

# Esto del yogur es la leche



Si jugando a las palabras encadenadas te mencionan *yogur*, la palabra que te vendría inmediatamente a la cabeza podría ser *natural* o *leche*. Sin embargo, aunque pueda parecer paradójico, poco se tiene en cuenta la leche y la naturaleza en la mayoría de los yogures que consumimos. Otra palabra que surgiría en no pocos casos sería *salud*. El poderoso imaginario “saludable” construido por la publicidad en torno a este interesante alimento mezcla múltiples aspectos. Separar la paja del grano parece importante, y de paso saber qué importancia tienen la paja y el grano, y también la soja o la hierba que comen las vacas.

**E**l yogur es una **leche fermentada**, es decir: una leche en la que se han introducido unas **bacterias** (cepas o fermentos) que convertirán los azúcares de la leche (lactosa) en ácido láctico. Este proceso produce una acidificación y hace que las proteínas de la leche coagulen, dando al yogur su textura característica. En el caso del yogur estas bacterias son dos (definidas legalmente): *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus bulgaricus*.

Las leches fermentadas tienen un origen ancestral que se ha asociado con la zona caucásica. Los pueblos ganaderos nómadas guardaban la leche en recipientes hechos con tripas de animales, cuyas bacterias provocaban una fermentación. Así se descubrió no sólo una forma de conservar la leche sino también un alimento con un gran abanico de posibilidades.

En el llamado mundo occidental será en el siglo XX, de la mano de los estudios del biólogo ruso Iliá Metchnikoff, cuando se ensalcen las cualidades del yogur y se popularice su consumo, pasando de las farmacias a las tiendas de alimentos. Metchnikoff sostenía que existía una relación entre las altas esperanzas de vida de determinadas zonas balcánicas y el hecho de que las leches fermentadas eran parte de la dieta común. Esta hipótesis no se ha demostrado, pero el hecho es que actualmente el yogur es un producto de consumo masivo y ampliamente **aceptado como saludable** en los países centrales.<sup>1</sup>

## NO SÓLO EL YOGUR

El yogur es la leche fermentada más conocida y consumida, pero no es la única. Los llamados **probióticos**<sup>2</sup> (*Actimel*, bifidus...), que han irrumpido en el mercado de manera espectacular, además o en vez de las bacterias del yogur llevan otras a las que se atribuyen cualidades específicas.<sup>3</sup> Otras son el **kéfir** (ver el Punto 5, en la p. 16) o el **queso fresco**.

Los denominados **postres lácteos** (cuajada, arroz con leche, natillas, flan y mousse) no contienen fermentos lácteos. Esto y el hecho de contener otros ingredientes, como el huevo en el flan, hacen que sus características nutritivas sean diferentes a las de las leches fermentadas. Por eso publicitariamente se asocian más al placer que a la salud. Sin embargo utilizan la leche como principal materia prima, y por ello desde una perspectiva de consumo consciente comparten con el yogur y demás leches fermentadas, así como con



los quesos, aspectos relativos al origen de la leche y a la industria láctea.

## INGREDIENTES

En un yogur encontramos tres grandes bloques de ingredientes:

- **La leche.** Es la materia prima principal. En el Punto 3 (p. 12) hablamos de los impactos ecosociales de las distintas formas de obtenerla.
- Los diferentes **fermentos** dan distintos sabores y originan distintas interacciones con el organismo (efectos sobre la digestión, etc.). En general son vendidos por empresas especializadas y por ahora están prohibidos los fermentos genéticamente modificados. Los fabricantes de todo tipo de yogures (convencionales, ecológicos, artesanos...) usan los mismos fermentos.
- Los **aditivos** pueden ser muy variados y cumplen diversas funciones. La ley permite usar una larga lista de colorantes, edulcorantes, estabilizantes, gelatina y conservantes en todos los yogures excepto en los naturales; en la etiqueta de un yogur convencional de sabores<sup>4</sup> fácilmente podemos encontrar de 15 a 20 ingredientes. En el caso de los productos ecológicos la lista de aditivos es mucho más restrictiva. Al margen de los riesgos que pueda presentar un aditivo determinado, parece estar en un primer plano, en el del sentido común, que a más aditivos artificiales más sustancias no nutritivas y de dudosas cualidades acumulamos en nuestro organismo de manera innecesaria.

- **Complementos** como fruta (normalmente en forma de mermelada), calcio u Omega 3.

## PROCESO DE ELABORACIÓN

El proceso de elaboración de un yogur es bastante sencillo. Básicamente consiste en preparar la leche, añadirle los aditivos y fermentos y dejarla un rato a cierta temperatura para que las bacterias proliferen y se forme el yogur. Salvo en las pequeñas producciones se encuentra totalmente automatizado.

La principal diferencia en el proceso de elaboración entre un yogur más artesanal y uno más industrial está en la preparación o tratamiento que recibe la leche, que en las producciones más industrializadas se **estandariza**: se extrae grasa hasta que quede una determinada proporción, se distribuye uniformemente la grasa (homogeneización) y se añade leche en polvo u otros sólidos lácteos para garantizar una consistencia homogénea del yogur.

<sup>1</sup> Esta denominación responde al planteamiento global de reparto del poder político y económico entre un centro y una periferia. El *centro* serían los también llamados países *desarrollados*, *primer mundo*, *Norte* o *mundo occidental*. El llamado *tercer mundo*, *Sur* o *países en desarrollo* serían los países *periféricos*.

<sup>2</sup> Contienen microbios vivos que ingeridos en la cantidad suficiente ejercen una acción benéfica sobre el organismo.

<sup>3</sup> Se dice que el *Lactobacillus acidophilus* (el bifidus activo) mejora el funcionamiento intestinal y que el *Lactobacillus casei immunitas* (la bacteria que lleva el *Actimel*) fortalece las defensas ante bacterias patógenas.

<sup>4</sup> Los yogures de sabores no llevan frutas sino aromas y/o sabores artificiales.

# LOS PUNTOS CALIENTES DEL YOGUR

## 1 ¿QUÉ NOS APORTA EL YOGUR?

- Su **calidad nutritiva** es la de la leche utilizada, pero los nutrientes están en forma **más asimilable** por al aparato digestivo.
- Sus bacterias contribuyen a la **salud de la flora intestinal**, pero no hay unanimidad científica sobre algunos de sus beneficios probióticos.
- Algunos dietistas **desaconsejan el consumo de lácteos** en general en adultos.

### OPCIONES DE CONSUMO

- Un yogur será más bueno en todos los sentidos **cuanto más buena sea la leche** utilizada (vacas con una vida saludable, ganadería ecológica...).
- Una buena salud nunca viene dada sólo por un alimento en particular sino por todo el conjunto de **dieta, hábitos, actividad...**

### +INFO

Pág. 10

## 2 ¿LECHE NO HAY MÁS QUE UNA?

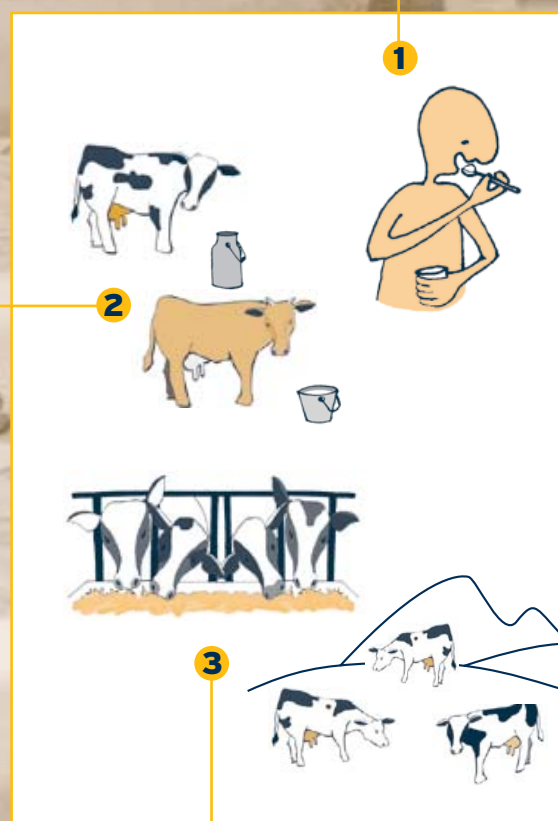
- La composición de la leche **es distinta** según la forma de vida de las vacas, el clima, la estación, etc.
- El modelo industrial de producción **no distingue** entre calidades de leche: la mezcla toda y la trata para que adopte unas **características estándar** óptimas para su manipulación. Lo que cualifica a sus yogures son los **aditivos, ingredientes, variedad** de texturas y presentaciones...

### OPCIONES DE CONSUMO

- Dentro de la producción artesana y ecológica en general se entiende que el valor del yogur reside esencialmente en la **calidad de la leche**, por lo que lo más importante es cómo ésta se produce.
- El uso de **aditivos** es más restringido en los productos ecológicos. Los yogures naturales (convencionales y ecológicos) son los únicos que no llevan aditivos pero pueden llevar edulcorantes químicos y sólidos lácteos (leche en polvo).

### +INFO

Pág. 11



## 3 CÓMO SE OBTIENE LA LECHE

- Existen **diversas formas de manejo ganadero**, con consecuencias ecológicas y sociales muy distintas.
- La tendencia actual es a la **intensificación**, que incrementa mucho la cantidad de leche obtenida pero en detrimento de la calidad, y conlleva contaminación, despoblación rural, pérdida de soberanía alimentaria...
- La ganadería ecológica y la extensiva generan un modelo más **equilibrado y potenciador del medio rural**.

### OPCIONES DE CONSUMO

- Para un consumidor es imposible distinguir el manejo ganadero del que se ha obtenido la leche a no ser que sea **yogur ecológico** o **conozca al productor**.
- El sello de **leche de granja** indica que la leche se obtiene en la misma explotación donde se elabora el yogur, pero dice nada acerca del manejo ganadero de las vacas.

### +INFO

Pág. 12  
*El contexto,*  
pág. 14



## 4 YOGURÍSSIMO

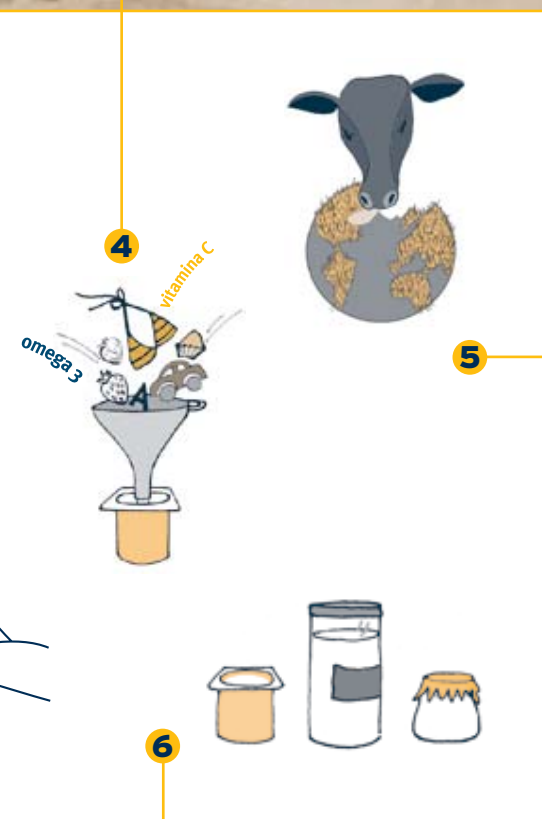
- La competitividad imperante genera necesidad de diferenciarse y por lo tanto una **constante aparición de nuevos productos**.
- **No hay unanimidad científica** sobre muchas de las cualidades que se atribuyen a los yogures enriquecidos y probióticos.
- Los yogures bio constituyen un caso de **engaño flagrante** del consumidor.

### OPCIONES DE CONSUMO

- El potencial efecto saludable del yogur nos beneficiará sólo si va acompañado de una **dieta equilibrada** y con productos sanos.

### +INFO

Pág. 15



## 5 REDUCIR EL CONSUMO, ALTERNATIVAS

- Buena parte de la tierra fértil mundial se dedica a la **producción de materias primas para piensos** animales.
- En algunos alimentos el calcio está en una forma **más asimilable** que en la leche.
- En general los **yogures de frutas** llevan una proporción pequeña de fruta en forma de mermelada. Los **yogures de sabores** no llevan fruta, sólo aromas.
- Los yogures individuales conllevan un elevado consumo de **envases**.

### OPCIONES DE CONSUMO

- Algunos **alimentos ricos en calcio** son los frutos secos, legumbres, perejil, espinacas, acelgas, brócoli, puerros...
- El **yogur casero** es fácil de hacer, puedes elegir la leche utilizada, es más fresco, ahorras transporte y envases, no lleva aditivos...
- Si te haces un yogur natural con **fruta fresca** troceada sí comes una cantidad de fruta significativa, y ningún aditivo.
- **Alternativas** que también proporcionan efectos probióticos: kéfir (también se puede hacer en casa), fermentados no lácteos...
- Primemos los envases de **crystal y grandes**, a poder ser retornables (aunque apenas los hay).

### +INFO

Pág. 16

## 6 ¿A QUIÉN COMPRAMOS?

- El dinero que todos pagamos cuando compramos cualquier cosa **es vital para la viabilidad de la empresa productora**. Si no nos **preguntamos** por sus políticas podemos estar apoyando actividades que nos parecen negativas; si lo hacemos ayudamos a **hacer realidad otros mundos posibles**.

### OPCIONES DE CONSUMO

- Si compramos a los fabricantes de yogures ecológicos o elaboradores cuya leche provenga de explotaciones sostenibles **ayudamos a hacer posible** que se pueda desarrollar una ganadería y una industria alimentaria sana y sostenible.

### +INFO

Pág. 18

## 1 ¿QUÉ NOS APORTA EL YOGUR?



- El yogur es esencialmente una transformación de la leche, por lo tanto sus **cualidades nutritivas** dependen de las de la leche utilizada<sup>5</sup> y del tratamiento que ésta ha sufrido (ver el Punto 2, en la p. siguiente). Las cualidades nutritivas de la leche (especialmente contenido en calcio y proteína) han sido ampliamente difundidas, sin embargo existen muchas visiones de dietistas y nutricionistas que **desaconsejan el consumo de lácteos en la edad adulta**, asociándolo por ejemplo a excesos de mucosidades o alergias,<sup>6</sup> y en el mundo científico existe controversia sobre su relación con algunos tipos de cánceres.<sup>7</sup> De hecho somos el único mamífero que consume leche después de la lactancia, y en muchas partes fuera del llamado Occidente los lácteos no son un producto habitual.
- Por estar **fermentado** tiene cualidades que la leche no tiene. Los adultos no digerimos la lactosa y es relativamente común tener cierta intolerancia a ella; en el yogur ya ha sido transformada en ácido láctico, con lo que lo **digerimos más**

**fácilmente** que la leche. Por otra parte, la fermentación también provoca que los minerales (calcio, fósforo, magnesio, sodio, oligoelementos...) adopten una forma más soluble con lo que los **asimilamos mejor**. También facilita la síntesis de algunas vitaminas, como las del grupo B.

- La acción de las colonias de bacterias sobre el organismo es lo que se denomina **efectos probióticos**. En concreto las leches fermentadas actúan sobre la flora intestinal contribuyendo a la prevención de diarreas, estreñimiento, dolores, etc. y modulando el sistema inmunológico relacionado con dicha flora (por ejemplo ante el virus de la gripe). Podríamos decir que éstas son las cualidades más aceptadas, aunque también escucharemos otras menos consensuadas.

La flora intestinal (más de 100 billones de microorganismos que pesan en total más de un kilo) juega, como casi todos los elementos de nuestro cuerpo, un papel central en nuestra salud: determina muchas

de las reacciones bioquímicas, fisiológicas e inmunitarias de nuestro organismo, ya que el intestino es la vía de asimilación de alimentos a la sangre y por tanto una de las barreras más importantes a los intrusos patógenos. Sin embargo, **es importante tener presente** que la ingestión de leches fermentadas **es sólo uno de los factores** que influyen sobre el estado de esta flora. Otros factores importantes son la genética y, sobre todo, **la dieta y hábitos** como el uso de antibióticos, el tabaco o la frecuencia con que evacuamos. Así, el desequilibrio causado por una dieta basada en alimentos refinados y pobres en fibra (especialmente azúcar o bollería) difícilmente puede ser compensado por la ingestión de leches fermentadas. Sin embargo éstas se nos presentan, vía publicidad, como el único factor necesario para una buena salud intestinal (ver el Punto 4, en la p. 15).

De hecho existe una **polémica científica sobre los efectos probióticos del yogur**<sup>8</sup> ya que no hay unanimidad respecto a cuán activas llegan las bacterias al intestino grueso, ni siquiera respecto a si llegan vivas. Como suele ocurrir, ello seguramente depende de muchas variables (características del individuo y de su dieta, cuán fresco es el producto, tipo de fermento, uso previo de antibióticos...).

<sup>5</sup> La leche, único alimento que tomamos en la primera etapa de la vida, contiene todos los tipos de nutrientes: proteínas (principalmente caseína), azúcares (lactosa), grasas (mayoritariamente saturadas), minerales (especialmente calcio) y vitaminas (sobre todo del grupo A y B). Ver el núm. 4 de *Opciones* (disponible en [www.opciones.org](http://www.opciones.org)).

<sup>6</sup> Ver por ejemplo [www.geocities.com/vegetaria/noleche](http://www.geocities.com/vegetaria/noleche).

<sup>7</sup> El País, 21 de diciembre 2004, p. 37.

<sup>8</sup> Esta polémica se avivó con la "guerra del yogur pasteurizado": Pascual sacó al mercado un yogur que se pasteuriza después de añadirle el fermento con lo cual se reduce muchísimo la cantidad de microbios que sobreviven al proceso. Esto generó todo un debate legal y científico entre las grandes marcas y Pascual en torno a la legitimidad de seguir considerándolo un yogur. En los últimos meses las autoridades han admitido la denominación *yogur* pero con la coetilla *pasteurizado después de la fermentación*.

## 2 ¿LECHE NO HAY MÁS QUE UNA?

**No toda la leche es igual.** La proporción y tipos de grasas, proteínas, minerales, vitaminas, sabores, aromas... varían en función del animal y su alimentación. En cierto sentido la leche podría ser –y de hecho en otras culturas es– como el vino o el aceite, en los que se distinguen variadas gamas de tipos y calidades.

En el mercado encontramos yogures producidos siguiendo modelos muy diferentes. Podemos distinguir claramente dos bloques en función de la importancia que se dé a los distintos ingredientes y eslabones del proceso de producción. Por un lado estarían los que se diferencian por la **calidad y unicidad de la leche utilizada**, dando el protagonismo del proceso al manejo ganadero.<sup>9</sup> Por otro lado estarían los que utilizan como principal **elemento diferenciador todo lo que no es la leche**, y por tanto el protagonismo está en otros ingredientes, fermentos funcionales, aditivos, la presentación...

### VARIEDAD ESTANDARIZADA Y HOMOGÉNEA

Este segundo modelo es el mayoritario y responde normalmente a un modelo industrial de **producción de grandes volúmenes** que se distribuirán en radios de miles de kilómetros, caracterizado por:

- La producción industrial, sea o no de un alimento, exige una **estandarización** de las materias primas para facilitar su manipulación en las cadenas de producción. La leche que llega a las centrales lecheras habiendo cumplido unas normas higiénico-sanitarias se mezcla toda. Una vez mezclada se realizan una serie de procesos, entre los que puede haber la adición de sólidos lácteos (leche en polvo entera, suero en polvo, proteínas de leche...) para darle unas características estándar.
- El funcionamiento comercial de las grandes escalas de distribución requiere que el **producto final no cambie**. Un yogur industrial sabe siempre igual y tiene la misma textura en Barcelona y en Sevilla, en agosto y en enero.
- La fuerte competencia en el mercado origina una carrera publicitaria de **diferenciación** que genera un creciente

surtido de gamas y categorías. Puesto que la materia prima principal se estandariza las diferencias tendrán que venir por otro lado:

- Añadir aditivos u otros ingredientes, ofrecer texturas o presentaciones diferentes... (yogures de frutas, de sabores, azucarados, cremosos, batidos, líquidos, mousse, copa...).
- Usar distintas especies de fermentos (bífidos, L-casei...) que aportan al producto propiedades funcionales.
- “Enriquecer” o manipular la leche con ingredientes extras para atribuirle propiedades funcionales “saludables” según pruebas de laboratorio (desnatado, calcio, grasa, Omega, fibra, vitaminas...).

Esta misma lógica de la gran producción toma diversas formas en los eslabones previos y posteriores a la elaboración del yogur. Si miramos al principio de la cadena vemos un avanzado proceso de **intensificación** de la producción de leche (ver el Punto 3, en la p. 12) que implica una **estandarización** de los manejos ganaderos independientemente de sus condiciones particulares (razas autóctonas, pastos o forrajes locales, disponibilidad de tierra, clima...). Si miramos al final de la cadena, al consumo, vemos como el discurso publicitario-nutritivo ha **“estandarizado”** la necesidad de lácteos, extendiendo la idea de que todos (independientemente de la edad o la dieta) debemos consumirlos varias veces al día para, de esta manera, cubrir el aporte de calcio (ver el Punto 5, en la p. 16).

### PRODUCCIÓN INTEGRAL

El otro modelo de producción entiende el producto y el proceso de manera integral, partiendo de la alimentación de las vacas o incluso del cultivo de los forrajes, cereales o pastos. La elaboración del yogur es sólo la culminación de dicho proceso. En este modelo los elaboradores normalmente producen su propia leche o conocen directamente el tipo de manejo que aplican sus proveedores. Durante la elaboración se tienden a evitar procesos de estandarización y se utilizan pocos aditivos o ingredientes extra.<sup>10</sup> Esta forma de entender el proce-

### ¿VARIEDAD ES DIVERSIDAD?

La acción de la maquinaria publicitaria alimentaria tiende a homogeneizar (colonizar) nuestras culturas alimentaria y gastronómica bajo el disfraz de la variedad de productos. Sin embargo es en la diversidad cultural, condicionada por la diversidad agrícola y biológica, donde se encuentra la universalidad de esta maquinaria de investigación funcional. Los lácteos funcionales que tratan de reducir el colesterol se han desarrollado a partir de estudios sobre el bajo colesterol de pueblos masai africanos y su consumo de leches fermentadas propias. Las leches enriquecidas con Omega 3 “derivan” de la salud cardiovascular de los inuit de Groenlandia. Las leches fermentadas de los masai y la ingesta del Omega 3 del pescado de los inuit se han desarrollado en un entorno biológico y una cultura alimentaria únicos. El mundo de los alimentos funcionales no deja de enarbolar la bandera de los miles de años de prueba de estas culturas, mientras su mismo motor erosiona esta diversidad cultural y biológica. ¿De qué pueblos y variedades de plantas o bacterias derivarán las nuevas funcionalidades dentro de cien años?

so es la que inspira a grandes rasgos la producción ecológica, que otorga el protagonismo a un manejo ganadero adaptado a sus condiciones particulares. Sin embargo no podemos decir que toda la producción ecológica practique este enfoque, ni tampoco que sólo los productores certificados como ecológicos lo hagan.

<sup>9</sup> *Manejo ganadero* se refiere al modelo de ganadería que sigue una explotación en cuanto a alimentación del ganado, condiciones de vida de los animales, producción de forrajes, tratamiento veterinario, etc.

<sup>10</sup> Aunque en el yogur ecológico también está permitido añadir leche en polvo ecológica, pero se está tramitando su prohibición.

### 3 CÓMO SE OBTIENE LA LECHE

El modelo de producción de grandes volúmenes requiere una producción elevada de leche. Ésta se consigue mediante una **ganadería intensiva**: las vacas están estabuladas<sup>11</sup> y se incrementa la proporción de piensos en su dieta, puesto que cuanto más pienso coman más leche producirán.<sup>12</sup> Hay un límite a la cantidad de pienso que pueden ingerir, porque les causan trastornos digestivos, por eso se seleccionan genéticamente las que más pienso toleran. Sin embargo, la proporción de piensos concentrados que suelen comer, junto con otros aspectos, debilitan su salud aumentando la frecuencia de enfermedades, disminuyendo el número de partos y

acortando su vida. En este tipo de ganadería el productor no se preocupa por la calidad particular de su leche (puesto que posteriormente será estandarizada), y su principal incentivo es la cantidad.

Dentro de la ganadería convencional (no ecológica) todavía pervive el modelo **extensivo tradicional**, cuyo marco de actuación es la adaptación a su medio particular generando por tanto un manejo sostenible de la explotación, siendo la capacidad de dicho medio lo que determina la cantidad de leche que se puede llegar a producir. El modelo extensivo está en retroceso, si bien todavía algunas explotaciones pequeñas y medianas, especialmente en la cornisa cantá-

brica<sup>13</sup> y zonas de montaña, mantienen un cierto mestizaje de modelos.

Finalmente tenemos la ganadería **ecológica**, que combina la preocupación por la

<sup>11</sup> Las vacas no pastan y hacen vida en las naves ganaderas o establos y en patios de ejercicio.

<sup>12</sup> Las vacas son herbívoros rumiantes, su principal característica productiva es la de transformar la fibra de la hierba y los forrajes en leche y carne. Suelen comer también cereales (cebada, maíz...) y proteínas vegetales (habas, soja...). Los cereales y proteínas son lo que se conoce como **pienso**. Los piensos de producción industrial suelen contener también otros complementos como vitaminas o grasas y se denominan *pienso concentrado*.

<sup>13</sup> Cuenta con el 77'3% de las explotaciones españolas y tan sólo el 55'7% de la producción.

#### PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DE LOS DISTINTOS MODELOS DE MANEJO GANADERO

|                                  | Intensivo productivista   | Tradicional extensivo  | Normativa ecológica   |
|----------------------------------|---|--|---|
| <b>Alimentación de las vacas</b> | En general pocos recursos propios, sin pastos ni cultivo de forrajes, <b>mayor proporción de pienso concentrado</b> .   | Mayoritariamente forrajes propios reforzado con <b>pienso</b> y cada vez menos pastoreo. La explotación depende de los cultivos y pastos de la zona. | Preferentemente pastos y forrajes propios cultivados en ecológico. Máximo 40% de pienso de cultivo ecológico.   |
| <b>Genética</b>                  | Inseminación artificial, se compra semen generalmente de vaca frisona a empresas de semen americanas o europeas.  | Inseminación artificial o monta natural. Las razas autóctonas están muy marginadas.  | Habitualmente monta natural de toros adaptados al rebaño. Se permite inseminación artificial.   |
| <b>Bienestar animal</b>          | Las vacas están siempre en el establo o el patio de ejercicio. No hay normativa para número de m <sup>2</sup> por vaca.   | Establo en invierno y aire libre el resto del año, dependiendo de las condiciones climáticas.  | Si el clima lo permite pastan en prado. No pueden estar atadas. El establo tiene que tener al menos 6 m <sup>2</sup> por vaca.  |
| <b>Salud</b>                     | Vacas estresadas por los volúmenes de producción que se les exige y la estabulación permanente. Sistema inmunológico debilitado. Frecuencia de enfermedades en las ubres y las patas. Se acorta su vida a 2-3 partos. | Poca frecuencia de enfermedades, 5 o 6 partos.   | Poca frecuencia de enfermedades, llegan a tener hasta 7 u 8 partos.   |
| <b>Producción</b>                | 35-50 litros diarios por vaca.  | 20-30 litros diarios por vaca (muy variable según las particularidades).   | 15-20 litros diarios por vaca.  |
| <b>Mecanización</b>              | Las dimensiones de las explotaciones generan una mayor necesidad de automatización. No necesitan maquinaria de cultivo.   | Menor necesidad de automatización del ordeño, el establo y la preparación del pienso. Necesita maquinaria de cultivo.                                | Menor necesidad de automatización del ordeño, el establo y la preparación del pienso. Necesita maquinaria de cultivo.   |
| <b>Medicamentos</b>              | Frecuente uso de antibióticos y otros medicamentos (con periodos de espera sin comercializar la leche) por la alta incidencia de enfermedades. <sup>1</sup>   | Menor uso de antibióticos pero cada vez más frecuente.   | Pocos antibióticos, uso de medicamentos convencionales restringido. La normativa aconseja manejos y terapias preventivas y el uso preferente de la homeopatía y otras terapias naturales. |
| <b>Purines</b>                   | Se genera mucho y la explotación no tiene terreno donde utilizarlo como abono.  | La proporción purín/terreno de la explotación facilita el poder usarlo como abono, pero la proporción es cada vez menor.                             | La proporción purín/terreno de la explotación facilita el poder usarlo como abono. Se permite un máximo de 2 vacas o 170 kg de nitrógeno por hectárea.                                    |
| <b>Producto final: leche</b>     | Más grasa saturada, relación entre las grasas insaturadas Omega6/Omega3 desequilibrada, <sup>2</sup> más proteína, menos sabor y consistencia.  | Menos grasa saturada y proteína, relación Omega6/Omega3 más equilibrada cuanto más pastoreo, más sabor y consistencia.                               | Menos grasa saturada, tendencia a una relación Omega6/Omega3 equilibrada, menos proteína, más sabor y consistencia.   |

<sup>1</sup> Actualmente se controlan bastante los residuos de antibióticos en la leche aunque se sabe que también existen sustancias para evitar su detección. El uso de hormonas también está prohibido y parece que no es generalizado pero se dan casos.

<sup>2</sup> Ver *El Debate* tal como lo plantea el CRIC, p. 17.



sostenibilidad del modelo extensivo con el hecho de no usar productos químicos de síntesis en la alimentación y el cuidado de las vacas. La producción de leche ecológica sigue siendo muy marginal.

El actual **proceso de intensificación** de la ganadería está marcado en términos **económico-sociales** por:

- **Aumento de los costes por litro.** La alimentación del ganado sale más cara en las explotaciones que no cuentan con pastos ni cultivos propios de forrajes y por lo tanto compran todo o gran parte del alimento –típicamente las explotaciones más intensivas. Éstas tienen también gastos mayores en medicamentos y veterinarios (las enfermedades son frecuentes), compra de terneras (en su corta vida las vacas no tienen suficientes partos como para reponer el rebaño) o mermas de leche (se dan largos y frecuentes periodos en que se debe tirar la leche de vacas tratadas con antibióticos). En cambio, en explotaciones con pastos o cultivos el coste más importante puede ser el suelo, especialmente en zonas con presión urbanística. En conjunto, los costes aumentan a medida que la explotación se intensifica.
- **Necesidad de crecer en tamaño.** Si los costes aumentan y la industria láctea paga poco, el margen por litro disminuye. Por tanto, para hacer rentable una explotación intensiva debemos producir muchos litros, con lo que necesitamos más vacas, agrandar el establo, más pienso, más semen, comprar más cuota de producción...<sup>14</sup> Estas dimensiones se adaptan mal a la explotación familiar.<sup>15</sup>
- **Fuerte necesidad de inversión.** De los dos puntos anteriores se deriva que para intensificar hace falta una inversión de capital muy importante.
- **Aumento de la productividad por vaca y trabajador, pero disminución de la productividad por hectárea de tierra y por unidad energética.** Un estudio que compara explotaciones reales representativas de los distintos tipos de manejo muestra que en una intensiva la productividad por vaca es 2'5 veces mayor, sin embargo para producir el alimento de las vacas hace falta mucha más extensión de tierra. Utilizando la misma cantidad de tierra, la explotación extensiva produciría un 14% más de leche. Incluso una explotación extensi-

## Y LAS CABRAS Y LAS OVEJAS, ¿SE LAS HA COMIDO EL LOBO?

Las cabras y/o ovejas han proporcionado, históricamente, la leche en muchas zonas de la península. Estos animales se adaptan mejor que las vacas a la climatología y recursos (tipo de pastos, pendientes, pastoreo, transhumancia...) de muchas zonas de España, favoreciendo una ganadería más equilibrada y ligada al territorio. La leche de cabra presenta ventajas para personas con intolerancia a la lactosa porque contiene menor proporción.

Sin embargo hoy en día la leche y los yogures que encontramos en las tiendas son de vaca casi exclusivamente, porque sus volúmenes de producción y sus posibilidades de intensificación son mayores que las de cabras y ovejas. Al final se las comió la intensificación antes que el lobo.

va que no da nada de cereal a las vacas tiene una productividad por hectárea un 9% mayor que la intensiva.<sup>16</sup> La ganadería intensiva de leche presenta un balance energético de 10 a 1 (por cada caloría producida utiliza 10 en forma de pesticidas, maquinaria, fertilizantes, piensos, etc.).<sup>17</sup>

- **La ganadería se desliga del territorio y contamina.** Si las vacas no pastan y no hay que cultivar forrajes, el número de vacas no tiene que guardar ninguna relación con la superficie de tierra de la explotación, solamente con el tamaño del establo. El estiércol de las vacas pasa de ser abono para producción de pasto y forraje a ser un purín contaminante de suelos, ríos y acuíferos. En el extensivo la ganadería está ligada al territorio por la necesidad de forraje y pasto.
- **Ganadería “loca”.** La presión constante por aumentar la producción por vaca y amortizar la gran inversión hace que se incorporen técnicas **peligrosas** pero productivas como alimentar con harinas (hoy por hoy prohibidas) conteniendo restos animales, que provocaron el mal de las vacas locas.
- **Dependencia financiera y productiva.** Cuanto más se intensifica más se depende del banco que presta el dinero y de las empresas suministradoras de alimentos, semen, terneros, medicamentos, etc., mayoritariamente multinacionales. La necesidad de asesoramiento técnico-veterinario aumenta, así como el requerimiento de infraestructuras portuarias (muchas materias primas se importan) y de gestión del purín contaminante.



Este proceso de intensificación es uno más dentro de un conjunto de factores (dinámica del mercado lácteo, políticas agrarias, cultura de uso del suelo...), todos los cuales se retroalimentan entre sí y configuran un contexto socioeconómico que marca una tendencia hacia el abandono del medio rural. Para una sociedad un **medio rural muerto** se traduce en una alimentación de baja calidad, unas ciudades superpobladas con calidad de vida precarizada y la dependencia de factores lejanos e incontrolados para obtener el alimento. Ninguna de estas consecuencias parecen fenómenos a ignorar por ninguna sociedad.

En el apartado *El Contexto* (página siguiente) analizamos estos factores y sus consecuencias en más detalle.

<sup>14</sup> Desde la entrada en la UE la producción de leche se rige por un sistema de cuotas por el cual un ganadero posee el derecho de producir y vender determinada cantidad de leche.

<sup>15</sup> Según un estudio realizado por el Instituto Técnico Ganadero de Navarra comparando distintas explotaciones, la cantidad de leche necesaria para hacer rentable la explotación era de 213.000 kg en el modelo intensivo frente a los 133.000 en el extensivo, debido a la diferencia de costes.

<sup>16</sup> Pablo Herrera: *La productividad, un fin que no justifica los medios*. Boletín de la Asociación Vida Sana, primavera 2002.

<sup>17</sup> Varios autores: *Factor 4. Informe al Club de Roma*. Círculo de lectores 1997.

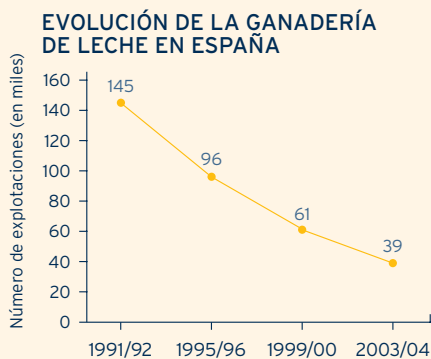


# Cisternas llenas, pueblos vacíos

La intensificación de la ganadería ha ido paralela a otros fenómenos, sin los que no podríamos entender este proceso.

**¿Qué tal tu prima?** La industria láctea, crecientemente concentrada, ha jugado un papel clave al pagar a los ganaderos en base a **primas de volumen y calidad**. Las de calidad premian (con un precio por litro superior) la cantidad de grasa y proteína ya que implica más posibilidades extra a la industria (mantequillas, natas...). Las primas de volumen significan pagar más por litro a quien produce más litros. Desde la industria se justifican estas primas por la necesidad de asegurar el abastecimiento y de compensar los costes de recogida. Desde las agrupaciones de pequeños ganaderos se responde que en Europa sobra leche (por eso hay que poner cuotas máximas) y por tanto no hay peligro de desabastecimiento, y que la diferencia de costes de recogida es en torno a 2 pesetas por litro pero no 12 o 13 como alcanzan las primas. De hecho atribuyen las razones ocultas de las primas de volumen a una estrategia para romper la capacidad de negociación de las cooperativas ganaderas y aumentar márgenes del negocio.

La búsqueda de altos niveles de grasa y proteína y de grandes volúmenes contribuye a impulsar el modelo ganadero intensivo, que como hemos visto presenta unas características desfavorables para las pequeñas explotaciones. Si a esto le añadimos que estas explotaciones, por su pequeño volumen, reciben menor precio por litro, su supervivencia se dificulta muchísimo.



Fuente: Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos (COAG): Anuario 2004.

**Calcio para todos** Se nos ha dicho tanto que el calcio de los lácteos es necesario en la dieta que la leche y los yogures se han convertido en productos que se consumen varias veces al día. Así se aseguran altos niveles de demanda y una concepción generalizada de la leche como producto estándar. En España se consumen 105 kg de leche y derivados per capita anualmente, más que el total de frutas frescas y el doble que de hortalizas.<sup>18</sup>

**Políticas agrarias** Tanto las europeas como las estatales y autonómicas han favorecido un modelo intensivo de grandes explotaciones, por ejemplo subvencionando la producción de algunas materias primas para piensos o dando facilidades a las grandes explotaciones para absorber cuota de producción (las medidas más recientes parecen querer revertir esto pero su efectividad es aún una incógnita). Todo ello enmarcado en un discurso de falta de competitividad de la pequeña explotación familiar.

**Especulando** No hay vacas que pastando generen suficiente rentabilidad económica para competir con el dinero al contado que supone vender el prado a una inmobiliaria para construir chalés de fin de semana u hoteles de verano (ver *Viajes*, p. 27).

**Desprecio social por la profesión agrícola y ganadera** Algunos hijos de ganaderos que hemos conocido escondían en el colegio la profesión de sus padres. Una gran parte de los hijos de ganaderos comienzan su carrera laboral en la construcción o la hostelería.

**Discurso productivista** El imaginario del “más es mejor”: grandes vacas de muchos litros, grandes establos, grandes tractores... Por otro lado las frecuentes visitas a las granjas de comerciales de las empresas de medicamentos, piensos, semen... con la tarjeta de “tenemos la solución rápida y cómoda, aquí y ahora”. **“Pienso” luego existo** La expansión de la producción industrial de piensos es clave en el proceso de intensificación. Un caso significativo es el de la soja, que era una legumbre (rica en proteína vegetal, buena para incrementar la producción de leche de las vacas) desconocida en Occidente durante siglos. Hoy por hoy es uno de los motores del agronegocio mundial. Varios países entre los que destacan EEUU,

Argentina y Brasil se han especializado en la producción y exportación de volúmenes millonarios de soja para elaboración de piensos. La soja es uno de los cultivos en los que la agricultura transgénica se encuentra más desarrollada y en los que la concentración oligopólica de las multinacionales se hace más patente.<sup>19</sup> En España entran anualmente seis millones de toneladas de soja y maíz transgénico de los cuales un 80% se destina a piensos.<sup>20</sup> Por tanto, hoy por hoy gran parte del ganado español tiene transgénicos en su dieta. La expansión del modelo de la soja transgénica presenta una doble cara de graves consecuencias en países productores y consumidores (ver *Porqués*, p. 4, y *Viajes*, p. 27).

Al final de todo este proceso encontramos miles de pequeñas y medianas explotaciones que abandonan el sector anualmente, pese a ser las que fijan más población en muchas áreas rurales; en doce años se han reducido en más de un 73% (ver la gráfica), y la cuota de producción media por explotación ha aumentado en tan sólo cuatro años un 40%. Si bien el proceso es generalizado, hay una marcada diferencia entre zonas en cuanto a grado de intensificación; el tamaño medio de una explotación en Valencia es más de 9 veces el tamaño medio en Galicia.

Como consecuencia sobreviene una ganadería que pese a dar empleo a mucha menos población produce globalmente la misma cantidad de leche que la ganadería extensiva<sup>21</sup> aunque de calidad dudosa, rentabilidad y productividad relativas, y con un impacto ecológico importante. De este modo **el proceso de intensificación se convierte en un motor de la despoblación rural**, y por tanto de un territorio desequilibrado, de una alimentación de baja calidad, de unas ciudades superpobladas y desagradables y de una pérdida de soberanía alimentaria.

<sup>18</sup> MAPA: Panel de Consumo Alimentario 2004.

<sup>19</sup> *Opciones* núm. 12, sección *Vínculos*.

<sup>20</sup> Estimaciones de Greenpeace, no hay datos oficiales.

<sup>21</sup> España produce desde su entrada en la UE más o menos la misma cantidad de leche ya que está marcada por las cuotas lácteas asignadas.

## 4 YOGURÍSIMO

La búsqueda de diferenciación que comentábamos en el Punto 2 es clave en la evolución publicitaria. En los últimos años se ha ido realizando una ampliación sin límites de categorías de yogur destinadas a satisfacer (y también crear) un sinnúmero de “necesidades” en el mercado. La última ola son los “lácteos” de soja, una desconocida hasta hace muy poco y hoy omnipresente.

### SALUD Y BELLEZA

Uno de los últimos fenómenos han sido los **leches fermentadas probióticas** y los **yogures enriquecidos** (*Actimel*, bifidus activo, esteroides vegetales y Omega 3, enriquecidos con calcio y vitaminas...). Un mercado en expansión y con especial valor añadido para la industria, de hecho en el 2003 eran las categorías de yogur con mayor valor de mercado (un 37%, casi 500 millones de euros)<sup>22</sup> por encima del yogur natural o el de sabores. La publicidad hace uso de un lenguaje pseudocientífico para contarnos las cualidades saludables que se les atribuyen, sin embargo la literatura científica está lejos de poder probar muchas de ellas.<sup>23</sup>

La idea de cuidar la línea (o de conseguir la belleza atlética de un cuerpo Danone) suele aparecer complementando a la noción de la salud. Como dice el eslo-

gan de Danone, el yogur *Te cuida por dentro. Y eso, se nota por fuera.*

### NUTRICIÓN

Este enfoque predomina en los anuncios de productos dirigidos a los niños. La publicidad de Mi primer Danone asegura que *éste representa una ayuda muy especial para la alimentación y salud de su bebé, ya que además de alimentarle, le garantiza una protección a su medida.* En este caso la legitimación científico-médica no puede faltar: el anuncio nos recuerda que el producto está elaborado por *expertos en nutrición infantil* y que, en caso de duda, podemos consultarlo con nuestro pediatra.

### PLACER NATURAL

Imágenes de frutas paradisíacas, yogures *que se muerden* (Danísimos), miradas sensuales de placer... que se acompañan de imágenes de vacas en prados verdes de montaña y ganaderas con cántaros de leche que, como vimos en el Punto 3, poco tienen que ver con la realidad.

### LAS CUALIDADES DEPENDEN DEL COMPRADOR

Los criterios que determinan que de un producto se destaque una cualidad u otra son principalmente comerciales. Por ejem-

plo, Danao en el momento de su lanzamiento se relacionaba con las mujeres jóvenes con una imagen sensual y moderna, pero la campaña tuvo poco éxito. Entonces la empresa decidió dirigirse a un público distinto y empezó a publicitar las “cualidades nutritivas” del producto dirigiéndose a las amas de casa con hijos en edad de crecimiento.

<sup>22</sup> Revista Aral, septiembre 2003.

<sup>23</sup> [www.quimicaviva.qb.fcen.uba.ar/v4n1/taranto.htm](http://www.quimicaviva.qb.fcen.uba.ar/v4n1/taranto.htm).



### ENGAÑOS

**Falsos bio** 50 organizaciones diversas<sup>24</sup> denuncian que la ley españo-

la permite, en contra de la legislación europea, utilizar la palabra *bio* para productos que no proceden de agricultura o ganadería ecológica, recurso que utilizan por ejemplo los yogures BIO. Poco antes de cerrar la edición de este número el Tribunal de Justicia de la UE dictaminó que la ley española es efectivamente contraria a la legislación europea y debe abolirse.

**¿De veras, Cindy?** La Federación de Consumidores en Acción (FACUA) denunció la campaña de Danone en la que Cindy Crawford asegura que consumiendo los desnatados Danone no necesita hacer dieta para reducir los kilos.

<sup>24</sup> [www.ecologistasenaccion.org/IMG/\\_article\\_PDF/article\\_1961.pdf](http://www.ecologistasenaccion.org/IMG/_article_PDF/article_1961.pdf).

una inversión ética,  
ecológica y rentable

**MADERAS  
NOBLES**  
de la Sierra de Segura

central@maderasnobles.net  
967 435 907  
www.maderasnobles.net

## 5 REDUCIR EL CONSUMO, ALTERNATIVAS

Mucha de la tierra fértil y la producción de alimentos del planeta se dedica a alimentar ganado: el 70% de la cosecha mundial de maíz, el 50% de la de trigo y el 95% de la de soja; En países con problemas de hambre como Brasil, el 23% de las tierras de cultivo se destinan a soja para la exportación para piensos.<sup>25</sup> A esto hay que sumar el hecho de que la soja es uno de los principales motores de deforestación tropical (41% de la deforestación amazónica).<sup>26</sup>

Y es que a la hora de elegir la cantidad que queremos consumir, a parte de las consideraciones señaladas en el Punto 1, no debemos perder la **perspectiva global**. Problemas como el hambre y la desnutrición, las masivas bolsas de pobreza en las periferias de las ciudades o la deforestación tienen mucho que ver con nuestro sobreconsumo de carnes y lácteos.

**Recuperar la fruta** Se puede hacer la lectura de que la fruta ha sido desplazada por los yogures y postres lácteos de nuestras dietas, especialmente en los niños. De hecho los yogures son considerados idóneos por un 42% de la población para sustituir la fruta y en torno a un 25% de los niños dicen no comer fruta porque la comen en los yogures; más de la mitad de la gente consultada estima en una manzana (50 gr) la cantidad de fruta contenida

en un yogur.<sup>27</sup> Sin embargo, en un yogur de frutas la proporción de fruta suele ser del 7-9% (8-11 gr) y no es fresca sino en forma de mermelada o puré con conservantes.

**Yogur casero** Podemos hacer fácilmente yogur en casa y elegir nosotros la leche, ahorrarnos envases, transporte y dinero, y optimizar las condiciones para su consumo: tomarlo recién fermentado con el máximo nivel de microorganismos activos (ver *Opciones* 13 p. 22, disponible en [www.opcions.org](http://www.opcions.org)).

**Kéfir de leche** Es una leche fermentada que se produce a partir de unos nódulos (colonias de levaduras, hongos y bacterias). Puede fermentar una o dos veces, en cuyo caso su ácido láctico es más asimilable que el del yogur. Existe una tradición de hacer kéfir en casa y regalar estos nódulos puesto que se reproducen muy rápidamente y enseguida nos sobran.<sup>28</sup>

**Otros alimentos vivos no lácteos** Existen alimentos probióticos (que actúan sobre la flora intestinal) que no son lácteos: el kéfir de agua,<sup>28</sup> el miso,<sup>29</sup> la col fermentada o *choucroute*...

**El calcio: no sólo cantidad, también equilibrio** Cuando una gran marca dice en su publicidad que la tarrina de yogur contiene *el 30% de la cantidad diaria reco-*

*mendada de calcio según la Organización Mundial de la Salud* y recomienda un consumo de 3 o 4 yogures diarios está utilizando un enfoque parcial y simplista. El cuerpo no es como un caldero que si le falta sal le echas; los nutrientes son asimilados en muchos casos según las proporciones que mantienen con otros nutrientes. Es verdad que la leche es muy rica en calcio y que en el caso del yogur es más asimilable. Sin embargo debe estar en una proporción adecuada con el magnesio y el fósforo, por ejemplo. Esta proporción es mejor en otros alimentos como las hojas verdes de coles o acelgas, en semillas, nueces, etc., en los que el calcio es más aprovechable.

<sup>25</sup> Paneles educativos de Ecologistas en Acción.

<sup>26</sup> Documento interno de Greenpeace, 2005. Incluye producción de soja y pastos de ganado.

<sup>27</sup> Datos de una encuesta realizada por Catalunya Qualitat.

<sup>28</sup> Más información en [www.lanaturaleza.net/kefir-leche.htm](http://www.lanaturaleza.net/kefir-leche.htm) donde encontraremos un foro y una red de personas dispuestas a mandarnos nódulos. Equipo Cuerpomente: *El libro del yogur*. Ed. Oasis 1997.

