



THE
ORGANIC
CENTER

Hoja de consejos
SOBRE LOS
PRODUCTOS LÁCTEOS

NO TODAS LAS LECHES SON IGUALES



Conozca
la diferencia
orgánica.

LOS PRODUCTOS LÁCTEOS TIENEN UNA GRAN VARIEDAD DE BENEFICIOS PARA LA SALUD.

Los productos lácteos son una excelente **fuentes de proteínas y vitaminas y minerales importantes**, incluidos algunos que se consumen en cantidades insuficientes, como el calcio, el potasio y la **vitamina D**.

Los productos lácteos **promueven el crecimiento saludable** de los niños al proporcionarles nutrientes que son necesarios para desarrollar **huesos y músculos fuertes**.

El consumo de productos lácteos se ha relacionado con un **menor riesgo de obesidad y fracturas óseas**, especialmente en los niños.

El **riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares puede reducirse** con el consumo de productos lácteos.



¿Por qué elegir productos lácteos orgánicos?

- ✓ Evite las hormonas de crecimiento sintéticas y los **residuos de pesticidas**.
- ✓ Ayude a prevenir las **enfermedades resistentes a los antibióticos**.
- ✓ Incorpore **niveles más altos de ácidos grasos omega-3, antioxidantes y minerales saludables** para el corazón.
- ✓ Contribuya a **mitigar el cambio climático**.
- ✓ Priorice la **salud y el comportamiento natural** del ganado.

LOS LÁCTEOS ORGÁNICOS RESTRINGEN LA EXPOSICIÓN A PESTICIDAS, ANTIBIÓTICOS Y HORMONAS DE CRECIMIENTO SINTÉTICAS.

Un estudio descubrió que:

- ✱ Los **niveles de hormonas de crecimiento** eran veinte veces más bajos en los productos orgánicos que en los convencionales.
- ✱ Hasta el 60% de las muestras de leche convencional dio positivo en **pesticidas** (como atrazina, clorpirifos, cipermetrina, diazinón, hexaclorobenceno y permectrina), mientras que no se encontraron residuos en las muestras orgánicas.

- ✱ Las muestras orgánicas no tenían niveles detectables de **antibióticos**, pero hasta el 60% de las muestras convencionales mostraban niveles de residuos de antibióticos.

60% a 80% del ganado convencional recibe antibióticos sintéticos. Más de la mitad son los mismos medicamentos que se prescriben a los humanos. Cuando se produce resistencia bacteriana en los animales, también puede producir **resistencia en las poblaciones humanas**.

Consejo

¡Consulta nuestra **calculadora de evitación de productos químicos** para ver cuánto puede reducir el uso de productos químicos en la producción de productos lácteos orgánicos!

LA LECHE ORGÁNICA contiene más ácidos grasos omega-3 beneficiosos, más antioxidantes y un mayor contenido de nutrientes y minerales que la leche convencional.



La mayoría de los estadounidenses consumen demasiado **omega-6** en su dieta y poco **omega-3**. Este desequilibrio se ha relacionado con varias enfermedades, como enfermedades cardiovasculares, asma, osteoporosis, cáncer de mama y cáncer de próstata.

- ✿ La leche orgánica contiene un 25% menos de omega-6 y un 62% más de omega-3 que la leche convencional.
- ✿ La leche de vacas que comen más pasto y forrajes a base de legumbres tiene más omega-3 y menos omega-6.

La leche orgánica tiene más minerales y antioxidantes que la convencional, como concentraciones más altas de hierro, vitamina E, selenio y carotenoides.

Consejo



¡Toma un yogur orgánico para mejorar tu salud de forma deliciosa!



LOS PRODUCTOS LÁCTEOS ORGÁNICOS PUEDEN AYUDAR A MITIGAR EL CAMBIO CLIMÁTICO.

Las vacas lecheras orgánicas requieren un mínimo de 120 días en pastos y al menos un 30% de su dieta procedente del pastoreo, además de un 100% de alimentación suplementaria certificada orgánica, lo que se traduce en una mejor salud para las vacas, un menor consumo de energía y menores emisiones de gases de efecto invernadero (GEI).

Los sistemas de pastoreo capturan carbono y mejoran la calidad del suelo, mientras que los sistemas intensivos que no se basan en el pastoreo no lo hacen.

La producción lechera basada en el pastoreo reduce tanto el metano como el óxido nitroso, ya que depende menos del almacenamiento de estiércol en lagunas que liberan GEI.



Consejo

¡Comer orgánico con un presupuesto limitado es posible! Utilice los beneficios SNAP en su supermercado o mercado agrícola para comprar leche, queso y yogur orgánicos.

La selección de productos orgánicos es una forma simple de invertir en su salud, proteger el medio ambiente y apoyar las prácticas agrícolas sostenibles.

¡Busca la marca **USDA Organic** para garantizar que tus productos lácteos cumplan con los más altos estándares!

