

¿Por qué son buenos los lacteos de producción ecológica?



Los beneficios de la ganadería ecológica en el medio ambiente y en el bienestar animal son conocidos y se reflejan en las producciones obtenidas.

- » Gracias a la alimentación de calidad y al bajo nivel de estrés de los animales, la **composición de la leche es diferente**.
- » **El nivel de producción de leche por animal en el caso de la producción ecológica es más sostenible**. En las explotaciones ecológicas la producción media por animal es aproximadamente de 16 litros/día, mientras que en la convencional es de 35 a 40 litros/día. En consecuencia, **la supervivencia de los animales en las explotaciones de leche ecológica es tres veces mayor**. En la producción ecológica los animales adultos tienen de 9 a 10 periodos de lactancia, mientras que en la convencional la media no llega a 3.
- » La leche, además de ser la principal fuente de calcio para el ser humano, es una fuente de grasa. Entre estas grasas contiene diferentes ácidos grasos beneficiosos para la salud, como el ácido butírico, ácidos grasos omega-3 y los ácidos grasos conjugados del linoleico. A estos últimos se atribuyen propiedades anticancerígenas, antidiabéticas, antiadipogénicas y antiaterogénicas, refuerzan el sistema inmunitario y activan la mineralización de los huesos. Las fuentes naturales de la grasa omega-3 son el aceite y la grasa del pescado, mientras que la fuente de los ácidos grasos conjugados del linoleico son los alimentos procedentes de los rumiantes, especialmente la grasa de la leche. Diferentes estudios han demostrado que **la leche ecológica tiene mayor contenido en omega-3 y ácidos grasos conjugados de Linoleico (115% más)** que la leche producida en la producción convencional.

Principales referencias: Villar Bonet, A. eta Salcedo Diaz, G. (2011). Centro de investigación y formación agraria de Cantabria (CIFA). Recomendaciones para la mejora de la calidad de leche ecológica.



Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua
Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi

Babeslea / Financiado por:

