



Unos protagonistas... ¡que son la leche!

En este cierre de año, aprovechamos para hacer un repaso a las principales ideas que nos han dejado algunas de las personas que han intervenido en nuestra sección dedicada a la defensa y promoción del consumo de productos de origen animal en general y de lácteos en particular.



DAVID FERNÁNDEZ: "LOS LÁCTEOS DE MI DIETA SON INTOCABLES LOS 365 DÍAS DEL AÑO"

El tinetense David Fernández se ha hecho un merecido hueco en la élite de los deportistas paralímpicos, aunque, quizás, dentro de nuestro sector siga siendo habitual asociarlo al nombre de la explotación familiar: Manolero. Sobre el papel de los lácteos en la base de su alimentación de atleta nos habla en el reportaje publicado en *Vaca Pinta* 24.

“Los lácteos para mí son una parte fundamental de la dieta, son intocables los 365 días del año, estamos en periodo de competición o de carga”, afirma este deportista al que, según explica, le gusta particularmente la leche.

Se recomienda tomar tres porciones de lácteos al día; David toma seis. “Tomo más o menos un litro de leche al día; por las mañanas para desayunar ya tomo medio litro con un tazón de avena, eso es la energía de la jornada, y luego puedo estar en casa los fines de semana y, antes de irme a la cama, me puedo tomar otro medio litro”, cuenta.

La leche es una fuente de energía y proteínas muy importante para su dieta. Cada vaso le aporta entre seis y ocho gramos de proteína, es decir, que “con medio litro de leche tomas 16 gramos de proteína, que es la mitad de la que te puede absorber el cuerpo en una sola comida”.

Toda su alimentación está supervisada por un nutricionista, que se encarga, entre otras cosas, de marcarle el postre, compuesto de yogur –siempre lo más natural posible, para evitar el exceso de azúcares– y una pieza de fruta por la mañana, al mediodía y a la noche. “Con él tengo un pequeño hándicap, que es que me gustan mucho los quesos y ahí tengo la batalla por cuánta cantidad puedo comer”, bromea Fernández.



CARLOS SPUCH: "SI TE BOMBARDEO LA CABEZA DICIENDO QUE LA LECHE ES VENENO Y ESTA OTRA BEBIDA NO, TERMINARÁS DEJANDO LA LECHE, PORQUE DUDAS"

El investigador sénior del grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (Vigo) Carlos Spuch lleva años trabajando en el efecto de los hábitos saludables en la salud mental. Esto lo ha llevado a ahondar en los beneficios de los lácteos en la nutrición humana, razón que motivó la charla publicada en *Vaca Pinta* 29, en la que, entre otros aspectos, apunta las diferencias entre las alergias y las intolerancias a los lácteos.

"La alergia es algo que aparece casi desde que nacemos y un pediatra lo diagnostica rápidamente porque

es muy evidente. Puedes tener una alergia a la caseína, a la lactosa, al componente que sea, y ahí no hay discusión: si eres alérgico a cualquier producto que contiene la leche, no puedes tomarla", explica Spuch.

Por el contrario, una intolerancia surge cuando una persona no hace una digestión fácil del producto que está tomando. "Hace 8.000 años no tolerábamos los lácteos porque no éramos capaces de procesar la lactosa, hasta que surgió la mutación en la que se creó la enzima lactasa, que nos permite digerirla correctamente y que hoy en día ya tiene prácticamente toda la población mundial (aunque en distintos porcentajes)", expone.

Esta enzima tiene origen en una de las bacterias del intestino, el *Lactobacillus*, que digiere la lactosa y, si mantenemos un microbioma correcto, digeriremos los lácteos sin problema.

La cuestión es que si dejamos de consumir lácteos nuestro microbioma se desregulará, el nivel de lactobacilos bajará y entonces será cuando, al querer volver a ingerirlos, tendremos una digestión más complicada.

