



Uns protagonistas... que son *la leche*!

Neste peche de ano, aproveitamos para repasar as principais ideas que nos deixaron algunhas das persoas que interviñeron na nosa sección dedicada á defensa e promoción do consumo de produtos de orixe animal en xeral e de lácteos en particular.



DAVID FERNÁNDEZ: "OS LÁCTEOS DA MIÑA DIETA SON INTOCABLES OS 365 DÍAS DO ANO"

"Os lácteos para min son unha parte fundamental da dieta, son intocables os 365 días do ano, esteamos en período de competición ou de carga", afirma este deportista ao que, segundo explica, lle gusta particularmente o leite.

Recoméndase tomar tres porcións de lácteos ao día; David toma seis. "Tomo máis ou menos un litro de leite ao día; polas mañás para almorzar xa tomo medio litro cunha cunca de avea, iso é a enerxía da xornada, e logo podo estar na casa as fins de semana e, antes de ir para a cama, podo tomar outro medio litro", conta.

O leite é unha fonte de enerxía e proteínas moi importante para a súa dieta. Cada vaso achega entre seis e oito gramos de proteína, é dicir, que "con medio litro de leite tomas 16 gramos de proteína, que é a metade da que che pode absorber o corpo nunha soa comida".

Toda a súa alimentación está supervisada por un nutricionista, que se encarga, entre outras cousas, de marcarlle a sobremesa, composta dun iogur –sempre o máis natural posible, para evitar o exceso de azucres– e unha peza de froita pola mañá, ao mediodía e á noite. "Con el teño un pequeno hándicap, que é que me gustan moito os queixos e aí teño a batalla pola cantidade que podo comer", ri Fernández.

O tinetense David Fernández fíxose un merecido oco na elite dos deportistas paralímpicos, aínda que, quizais, dentro do noso sector siga sendo habitual asocialo ao nome da explotación familiar: Manolero. Sobre o papel dos lácteos na base da súa alimentación de atleta fala na reportaxe publicada en *Vaca Pinta* 24.



CARLOS SPUCH: "SE CHE BOMBARDEO A CABEZA DICINDO QUE O LEITE É VELENO E ESTOUTRA BEBIDA NON, TERMINARÁS DEIXANDO O LEITE, PORQUE DUBIDAS"

O investigador sénior do grupo de Neurociencia Traslacional do Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur (Vigo) Carlos Spuch leva anos traballando no efecto dos hábitos saudables na saúde mental. Isto levou a afondar nos beneficios dos lácteos na nutrición humana, razón que motivou a charla publicada en *Vaca Pinta* 29, na que, entre outros aspectos, apunta as diferenzas entre as alerxias e as intolerancias aos lácteos.

"A alerxia é algo que aparece case desde que nacemos e un pediatra diagnóstico rapidamente porque é moi evidente. Podes ter unha alerxia

á caseína, á lactosa, ao compoñente que sexa, e aí non hai discusión: se es alérxico a calquera produto que contén o leite, non podes tomalo", explica Spuch.

Pola contra, unha intolerancia xorde cando unha persoa non fai unha dixestión fácil do produto que está a tomar. "Hai 8.000 anos non tolerabamos os lácteos porque non eramos capaces de procesar a lactosa, ata que xurdiu a mutación na que se creou a encima lactasa, que nos permite dixerila correctamente e que hoxe en día xa ten practicamente toda a poboación mundial (aínda que en distintas porcentaxes)", expón.

Esta encima ten orixe nunha das bacterias do intestino, o lactobacillus, que dixire a lactosa e, se mantemos un microbioma correcto, dixiriremos os lácteos sen problema.

A cuestión é que se deixamos de consumir lácteos o noso microbioma desregúlase, o nivel de lactobacilos baixará e entón será cando, ao querer volver inxerilos, teremos unha dixestión máis complicada.

Isto pasa con todos os alimentos, pero parece que ao sector lácteo se lle castiga máis. "Algo que fixeron potenciais lácteas a nivel mundial como os irlandeses, os noruegueses, os canadenses e os neozelandeses moi ben foi esa defensa dos seus produtos", remarca Spuch. O importante é que un asunto coma este non quede nas mans dunha noticia en redes que sexa rechamante e careza de fundamentos. "É moi fácil explicar isto desde a neurociencia: se che bombardeo a cabeza dicindo que o leite é veleno e estoutra bebida non, terminarás deixando o leite. Por que? Porque dúbidas", razoa.



HONORIO GÓMEZ: "AS NOSAS ELABORACIÓNS NON LEVAN CONSERVANTES NIN COLORANTES. NON TEÑEN NADA QUE VER CON PRODUCCIÓN INDUSTRIAIS"

Honorio Gómez está á fronte da pastelería Yomar xunto coa súa muller desde a súa fundación no ano 1996.