<sup>29</sup> Fermentado de cereales o legumbres de origen oriental.

sesamo

bar y comida  
sin bestias

COCINA VEGETARIANA  
para GOURMETS

Cenas a la carta y menú al mediodía

C/ Sant Antoni Abat, 52 - BCN tel. 93 441 64 11  
 ◆ Sant Antoni (L2)

Abierto de 13 a 17h y de 20 a 1h. Cerrado el lunes noche y los martes.  
[www.sesamo-bcn.com](http://www.sesamo-bcn.com)

futur  
restauración sostenible

Catering y Restaurantes  
 Productos biológicos  
 Menús vegetarianos  
 Comercio justo  
 Vajilla biodegradable  
 Recogida selectiva  
 Reinserción laboral

Fundació Futur · Hércules, 3 · Barcelona 08002 · 93 302 19 27  
[catering@fundaciofutur.org](mailto:catering@fundaciofutur.org) · [www.fundaciofutur.org](http://www.fundaciofutur.org)



## Por el mar corren las liebres, por el monte las sardinas

### ALGUNOS CONOCIMIENTOS QUE NO NOS DAN LOS ANUNCIOS

El Omega 3 ( $\Omega 3$ ) es un ácido graso poliinsaturado (colesterol bueno). Es esencial para nuestra vida y lo obtenemos por ejemplo del sésamo, las nueces o el pescado azul. De cara a unos niveles de colesterol saludables lo más interesante es la proporción  $\Omega 6/\Omega 3$  (el Omega 6 es otra grasa poliinsaturada); se recomienda que sea como mucho de 4 a 1.

Las etiquetas de las leches que encontramos en las tiendas sólo hablan de “grasa” a secas. Las de leches enriquecidas con  $\Omega 3$  diferencian entre grasas pero no indican la proporción  $\Omega 6/\Omega 3$ .

Varios estudios científicos muestran que la leche de vacas que pastan en prados o comen hierba fresca contiene la proporción  $\Omega 6/\Omega 3$  recomendada, mientras que la de vacas con una cantidad elevada de piensos concentrados en su dieta tiene demasiado  $\Omega 6$  respecto a poco  $\Omega 3$ , y una mayor proporción de grasas saturadas.<sup>30</sup>

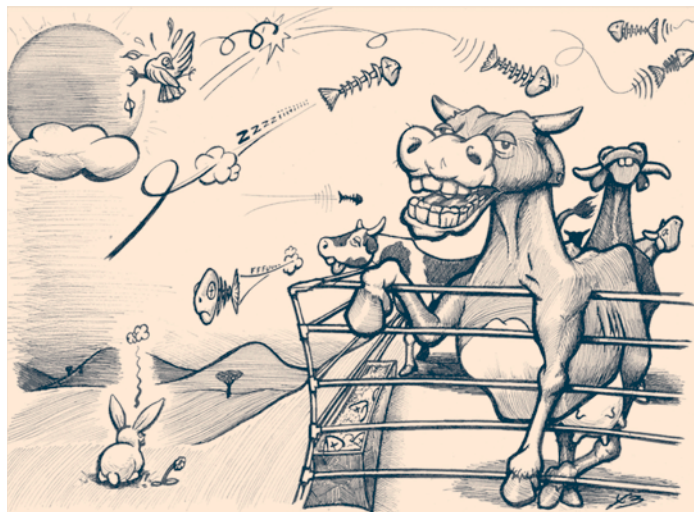
### LÓGICAS PARCIALES, DESAGUISADO GLOBAL

La lógica que da lugar al nacimiento de alimentos funcionales como la leche enriquecida con Omega 3 es aplastante. Veamos. Existe una sensibilidad comercial al respecto de los graves problemas de salud vinculados al consumo excesivo de grasa saturada. La leche es un alimento con grasa (saturada e insaturada), luego la desnatada y elimino todo tipo de grasas. La grasa, la vendo o la utilizo en otros productos (natas y mantequillas).<sup>31</sup> Dada la necesidad de diferenciación actual, sólo desnatarla es poco llamativo. ¿Y si le añado colesterol bueno? Le saco el  $\Omega 3$  al pescado azul, lo meto en la leche estándar desnatada y ya está: tenemos leche que no sólo no es mala para el colesterol sino que es buena.

¿Es cierto? La visión de diversos expertos consultados se resume en ésta: *la mayoría de las veces no se ha demostrado que ni las dosis de enriquecimiento ni el producto enriquecido sean la vía más adecuada para alcanzar el objetivo perseguido*.<sup>32</sup> Y es que este debate se desenvuelve en el relativismo de siempre: *nada es verdad ni es mentira, todo es según el color del cristal con que se mira*.

Pero vayamos un poco más allá de este debate. Si queremos leche sin grasa saturada pero con suficiente  $\Omega 3$ , ¿por qué la industria sigue exigiendo a los ganaderos altos niveles de grasa en genérico, fomentando de esta manera el uso de piensos concentrados que desequilibran la proporción  $\Omega 6/\Omega 3$ ? ¿Por qué un ganadero que hace pastoreo y por tanto produce leche con una buena proporción  $\Omega 6/\Omega 3$  es penalizado económicamente por tener su leche poca grasa saturada? ¿Por qué se habla de las grasas como si todas fueran lo mismo, en pleno siglo XXI? ¿Por qué con los actuales problemas de colesterol se sigue recomendando de manera engañosa un excesivo consumo de lácteos?

La “lógica aplastante” que comentábamos se muestra como una lógica parcial que funciona sólo en el departamento de marketing. Una lógica que entiende el alimento como un objeto desmontable en el que quitar y poner piezas y no como resultado de un proceso desde la tierra y el animal. De hecho durante la investigación hemos percibido desinterés o sorpresa en la mayoría de expertos consultados (ganaderos, industria, investigadores) sobre cómo trabajar las cualidades del producto final a partir de la alimentación animal. Y es en esta lógica parcial donde surge la alimentación funcional que entiende la salud y la dieta de manera segmentada: “este



aspecto de la salud tiene que ver con este nutriente, si lo tomo en dosis abundantes ya estoy cubierto”.

Al segmentar los procesos buscando solamente lógicas parciales se van generando desajustes globales: la sociedad del colesterol global, con lucrativas leches enriquecidas de grandes vacas empobrecidas y con prados y pueblos vacíos. Una lógica que no nos deja ver que el Omega 3 de las sardinas ya corre por los montes. ¿Por qué no lo vemos?

<sup>30</sup> Varios estudios extranjeros y uno realizado por el Centro de Investigación y Formación Agraria de Cantabria. Según ha explicado a *Opciones*, el Instituto Puleva Omega 3 conoce la ocurrencia de este fenómeno, aunque resta importancia a la calidad de las grasas de la leche por el hecho de que todas se pierden al desnatarla.

<sup>31</sup> España exporta grasa de la leche porque se exigen niveles altos de grasa a los ganaderos pero consumimos poca mantequilla y natas.

<sup>32</sup> Investigadora en nutrición del Instituto del Frío del CSIC.

### Algunas fuentes de información que hemos consultado

**Empresas y organizaciones gremiales** del sector (Capsa, Confederación Española de Fabricantes de Alimentos Compuestos para Animales, Federación Española de Industrias Lácteas, Granja Río Pradillo, PurNatur, Raphel Lladó), **ganaderos y organizaciones agrarias** (Cooperativa Agrícola Plana de Vic y Tomás Grau (Cataluña), Cooperativa Los Valles Unidos del Asón y Jesús Alonso (Cantabria)), **centros de investigación** (Centro de Investigación Agraria de Mabegondo (Galicia), Instituto del Frío del CSIC, Servicio Regional de Investigación y Desarrollo Agroalimentario e Instituto de Producción Láctea de Asturias, Centro de Investigación y Formación Agraria e Instituto Heras (Cantabria), Instituto Omega 3 de Puleva, Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries (Cataluña)), **expertos** (Rosa Roura, M. Àngels López Riera), **organizaciones ecologistas** (ARCA, Ecologistas en Acción, Greenpeace), **sindicatos** (Euskal Herriko Nekazarien Elkartasuna, Federación Agrícola de CC OO, Unión de Ganaderos y Agricultores Montañeses-COAG), **administraciones** (Consell Regulador de l'Agricultura Ecològica de Catalunya, Dept. de Comerç, Turisme i Consum y Dept. d'Agricultura, Ramaderia i Pesca de la Generalitat de Catalunya), **publicaciones** (Agrocultura, Ecolurra, El Ecologista, La Fertilidad de la Tierra, The Ecologist para España y Latinoamérica, Ganadería Sostenible Cornisa Cantábrica (COAG), Revista Aral, Alimarket, El País) y las que aparecen referenciadas como notas al pie.



## 6 ¿A QUIÉN COMPRAMOS?

Una vez entendidas y conocidas las posibilidades del yogur y sus alternativas, si queremos comprar yogures lo principal a tener en cuenta desde la perspectiva de *Opciones* es el **modelo de producción de la leche**, ya que es la clave nutritiva del producto y el eslabón del proceso que tiene más trascendencia social y ecológica.

- Como hemos visto, para la mayor parte de las **marcas convencionales** la leche es un producto estándar que se produce masivamente siguiendo en general el patrón de la ganadería intensiva. Estas marcas tienen probablemente, entre sus miles de proveedores, ganaderos con manejos poco intensivos, pero su leche

se mezcla con el resto en un tanque común.