Esto pasa con todos los alimentos, pero parece que al sector lácteo se le castiga más. "Algo que han hecho potencias lácteas a nivel mundial como los irlandeses, los noruegos, los canadienses y los neozelandeses muy bien ha sido esa defensa de sus productos", remarca Spuch. Lo importante es que un asunto como este no quede en manos de una noticia en redes que sea llamativa y carezca de fundamentos. "Es muy fácil explicar esto desde la neurociencia: si te bombardeo la cabeza diciéndote que la leche es veneno y esta otra bebida no, terminarás dejando la leche. ¿Por qué? Porque dudas", razona.



HONORIO GÓMEZ: "NUESTRAS ELABORACIONES NO LLEVAN CONSERVANTES NI COLORANTES. NO TIENEN NADA QUE VER CON PRODUCCIONES INDUSTRIALES"

Honorio Gómez está al frente de la pastelería Yomar junto con su mujer desde su fundación en el año 1996.

En *Vaca Pinta* 31 explica que compran casi la totalidad de la leche con la que trabajan a Gandería Quintián, una granja de O Páramo (Lugo) que los provee de producto fresco dos veces a la semana, martes y viernes. "No los conocíamos, vinieron ellos a ofrecernos su producto cuando empezaron a comercializar la leche", recuerda Honorio. Comenzaron con una cantidad pequeña para probar, pero "con el tiempo hemos incrementado el volumen y ahora casi toda se la compramos a ellos; ya no sabríamos qué hacer sin la leche de Quintián", enfatiza.

No usan ningún tipo de bebida vegetal para elaborar sus dulces; no lo consideran necesario. "En todo caso, intentamos tener, por ejemplo, bebida de soja, por si nos la piden para tomar con el café", puntualizan.

Antes de conocer esta lechería, empleaban leche en brik de litro. "Usábamos la que había, en realidad, porque no hay mucha gente que trabaje con leche fresca", exponen. "La de Quintián es mucho más cremosa, tiene un porcentaje más alto de manteca y el sabor es distinto... sabe a leche de toda la vida", valoran del producto de esta ganadería.

En lo que se refiere a los cambios que notan en un producto elaborado con leche uperizada de brik y el elaborado con leche pasteurizada de botella, explican que el proceso es idéntico, no cambian medidas ni tiempos, "pero un elaborado que se prepare con leche de botella sale mejor, tiene más calidad, mejor

textura y más sabor", enumeran. El volumen de leche semanal con el que trabajan varía dependiendo de las fechas, pero calculan que una media habitual estaría en unos 80 litros. En lo que se refiere a la manteca, manejan entre 40 y 50 kilos a la semana.

Al preguntarles por el secreto que se esconde tras la calidad de los dulces artesanos señalan lo que, a todas luces, parece evidente: "Nuestras elaboraciones están hechas por un artesano, por alguien que, día a día, los prepara a base de productos naturales. No llevan conservantes ni colorantes. La manteca es simplemente manteca con su porcentaje de grasa; usamos harina, usamos leche... No tiene nada que ver con producciones industriales". ▶▶



JOSÉ MANUEL PORTELA: "SIEMPRE QUE ME PREGUNTAN, DIGO QUE LO MEJOR ES LA LECHE ENTERA Y FRESCA"

El punto de vista de práctico lo aporta el barista José Manuel Portela en el número 26 de *Vaca Pinta*, quien apunta que "siempre que me preguntan, digo que lo mejor es la leche

entera y fresca". Para Portela, parte del desprestigio que arrastra el consumo de lácteos es que, mientras que las bebidas vegetales tienen un precio y una consideración por parte del consumidor bastante elevada, la falta de valor que se le da al producto original en este caso es clara.

En muchas ocasiones, se encuentra con que el problema de fondo es la falta de conocimiento. "A la gente

le tienes que explicar la verdad, para bien y para mal, y que luego sean ellos los que elijan", incide.

El barista critica que se está generando una "confusión entre qué es bueno y qué es malo"; por ello, defiende que lo importante es dejar que la gente tenga la capacidad de decidir qué les gusta y qué no, y a partir de ahí no hay ciencia que valga: es cuestión de gustos.



ANTONIO ESCRIBANO: "COMPRIMES LA SOJA Y TE SALE UN LÍQUIDO BLANCO Y, COMO TIENE ESE COLOR, DICEN QUE ES LECHE. SI FUESE ROJO DIRÍAN QUE ES SANGRE"

Entre la lista de participantes en la mesa sobre omnívoros que acogió el 31.º World Buiatrics Congress se encontraba el doctor especialista en endocrinología y nutrición Antonio Escribano, con quien repasamos en *Vaca Pinta* 34 algunos de los beneficios que tiene el consumo de productos de origen animal.

El ser humano lleva tomando este tipo de alimentos unos 10.000 años y se trata de un proceso paralelo al movimiento hacia el norte del planeta de las poblaciones que habitaban en aquel entonces en el centro de África. "A la par con esta migración, se fue perdiendo radiación solar (de ahí que nuestra piel se aclare) y, por ende, vitamina D. Uno de los motivos principales para tomar leche es la necesidad de vitamina D. No hay más", explica Escribano.

De esta forma, hubo en la especie una mutación genética, "como ha habido muchísimas a lo largo de la historia", y un porcentaje importante de los humanos produjo lactasa después de los dos años del

nacimiento. Así pues, la radiación solar es un factor clave para la capacidad de producir lactasa, tal y como apunta nuestro entrevistado.

Aquellas personas que no tienen suficiente lactasa para digerir el hidrato de carbono de la leche son los intolerantes a los lácteos. "Otra cosa es la alergia, que es más complicada. Ahí ya estamos hablando de una patología", diferencia.

En relación con esto, otro problema consecuencia de las nuevas modas de consumo es el de los no intolerantes que terminan por sufrir la intolerancia tras consumir sistemáticamente leche sin lactosa. "Lo que se le echa a la leche sin lactosa es lactasa y, como el organismo tiene *feedback* para todo, entiende que, si tú le das ya la lactasa, no ne-

cesita fabricarla; entonces terminas por convertirte en intolerante a este disacárido", advierte. "Y lo peor es que hay quien presume de eso, que pide leche sin lactosa y se piensa más evolucionado por ello", clama.

En nuestra conversación tampoco podríamos dejar de lado el tema recurrente de las bebidas vegetales. "Son zumos", define Escribano. "Tú comprimes la soja y te sale un líquido blanco y, como tiene ese color, dicen que es leche. Si fuese rojo dirían que es sangre. La realidad es que no tienen nada que ver. No puede sustituirse la leche con bebidas vegetales, con las mal llamadas 'leches vegetales' que, además, no es recomendable consumir todos los días porque, por ejemplo, la soja tiene cierto grado de toxicidad". ►►



Una máquina potente para cualquier situación

Las manipuladoras telescópicas Liebherr convencen por sus excelentes prestaciones. Ágiles, flexibles y con un sistema hidráulico de trabajo que les permite mover cargas pesadas con la máxima seguridad.

www.liebherr.com

LIEBHERR

Manipuladora telescópica T 60-9s





JUAN PASCUAL: "SE HA PUESTO DE MODA DECIR QUE SE ES VEGETARIANO. HAY MUCHO POSTUREO, PERO TAMBIÉN ESTÁ CALANDO COMO TENDENCIA SOCIAL"

Con motivo de la publicación de su libro *Razones para ser omnívoro. Por tu salud y la del planeta*, en *Vaca Pinta* 38 conversamos con el veterinario Juan Pascual sobre su experiencia en la industria de la sanidad animal, así como respecto a las claves para trasladar al gran público la realidad del sector productor.