En *Vaca Pinta* 31 explica que compran case a totalidade do leite co que traballan a Ganadería Quintián, unha granxa do Páramo (Lugo) que os prové de produto fresco dúas veces á semana, martes e venres. "Non os coñeciamos, viñeron eles ofrecernos o seu produto cando empezaron a comercializar o leite", lembra Honorio. Comezaron cunha cantidade pequena para probar, pero "co tempo incrementamos o volume e agora case todo llelo compramos a eles; xa non saberíamos que facer sen o leite de Quintián", salienta.

Non usan ningún tipo de bebida vexetal para elaborar os seus doces; non o consideran necesario. "En todo caso, tentamos ter, por exemplo, bebida de soia, por se nola piden para tomar co café", puntualizan.

Antes de coñecer esta leitería, empregaban leite en *brik* de litro. "Usabamos o que había, en realidade, porque non hai moita xente que traballe con leite fresco", expoñen. "O de Quintián é moito máis cremoso, ten unha porcentaxe máis alta de manteiga e o sabor é distinto... sabe a leite de toda a vida", valoran do produto desta gandería.

No que se refire aos cambios que notan nun produto elaborado con leite unpizado de *brik* e o elaborado con leite pasteurizado de botella, explican que o proceso é idéntico, non cambian medidas nin tempos, "pero un elaborado que se prepare con leite de botella sae mellor, ten máis ca-

lidade, mellor textura e máis sabor", enumeran. O volume de leite semanal co que traballan varía dependendo das datas, pero calculan que unha media habitual estaría nuns 80 litros. No que se refire á manteiga, manexan entre 40 e 50 quilos á semana.

Ao preguntarlles polo segredo que se esconde tras a calidade dos doces artesáns sinalan o que, a dicir verdade, parece evidente: "As nosas elaboracións están feitas por un artesán, por alguén que, día a día, os prepara a base de produtos naturais. Non levan conservantes nin colorantes. A manteiga é simplemente manteiga coa súa porcentaxe de graxa; usamos farinúa, usamos leite... Non ten nada que ver con producións industriais". ►►



JOSÉ MANUEL PORTELA: "SEMPRE QUE ME PREGUNTAN, DIGO QUE O MELLOR É O LEITE ENTEIRO E FRESCO"

O punto de vista práctico achégao o barista José Manuel Portela no número 26 de *Vaca Pinta*, quen apunta que "sempre que me preguntan, digo que o mellor é o leite enteiro e

fresco". Para Portela, parte do prestixio que arrastra o consumo de lácteos é que, mentres que as bebidas vexetais teñen un prezo e unha consideración por parte do consumidor bastante elevada, a falta de valor que se lle dá ao produto orixinal neste caso é clara.

En moitas ocasións, atópase con que o problema de fondo é a falta de coñecemento. "Á xente teslle que

explicar a verdade, para ben e para mal, e que logo sexan eles os que elixan", incide.

O barista critica que se está xerando unha "confusión entre que é bo e que é malo"; por iso, defende que o importante é deixar que a xente teña a capacidade de decidir o que lles gusta e o que non, e a partir de aí non hai ciencia que valla: é cuestión de gustos.



ANTONIO ESCRIBANO: "COMPRIMES A SOIA E SAE UN LÍQUIDO BRANCO E, COMO TEN ESA COR, DIN QUE É LEITE. SE FOSE VERMELLO, DIRÍAN QUE É SANGUE"

Entre a lista de participantes na mesa sobre omnívoros que acolleu o 31.º World Buiatrics Congress atopábase o doutor especialista en endocrinoloxía e nutrición Antonio Escribano, con quen repasamos en *Vaca Pinta* 34 algúns dos beneficios que ten o consumo de produtos de orixe animal.

O ser humano leva tomando este tipo de alimentos uns 10.000 anos e trátase dun proceso parello ao movemento cara ao norte do planeta das poboacións que habitaban naquel entón no centro de África. "Á vez con esta migración, foise perdendo radiación solar (por iso é polo que a nosa pel se aclarou) e, polo tanto, vitamina D. Un dos motivos principais para tomar leite é a necesidade de vitamina D. Non hai máis", explica Escribano.

Desta forma, houbo na especie unha mutación xenética, "como houbo moitísimas ao longo da historia", e unha porcentaxe importante dos humanos produciu lactasa despois dos dous anos do nacemento. Así pois, a radiación solar é un fac-

tor clave para a capacidade de producir lactasa, tal e como apunta o noso entrevistado.

Aquelas persoas que non teñen suficiente lactasa para dixerir os hidratos de carbono do leite son os intolerantes aos lácteos. "Outra cousa é a alerxia, que é máis complicada. Aí xa estamos a falar dunha patoloxía", diferencia.

En relación con isto, outro problema consecuencia das novas modas de consumo é o dos non intolerantes que terminan por sufrir a intolerancia tras consumir sistematicamente leite sen lactosa. "O que se lle bota ao leite sen lactosa é lactasa e, como o organismo ten *feedback* para todo, entende que, se ti lles dás xa a lactasa, non necesita fabricala; entón rematas por converterte en intolerante

a este disacárido", advirte. "E o peor é que hai quen presume diso, que pide leite sen lactosa e pensa que é máis evolucionado por iso", clama.