- También podemos encontrar diversos elaboradores de **yogur ecológico** cuya leche está producida siguiendo un manejo ganadero más sostenible (la normativa de ganadería ecológica establece unos mínimos para perseguir esta sostenibi-

### PERFIL DE LOS FABRICANTES DE YOGUR

| Marca | Empresa                                   | Tipo De dónde es   | Propiedad   | Actividades   | Trabajadores                 | Facturación 2004 Beneficios 2004 (miles de euros) |
|-------|---|--|---|---|------------------------------|---|
|       | Quesería Artesanal de Sacramenia          | Empresa unipersonal. Sacramenia (Segovia)                | Raquel Arranz Bernardino  | Produce yogur, queso y cuajada de oveja   | 3                            | No lo revela                                      |
|       | Corporación Alimentaria Peñasanta (CAPSA) | Grupo empresarial. Asturias                              | 56'3% Central Lechera Asturiana, 27% Compagnie Laitière Européenne (Francia), 10'9% Cajastur, 5% Caja Rural de Asturias | Fabrica productos lácteos   | 1.578                        | 673.826<br>22.129                                 |
|       | Groupe Danone                             | Multinacional. Francia                                   | Eurazeo 7'16%, resto accionistas (ninguno tiene más del 3%)   | Elabora y vende lácteos, agua embotellada, galletas y cereales  | 89.500<br>(1.772 en España)  | 13 700. 000<br>1.527.000                          |
|       | Quesos Artesanos de Letur                 | Pequeña. Letur (Albacete)                                | 4 accionistas más del 10%, resto 8 accionistas minoritarios   | Cría vacas, elabora y vende yogur, kéfir y quesos de vaca y cabra   | 14                           | 1.600<br>150                                      |
|       | Granja La Sierra                          | Pequeña y familiar. Tezanos de Villacarriedo (Cantabria) | Dos socios al 50%   | Cría vacas, produce y vende leche, yogur y queso  | 2 y familia                  | 27<br>6   |
|       | Granja Noé                                | Empresa unipersonal. Alcantarilla (Murcia)               | Pilar Criado Álvarez  | Cría cabras, elabora y vende yogur, kéfir y otras leches de cabra fermentadas                                       | 7                            | No lo revela                                      |
|       | La Fageda sccl                            | Cooperativa. Santa Pau (Girona)                          | Los socios de la cooperativa  | Cría vacas, elabora y vende yogur y postres lácteos, tiene un vivero forestal y hace trabajos de jardinería         | 117                          | 6.430<br>No lo revela                             |
|       | Mas Claperol                              | Empresa unipersonal. Sant Feliu de Pallerols (Girona)    | Emili Domènech  | Cría vacas, elabora y vende yogures y ocasionalmente queso  | 3                            | No lo revela                                      |
|       | Nestlé                                    | Multinacional. Suiza                                     | 250.000 accionistas (ninguno tiene más del 3%)  | Produce y vende lácteos, nutrición infantil, refrescos, agua embotellada, otros alimentos y productos farmacéuticos | 247.000<br>(6.500 en España) | 55.628.286<br>4.306.000                           |

Fuente de los datos: las propias empresas. *No contesta* indica que la empresa no dialoga con nosotros. *No lo revela* significa que prefiere que no se publique el dato.

lidad). Hoy por hoy en España en muchos casos estos elaboradores producen su propia leche. Algunos incluso producen también, total o parcialmente, el forraje, creando un *ciclo cerrado*.<sup>33</sup>

- También podemos encontrar otros productores de yogur sin certificación ecológica, que en algunos casos se auto-denominan **artesanos**, cuya leche también es de producción propia o seleccionan a sus proveedores en función del tipo de manejo ganadero. En estos casos se pueden dar manejos más sostenibles pero no podemos saberlo a ciencia cierta a no ser que tengamos una relación directa con el productor. **La leche certificada de granja**<sup>34</sup> garantiza que la leche es de producción propia, pero las

características que exige en cuanto a manejo ganadero **no nos aportan nada significativo** desde un punto de vista de consumo consciente.

Como en cada número os mostramos a continuación una serie de empresas elaboradoras de yogur que ilustran los diferentes perfiles de producción que hemos descrito. Algunos productores de yogur ecológico que no aparecen son:

- Andalucía: Sujaira, La Vega de Zagrilla (957 69 47 14)
- Asturias: Caserío La Madera (985 87 64 97)
- Castilla La Mancha: Cerrón (967 543 034)

- Cataluña: Nadolç (93 866 85 27), Raphel Lladó (972 56 51 96), Vegetalia (93 866 61 61, [www.vegetalia.com](http://www.vegetalia.com))
- Galicia: Arqueixal (982 38 02 51), Loureiro (988 28 74 49)
- Madrid: Río Pradillo (91 852 05 67)
- País Vasco: Lastur (943 60 37 04, [www.lastur.net](http://www.lastur.net)).

<sup>33</sup> *Ciclo cerrado* es un concepto que describe la tendencia a que la explotación (o una coalición de explotaciones) produzca la mayor parte del forraje y la hierba y reponga el rebaño con sus terneras. En el lado de la comercialización propone la elaboración propia de productos y la comercialización directa. Es una de las vías para evitar algunos problemas que acarrea el modelo intensivo y de gran distribución, mediante disminuir costes y dependencia, retener parte del valor añadido y tener una relación más equilibrada con la naturaleza y el territorio.

<sup>34</sup> Certificación emitida por una empresa privada siguiendo un reglamento de la UE, [www.applu-sagroalimentario.com](http://www.applu-sagroalimentario.com).

| Mercado  | Puntos de venta   | Otras marcas en España  | Contacto  |
|--|---|---|---|
| Provincia de Segovia                             | Tienda propia, otras tiendas, hostelería y ferias   | Daniel el Chato de Sacramenia, Cuajada Artesana   | 921 52 75 56  |
| 98% España, 2% extranjero                        | Todo tipo de comercios excepto ecológicos y dietéticos  | Ato, Larsa, Agua de Cuevas  | 985 101 100<br><a href="http://www.capsa.es">www.capsa.es</a>                           |
| Todo el mundo                                    | Todo tipo de comercios excepto ecológicos y dietéticos  | Actimel, Bio Vitalínea, Font Vella, Lanjarón, Evian, Prince, Lu   | 93 291 20 00<br><a href="http://www.danone.es">www.danone.es</a>                        |
| 2% Castilla La Mancha, 96% España, 2% extranjero | Grandes áreas comerciales, tiendas mayoritariamente ecológicas                                      |   | 96 742 60 66<br><a href="http://www.elcanterodeletur.com">www.elcanterodeletur.com</a>  |
| 50% Cantabria, 50% resto de España               | Tiendas especializadas, cooperativas de consumo ecológico   |   | 942 59 01 85  |
| 99% España, 1% Portugal y Francia                | Grandes áreas comerciales, tiendas de productos ecológicos y dietéticos, venta directa              |   | 968 892909<br><a href="http://www.serconet.com/noe">www.serconet.com/noe</a>            |
| Cataluña   | Grandes áreas comerciales, tiendas especializadas, equipamientos sociales (hospitales, escuelas...) | Forest-pot  | 972 68 10 10<br><a href="http://www.fageda.com">www.fageda.com</a>                      |
| Cataluña mayoritariamente                        | Tiendas ecológicas, gourmet y cooperativas de consumo ecológico                                     |   | 972 444 377<br><a href="http://www.masclaperol.com">www.masclaperol.com</a>             |
| Todo el mundo                                    | Todo tipo de comercios excepto ecológicos y dietéticos  | LCI, Sveltesse, Dalky, Flanby, Petit-Suisse, Alpina, Ideal, La Lechera, Lacta, La Choza, Nestlé, Nutricia, y otras <sup>1</sup> | <a href="http://www.nestle.com">www.nestle.com</a><br>Filial en España:<br>93 480 51 00 |

1. Nesquik, Flor de Esgueva, Choclaít, Ama, Aquarel, Bonka, Buitoni, Chef, Davigel, Eko, Gloria, Litoral, Maggi, Mixochoc, Mokanor, Nescafé, Nestea, Nidina, Nativa, Solis, Yoco, Viladrau, San Narciso, Peñaclara, Imperial, Vittel, S. Pellegrino, Perrier, Contrex, Acqua Panna, Friskies, Nido, Beneful, Encia, Elite Nutrición, Tonus, Felix

## UN VISTAZO AL SECTOR

El mercado de derivados lácteos es uno de los más importantes en el sector alimentario (7% del gasto total en alimentación en el 2004, alrededor de 1.300 millones de euros). De hecho, casi todas las empresas de leche líquida han ido entrando en este mercado, que al tener mayor valor añadido que el de la leche les permite mejorar su posición ante la gran distribución. Los yogures y leches fermentadas son los derivados lácteos más consumidos, con una media de 14 kg per cápita.<sup>35</sup>

La tendencia del sector es a la concentración empresarial, desapareciendo las pequeñas empresas. Danone domina el mercado con más de la mitad de la cuota. Le siguen a mucha distancia Nestlé (6'2%) y Capsa (4'2%). La principal competencia para Danone son las marcas de distribución,<sup>36</sup> que en el 2003 acaparaban ya el 20'4% del mercado (en leche líquida tienen una cuota todavía mayor, el 33'7%).<sup>37</sup>

<sup>35</sup> Ministerio de Agricultura: *Panel de Consumo Alimentario 2004*.

<sup>36</sup> Son marcas propiedad de las empresas de gran distribución (ver *Opciones* núm. 12).

<sup>37</sup> Anuario Aral 2003.



### Caprís

Es una empresa de Segovia en la que trabajan sólo mujeres. Elabora quesos, cuajadas y yogures artesanales con la leche de sus ovejas de la raza autóctona churra. El manejo no es ecológico pero no está muy intensificado. Un 60% de la dieta de las ovejas es pienso que adquiere a través de la cooperativa local, y que como la inmensa mayoría del pienso convencional en España no está libre de ingredientes transgénicos.

### Central Lechera Asturiana

Pertenece a la Corporación Alimentaria Peñasanta (CAPSA), que nace en 1997 fruto de la fusión de Central Lechera Asturiana con Iberlat. Capsa también es propietaria de las marcas Larsa (Galicia) y Ato (Cataluña). Actualmente es líder en ventas de leche líquida.