Las personas somos omnívoras y, si bien cada vez hay más debate al respecto, apunta Juan Pascual que el consumo de carne en Europa sigue aumentando. "Una cosa es lo que dicen las encuestas y otra lo

que de verdad consumimos. Incluso aquellos que optan por una dieta sin productos animales confiesan, según varios estudios de mercado, que se la saltan y comen con mucha frecuencia huevos o lácteos", remarca. Así mismo, y si bien lamenta que se haya puesto de moda en ciertos círculos decir que se es vegetariano o flexitariano por "postureo", alerta de que "también está calando como tendencia social. Además, hay continuos titulares que relacionan a los animales con los gases de efecto invernadero, con las pandemias, con la falta de agua, con la deforestación... ¡Como si se tratase de las siete plagas de Egipto!".

En contrapartida, Pascual recuerda que el consumo de productos animales es altamente deseado por aquellos que no pueden permitírselo.

"Nuestros mayores aún recuerdan que en plena posguerra civil comer un pollo era un lujo que solo podían permitirse en Navidad. Hoy quizá el exceso de oferta, y el abaratamiento de estos productos –algo que deberíamos celebrar–, nos lleva a sospechar de ellos en los países ricos. Sin embargo, en regiones en donde no pueden acceder a ellos, como en la India, afecciones como la anemia, la avitaminosis y la falta de crecimiento causan estragos". En relación con esto, el autor de *Razones para ser omnívoro* remite a dos informes de este mismo año de la FAO y de Unicef los cuales remarcan que no se debe prescindir de los productos de origen animal en la dieta, "y lo mismo señalan, al menos, diez asociaciones médicas de distintos países", concluye.



FRANCISCO JAVIER GIRÁLDEZ: "HAY QUE TENER UNA VISIÓN CRÍTICA AL LEER ARTÍCULOS QUE UTILIZAN INFORMACIÓN CIENTÍFICA DE MANERA SESGADA"

Sobre la problemática de la información científica sesgada, así como sobre las mentiras y verdades a medias relacionadas con el consumo de productos de origen animal, conversamos en *Vaca Pinta* 40 con el investigador Francisco Javier Giráldez.

Aludiendo a una publicación en redes del Partido Animalista con el Medio Ambiente (PACMA) en la que se decía que la carne roja es igual de cancerígena que el amianto y el tabaco según la OMS, Giráldez aclara que este tipo de informaciones son "obviamente falsas. Primero, porque la carne roja fue clasificada como 'probablemente carcinógena', no como 'carcinógena', y segundo, porque si nos referimos a riesgo relativo, este sería mucho menor al del tabaco o al del amianto".

"Yo no niego que pueda existir una relación", apunta Giráldez, "solo digo que la certeza que hay en estos momentos es baja en lo que respecta a la asociación entre el cáncer de colon y el consumo de carne roja, y creo que no procede levantar una alarma y hacer comparaciones que son falsas y que lo único que hacen es crear preocupación en la población", critica.

En este sentido, durante su exposición aludió a la importancia de aplicar la regla de las tres C a la hora de analizar una información de este tipo, esto es, concepto (en este caso, pasa por tener claro qué significa "riesgo relativo", ya que cuando se habla de parámetros científicos estadísticos hay que saber qué implican exactamente), certeza (las evidencias científicas pueden tener un grado alto o bajo de certeza) y contexto (poner el riesgo en el conjunto general y en relación con todos los demás factores que entren en juego para poder hacer una valoración justa).

Como conclusión, dice este investigador que "está bien que tengamos un consumo moderado en general de cualquier nutriente, incluida la carne, pero hay que escapar del alarmismo y tener una visión crítica al leer artículos en la prensa o en las redes que lanzan mensajes muy catastrofistas, y que, a veces, lo que hacen es utilizar información científica de manera sesgada", advierte. ■



De Heus celebra el **Día del Ganadero** para **agradecer** su **labor** en **España y Portugal**

CON LA PARTICIPACIÓN DE MÁS DE 600 GANADEROS, CULMINA ASÍ UN AÑO EN EL QUE DE HEUS HA BATIDO RÉCORD DE VENTAS EN EL SEGMENTO DE VACUNO DE LECHE.