Na nosa conversación tampouco poderíamos deixar de lado o tema recorrente das bebidas vexetais. "Son zumes", define Escribano. "Ti comprimes a soia e sae un líquido branco e, como ten esa cor, din que é leite. Se fose vermello, dirían que é sangue. A realidade é que non teñen nada que ver. Non pode substituírse o leite con bebidas vexetais, cos mal chamados "leites vexetais" que, ademais, non é recomendable consumir todos os días porque, por exemplo, a soia ten certo grao de toxicidade". ▶▶



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: "PÚXOSE DE MODA DICIR QUE SE É VEXETARIANO. HAI MOITO POSTUREO, PERO TAMÉN ESTÁ A CALAR COMO TENDENCIA SOCIAL"

Con motivo da publicación do seu libro *Razones para ser omnívoro. Por tu salud y la del planeta*, en *Vaca Pinta* 38 conversamos co veterinario Juan Pascual sobre a súa experiencia na industria da sanidade animal, así como respecto das claves para trasladarlle ao gran público a realidade do sector produtor.

As persoas somos omnívoras e, aínda que cada vez hai máis debate respecto diso, apunta Juan Pascual que o consumo de carne en Europa segue aumentando. "Unha cousa é o que din as enquisas e outra o que de

verdade consumimos. Mesmo aqueles que optan por unha dieta sen produtos animais confesan, segundo varios estudos de mercado, que a saltan e comen con moita frecuencia ovos ou lácteos", remarca. Así mesmo, e aínda que lamenta que se puxese de moda en certos círculos dicir que se é vexetariano ou flexitariano por "postureo", alerta de que "tamén está a calar como tendencia social. Ademais, hai continuos titulares que relacionan aos animais cos gases de efecto invernadoiro, coas pandemias, coa falta de auga, coa deforestación... Coma se tratase das sete infestas de Exipto!".

En contrapartida, Pascual lembra que o consumo de produtos animais é altamente desexado por aqueles que non teñen acceso a eles. "Os nosos maiores aínda lembran que en

plena posguerra civil comer un polo era un luxo que só podían permitir no Nadal. Hoxe quizais o exceso de oferta, e o abaratamento destes produtos –algo que deberíamos celebrar–, lévanos a sospeitar deles nos países ricos. Con todo, en rexións onde non poden acceder a eles, como na India, afeccións como a anemia, a avitaminose e a falta de crecemento causan estragos". En relación con isto, o autor de *Razones para ser omnívoro* remite a dous informes deste mesmo ano da FAO e de Unicef, os cales remarcen que non se debe prescindir dos produtos de orixe animal na dieta, "e o mesmo sinalan, polo menos, dez asociacións médicas de distintos países", conclúe.



FRANCISCO JAVIER GIRÁLDEZ: "HAI QUE TER UNHA VISIÓN CRÍTICA AO LER ARTIGOS QUE UTILIZAN INFORMACIÓN CIENTÍFICA DE MANEIRA NESGADA"

Sobre a problemática da información científica nesgada, así como sobre as mentiras e verdades a medias relacionadas co consumo de produtos de orixe animal, conversamos en *Vaca Pinta* 40 co investigador Francisco Javier Giráldez.

Aludindo a unha publicación nas redes do Partido Animalista co Medio Ambiente (PACMA) na que se dicía que a carne vermella é igual de canceríxena que o amianto e o tabaco segundo a OMS, Giráldez aclarou que este tipo de informacións son "obviamente falsas. Primeiro, porque a carne vermella foi clasificada como 'probablemente canceríxena', non como 'canceríxena', e segundo, porque se nos referimos a risco relativo, este sería moito menor ao do tabaco ou ao do amianto".

"Eu non nego que poida existir unha relación", apunta Giráldez, "só digo que a certeza que hai nestes momentos é baixa no que respecta á asociación entre o cancro de colon e o consumo de carne vermella, e creo que non procede levantar unha alarma e facer comparacións que son falsas e que o único que fan é crear preocupación na poboación", critica.

Neste sentido, durante a súa exposición aludiu á importancia de aplicar a regra dos tres C á hora de analizar unha información deste tipo, isto é, concepto (neste caso, pasa por ter claro o que significa "risco relativo", xa que cando se fala de parámetros científicos estatísticos hai que saber o que implican exactamente), certeza (as evidencias científicas poden ter un grao alto ou baixo de certeza) e contexto (poñer o risco no conxunto xeral e en relación con todos os demais factores que entren en xogo para poder facer unha valoración xusta).

Como conclusión, di este investigador que "está ben que teñamos un consumo moderado en xeral de calquera nutriente, incluída a carne, pero hai que escapar do alarmismo e ter unha visión crítica ao ler artigos na prensa ou nas redes que lanzan mensaxes moi catastrofistas, e que, ás veces, o que fan é utilizar información científica de maneira nesgada", advirte. ■



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