### Danone

La empresa Danone se fundó en Barcelona en 1919. Hoy el 55'7% pertenece a Groupe Danone, una gran multinacional alimentaria francesa. Es la líder indiscutible en yogures con una lograda imagen de "saludable" que tiene que ver con el hecho de que es la cuarta empresa en gasto publicitario en España (casi 69 millones de euros). Fue la principal promotora de los falsos bio con su marca BIO, que próximamente cambiará por *Activia* (la UE acaba de prohibir los falsos bio).

## PIENSOS TRANSGÉNICOS

Todas las empresas que hemos contactado explican que no usan ingredientes transgénicos en los lácteos; de hecho el único ingrediente transgénico que existe son los fermentos y están prohibidos. La vía de entrada de alimentos transgénicos en nuestros campos y platos son la soja y el maíz con los que se hacen piensos. Según la CESFAC, gremio de los fabricantes de piensos que agrupa el 80%-85% de la producción española, hoy por hoy se considera transgénico prácticamente el 100% del pienso español (en Europa es el 90%). Sólo podemos estar seguros de que los piensos no son transgénicos si la producción es ecológica o conocemos directamente al productor.

Ha sido denunciada por violar el código de conducta de la Organización Mundial de la Salud sobre la publicidad de alimentos para bebés.<sup>38</sup>

### El Cantero de Letur

Se fundó en Letur (Albacete) en 1990. Es una de las empresas de producción de derivados lácteos ecológicos más grandes de España. Tanto la explotación ganadera como las dos plantas de producción están en Letur desde donde distribuye a toda España 3.000 yogures diarios.

### Granja La Sierra

Era una ganadería familiar convencional de larga tradición que al adentrarse en el mundo de la intensificación decidió dar marcha atrás y saltar a la producción ecológica y a la elaboración de sus propios derivados. De esta manera tres generaciones de la familia pueden continuar viviendo de la ganadería en su pueblo. Hace un manejo especialmente extensivo.

También produce quesos frescos y leche, que uperisa y envasa la marca Buen Pastor. Aunque toda su leche es ecológica, vende la mitad como convencional por falta mercado ecológico. Vende parte de su producción a cooperativas de consumo ecológico o por venta directa en la granja.

### Granja Noé

Es una granja de cabras de la raza autóctona granadina-murciana en una zona semidesértica en la que trabajan principalmente mujeres. Elabora yogur y otras leches fermentadas (leben y labneh).

Ha tenido producción ecológica en el pasado pero ahora no está certificada. Su manejo aunque sin pastoreo no es intensivo. No da piensos compuestos a los animales y los maneja de forma respetuosa con su desarrollo (reproducción por monta natural, no mutilaciones, lactancia natural...).

### La Fageda

Cooperativa mixta de integración socio-laboral en la que 78 de los 117 trabajadores son discapacitados o enfermos mentales. Fue fundada en 1982 por profesionales de la psiquiatría que veían en el espacio laboral real una posibilidad para la integración y rehabilitación de estas personas, *cambiando su papel en la familia y la sociedad y mejorando su autoestima*. También ofrece



servicios asistenciales gratuitos (talleres, actividades, residencia) financiados por las administraciones públicas para discapacitados que no pueden trabajar o no tienen familia que se pueda hacer cargo de ellos.

Su finca está ubicada dentro de un parque natural, por lo que el impacto ambiental de sus actividades está especialmente controlado. Su manejo ganadero es convencional no extensivo pero no está muy intensificado. Pese a tener un volumen de producción importante (11.000 litros diarios) concibe la calidad del yogur desde la alimentación de las vacas y no estandariza la leche. Compra el pienso a productores conocidos; las vacas no comen soja ni ningún alimento transgénico.



### Mas Claperol

Es un ganadero ecológico con una explotación muy extensiva. Produce todo su forraje y da muy poco pienso a las vacas. Tiene un sistema de apadrinamiento de vacas que le proporciona a la vez financiación sin créditos ni intereses y un canal de comunicación directo con los consumidores. Los padrinos aportan 1.500 euros al negocio y reciben en casa yogures y leche a precio de mayorista hasta llegar a un monto total del mismo valor. Pueden establecer relación con la vaca que han apadrinado y con la granja.

Vende parte de su producción a cooperativas de consumo ecológico.

<sup>38</sup> www.ibfan.org.

## LOS PUNTOS CALIENTES DEL YOGUR<sup>1</sup>

| Empresa   | Origen de la leche y de los forrajes   | Manejo ganadero   | ¿Usa piensos transgénicos?    | ¿Hace yogur ecológico? | Procesado y aditivos                  | Distribución del yogur   |
|---|--|---|-------------------------------|------------------------|---------------------------------------|--|
|    | Leche (de oveja): producción propia<br>Forrajes: agricultores del pueblo                         | No intensificado<br>Pienso 60%, pastoreo cuando las ovejas no dan leche, veterinario convencional         | Sí                            | No                     | No estandariza.<br>No usa aditivos    | Desde Sacramenia a la provincia de Segovia                               |
|    | Leche: 75% cornisa cántabra, 25% resto de España   | No tiene criterios significativos para sus proveedores <sup>2</sup>                                       | No tiene política al respecto | No                     | Estandariza la leche.<br>Usa aditivos | Desde 4 plantas en España a toda España                                  |
|    | Leche: toda España   | No tiene criterios significativos para sus proveedores <sup>2</sup>                                       | No tiene política al respecto | No                     | Estandariza la leche.<br>Usa aditivos | Desde 5 plantas en España a toda España                                  |
|    | Leche (vaca y cabra): producción propia y ganaderos locales<br>Forrajes: agricultores ecológicos | Ecológico<br>Pienso menos del 50%, pastoreo no, 8 partos por vaca, veterinario convencional y homeopático | No                            | Sí                     | No estandariza.<br>No usa aditivos    | Desde Letur a toda España  |
|     | Leche: producción propia<br>Forrajes: 80% propios, 20% agricultores ecológicos                   | Ecológico muy extensivo<br>Pienso muy poco, pastoreo, 7 partos por vaca, veterinario homeopático          | No                            | Sí                     | No estandariza.<br>No usa aditivos    | Desde Tezanos de Villacarriedo a Cantabria (50%) y resto de España (50%) |
|    | Leche (de cabra): 50% producción propia, 50% un ganadero local<br>Forrajes: agricultores         | Extensivo<br>Algo de pienso, pastoreo no, uso mínimo de medicamentos y vacunas                            | No                            | No                     | No estandariza.<br>No usa aditivos    | Desde Alcantarilla a toda España   |
|  | Leche: producción propia<br>Forrajes: agricultores de la comarca y de Lleida                     | Ni intensivo ni extensivo<br>Pienso 15%, pastoreo no, 4 partos por vaca, veterinario convencional         | No                            | No                     | No estandariza.<br>No usa aditivos    | Desde Santa Pau a Cataluña   |
|  | Leche: producción propia<br>Forrajes: producción propia  | Ecológico muy extensivo<br>Pienso 10%, pastoreo, veterinario homeopático                                  | No                            | Sí                     | No estandariza.<br>No usa aditivos    | Desde Sant Feliu de Pallerols a Cataluña                                 |
|  | No contesta  | No tiene criterios significativos para sus proveedores <sup>2</sup>                                       | No contesta                   | No                     | Estandariza la leche.<br>Usa aditivos | Desde 2 plantas en España a España y Europa.                             |

1. La primera y última columnas nos dan una idea del grado de localidad de la producción. Danone ha respondido a nuestra petición de forma muy incompleta. Nestlé no ha respondido.

2. Entre los criterios para escoger a los proveedores no se encuentra el tipo de manejo. Podemos estimar que gran parte de la leche proviene de explotaciones intensivas.

## Nestlé

Es una de las mayores empresas de alimentación mundial y el primer grupo lácteo en nuestro país. Sus marcas abarcan muchos productos diferentes. Su presencia planetaria y en diversos mercados es paralela a su historial de boicot y crítica desde los movimientos sociales de todo el mundo. Nos centraremos en dos aspectos:

• **Biberones que matan.** En 20 países está organizado un boicot a Nestlé desde principios de los 80 por sus permanentes violaciones del código de conducta de la OMS sobre la publicidad de leches y alimentos para bebés. El último informe sobre violaciones del código, del año 2004, acusa a Nestlé de ser la máxima infractora.<sup>39</sup> La OMS redactó este código en 1981

para tratar de que la publicidad engañosa de grandes marcas no alimente la cifra de 1'5 millones de niños que mueren anualmente por ser alimentados con biberones en condiciones deficientes.

• **Cafelito e injusticias.** Nestlé es una de las cuatro empresas que controlan el 50% del mercado mundial de café. Un mercado del que viven 25 millones de familias que se han empobrecido por la caída del 70% en el precio pagado a productores desde 1997 debido a la sobreproducción inducida por el FMI y el Banco Mundial. Un campesino de café de Uganda recibía en el 2002 un 2'5% del precio final del café, menos de lo que le cuesta producirlo; la parte que se queda Nestlé ha llegado a ser del 26%.<sup>40</sup>

Sin embargo es una compañía enfrascada en importantes campañas de responsabilidad social e imagen, por eso durante la Cumbre de la Tierra en el 2002 recibió el premio en *bluwashing*<sup>41</sup> por conseguir enmascarar su historial de abusos.

<sup>39</sup> International Baby Food Action Network: *Breaking the Rules, Stretching the Rules 2004*. IBFAN es una red de ongs de varios países que llevan 25 años trabajando este tema. [www.ibfan.org](http://www.ibfan.org).

<sup>40</sup> [www.boncafe.org](http://www.boncafe.org), [www.sodepau.org](http://www.sodepau.org).

<sup>41</sup> *Bluwashing* se refiere a empresas que se "envuelven" en la bandera azul de la ONU asociando de esta manera su imagen a los valores de derechos humanos que inspira la ONU en mucha gente. Otorgan el premio diversas organizaciones que trabajan contra el abuso de las grandes corporaciones. [www.corpwatch.org](http://www.corpwatch.org)