La compañía De Heus, especializada en nutrición animal, organizó la primera edición del Día del Ganadero de Leche en España y Portugal para “agradecer su compromiso y su contribución diaria a la producción de alimentos”, en palabras del jefe de negocio de Rumiantes de De Heus en España, Ramiro Fernández.

Por un lado, la jornada en Vilalba (Lugo) arrancó con la bienvenida a cargo de Fernández y del director comercial en la zona norte de España, Daniel Castro. Seguidamente, María del Carmen Expósito, gerente de zona en Lugo, se centró en el Plan Kaliber® de recría de terneras; Miguel Iglesias, responsable del Servicio Técnico de Vacuno de Leche, profundizó en las vacas de transición; Alejandro Rodríguez, gerente de zona en Lugo, en el ordeño robotizado, y Daniel Prado, Key Account Vacuno Lechero A Coruña y Pontevedra, en herramientas diferenciadores de la compañía.

Finalmente, Miguel Iglesias y Sander Abrahamse, responsable internacional de Producto Rumiantes, presentaron la aplicación Dairy Compass, y Óscar Martínez, adjunto a la dirección comercial de De Heus, puso fin al encuentro con la presentación del exitoso proyecto De Heus Kids, con el que la compañía pretende acercar el campo a la ciudad, educando a los más pequeños en la importancia de la producción primaria y el mundo rural.



Celebración del Día del Ganadero en Vilalba (Lugo)

EN VÍDEO



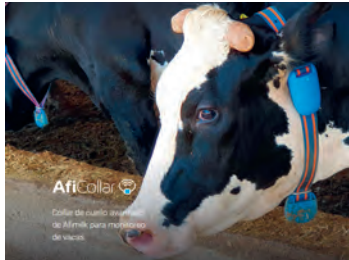
Encuentro llevado a cabo en Vila Nova de Famalicão (Portugal)

Por otro lado, la celebración del día en Vila Nova de Famalicão (Portugal) arrancó con la bienvenida de João Lobo, director general de De Heus, y de Pedro Torres, director ibérico de Marketing y Estrategia.

Joaquim Lima (ESA-IPVC) disertó sobre los desafíos y perspectivas futuras de bienestar en bovinos de leche; José Alves, asistente técnico de Rumiantes en De Heus, habló de sostenibilidad ambiental en la producción de leche; Joost Janssens, gestor de Producto Global de De

Heus, presentó la herramienta de monitorización de la rentabilidad de las explotaciones Margin Monitor Milk, y César Novais, gestor de Producto Rumiantes de De Heus, y Miguel Iglesias, concluyeron el encuentro charlando del impacto de la tecnología De Heus en la producción de leche.

Con estas dos jornadas de éxito rotundo, De Heus puso el broche final a un año con récord de ventas en vacuno de leche para la empresa.



ELMEGA

✉ elmega@elmega.com

☎ 981 88 05 50





ARRIMADOR DE COMIDA

- *ARRIMA
- *AIREA
- *BARRE



CEPILLOS AUTOMÁTICOS

CARRO TRANSPORTE DE TERNEROS



COMEDEROS DE INOX

BEBEDEROS REVOLTABLES INOX

MEDIDAS:

- 0.70M
- 1M
- 1.5M
- 2M



ARROBADERAS DE CANAL

Desde **ELMEGA** queremos agradeceros la confianza depositada en nosotros en 2023 y esperamos poder seguir aportando soluciones a vuestras granjas en este 2024. Os deseamos que el nuevo año sea...

LA LECHE!

Feliz navidad y prospero año nuevo!

ELMEGA Desde 1976

✉ elmega@elmega.com ☎ 981 88 05 50