

¿La leche de vaca no está diseñada para humanos?

¡FALSO!



La leche y los productos lácteos tienen una larga historia de uso hace aproximadamente 7000 años

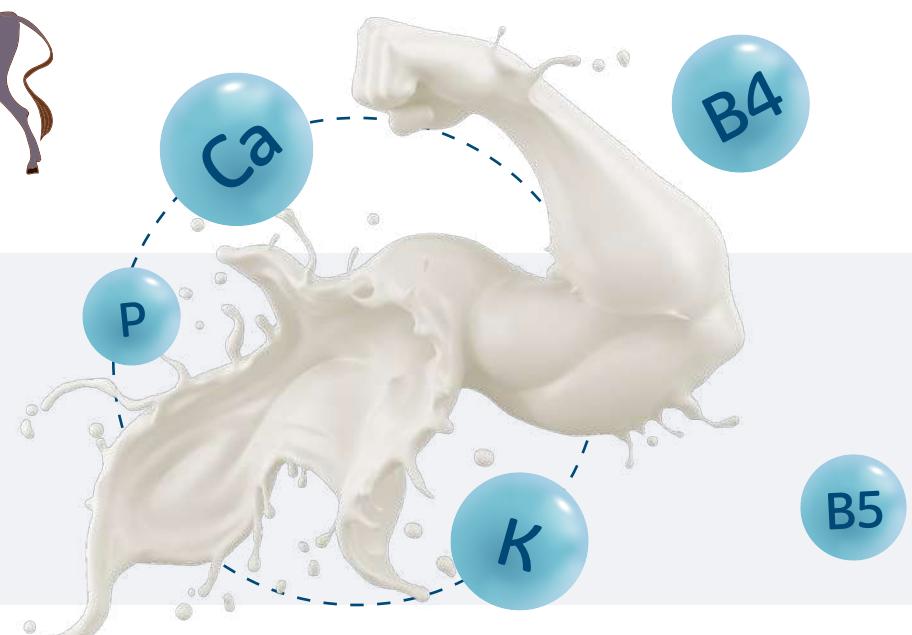
La historia del consumo de la leche se remonta a la aparición de la ganadería en la historia de la humanidad.



En el mesolítico, el hombre pasó de cazar y recolectar exclusivamente a dedicarse al cultivo agrícola y a la cría de ganado. Un día descubrió el ordeño y toda su vida se transformó. A partir de entonces, la leche de vaca fue incluida no solo como alimento sino también como medicina y cosméticos en las antiguas civilizaciones.



Al adoptar a la leche como parte de su alimentación, lograron la capacidad de digerirlo, en algunos lugares en mayor medida como Europa y en algunos otros en menor medida como Asia y África.



Sin embargo no hay duda que la leche nos brinda incomparables características nutricionales para el ser humano, ya que contiene proteínas, vitaminas y minerales, es por excelencia la fuente alimentaria de calcio.

En las últimas décadas la tecnología y las innovaciones han dado lugar a una amplia variedad de productos lácteos, algunos de los cuales han tenido componentes como la grasa y lactosa a los cuales se les ha eliminado o reducido, y otros con los cuales han sido enriquecidos como el hierro, fitoesteroles y vitamina D.



- Alvarado-Ortiz C y Blanco T. Alimentos bromatología. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. 2008.
- FAO. Milk and dairy products in human nutrition. Roma. 2013. (<http://www.fao.org/docrep/018/i3396e/i3396e.pdf>)
- FEPALE. Los lácteos: alimentos esenciales para el ser humano. Montevideo. 2014.
- Evershed, R.P., Payne, S., Sherratt, A.G., y otros, 2008. Earliest date for milk use in the Near East and southeastern Europe linked to cattle herding. *Nature*, 455:528-531.