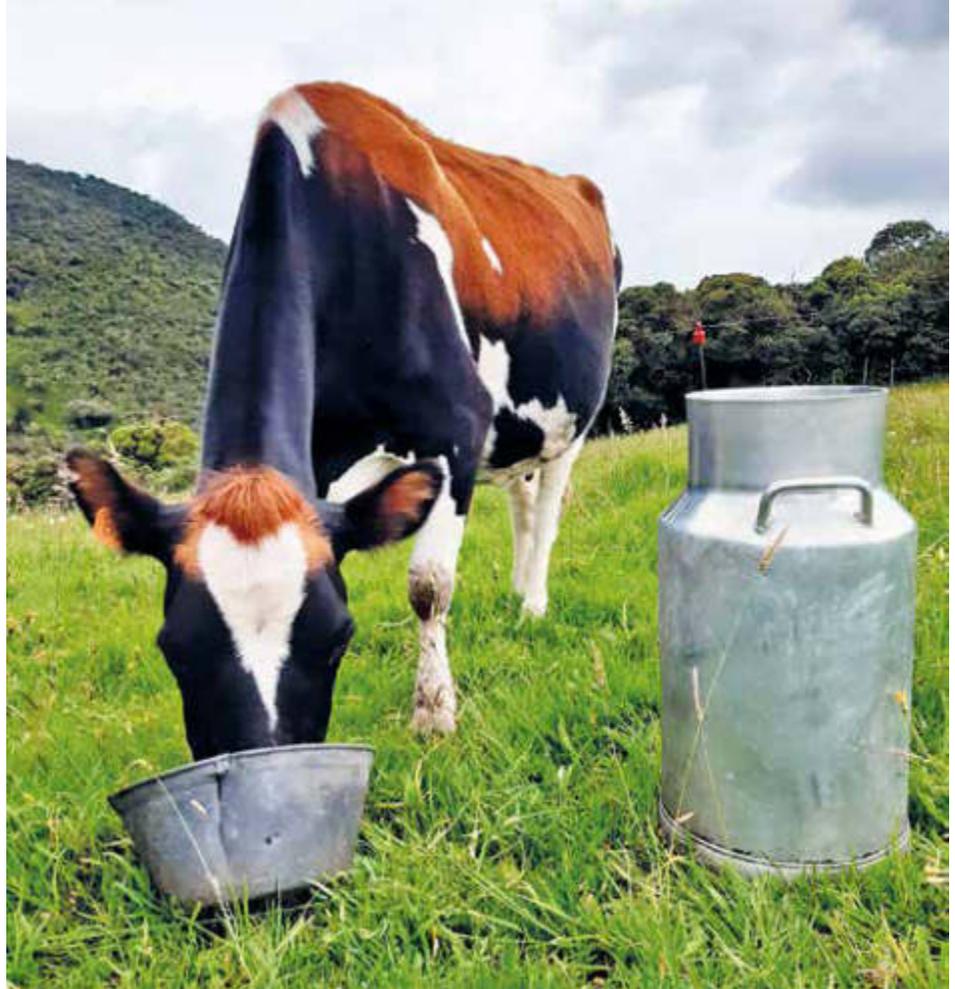
Estamos en un momento de apostar por el cambio de razas en



la producción láctea y empezar a primar la calidad por sobre la cantidad. La calidad puede estar muy bien recompensada por el mercado y puede basarse en razas mejoradas y ganaderías de tamaño medio, no debería haber ningún inconveniente de que estos modelos completaran a otros más industriales y de mayor consumo. En el caso de *Proyecto La Cumbre*, estamos trabajando en especializarnos en genética de raza *Jersey* y en un modelo de producto lácteo, raza protegida y paisaje es un modelo muy sostenible y atractivo y resistente a las agresiones del mercado globalizado.

Como proyecto estamos de acuerdo con la venta de leche cruda ya que los ganaderos pueden tener una producción mejor valorada y, además una venta directa, sin intermediarios, que repercutirá en lo que perciben por la leche.

Otro aspecto en el que se han hecho críticas muy desafortunadas es con respecto a la seguridad de la leche cruda. Cuando compro carne, la compro cruda, pero yo sé que la tengo que cocinar antes de comerla, sino los riesgos serán mayores, pero aun así, a veces, si es de mucha calidad, decido comerla al punto o



incluso cruda en tártaro... y con la leche ocurre lo mismo. ¿Puedo comer la leche cruda directamente?

Si compro leche cruda, me garantizan su origen y calidad, sólo tengo que llegar a casa y hacerle una pasteurización suave y una sola, ya que se ha demostrado que el calentamiento indebido (a temperaturas muy altas o varias veces) de la leche produce componentes no deseables, para tomarla sin mayor problema. La leche cruda es una opción más. Yo soy una gran defensora de las leches frescas, porque son leches de la más alta calidad y que se conservan en nevera cerca de 10 días tras una pasteurización débil. Si fuesen leches contaminadas o peores no podrían conservarse con ese proceso tan liviano y durante tanto tiempo. La industria envasa como leche fresca la leche de la mayor calidad.

El mercado llama leche pasteurizada a cosas que a veces no lo son. La leche UHT de larga duración (*meses*) es esterilizada. Para mí un paquete de leche UHT es un recipiente en el que se ha matado todo lo malo y mucho de lo bueno que había

dentro. En la mayoría de países la leche de mayor consumo es pasteurizada y de corta duración (*semana*). Ha desaparecido del mercado la expresión esterilizada porque se asociaba con una leche de mala calidad, amarillenta y sabor alterado.

Las ganaderías producen una leche de gran calidad. La industria no quiere leches con alto recuento de células somáticas porque, aunque esterilicen y maten los posibles gérmenes, las enzimas microbianas se quedan dentro del paquete y siguen degradando la leche, en especial la proteína. Por eso algunos paquetes tienen un sabor amargo, es leche esterilizada, de buena calidad, pero esterilizada. Así, ir a una leche tan sensible que se estropea si se deja fuera de la nevera quiere decir que para que dure tiene que tener poquísima actividad microbiana.

La mejor garantía de leche es aquella que tengo en la nevera y que ha sido sometida a un proceso de tratamiento muy suave y aun así, no se estropea durante una semana o diez días. Esa leche es fantástica, sabrosa y más nutritiva. ■