

# Leche: De la Granja a la Mesa

Las vacas convierten lo que comen en un superalimento como lo es la leche, rica en nutrientes



## Las vacas convierten lo que comen en leche

Las vacas tienen cuatro compartimientos estomacales que les permiten digerir plantas que los humanos no pueden, y que luego transforman naturalmente en leche.

**El impacto ambiental de producir un galón de leche en 2017 requirió un 30% menos de agua, un 21% menos de tierra y una huella de carbono un 19% menor que en 2007.**

## Ordeño

Las vacas necesitan ser ordeñadas dos o tres veces al día. Las máquinas de ordeño proporcionan una succión ligera permitiendo que la leche salga suavemente.

Los granjeros lecheros habitualmente alimentan a sus vacas con subproductos como cáscaras de almendras, harina de canola, pulpa de cítricos y más. Estos productos, que alguna vez fueron desechados, tienen valor nutricional para las vacas.

## Cuidado de las vacas y del medio ambiente

Se necesitan vacas sanas para obtener leche de calidad, por lo que los granjeros lecheros trabajan los 365 días del año para asegurarse de que sus vacas estén cómodas, con la comida, el agua, el lecho y la atención veterinaria adecuada. Los granjeros suelen reciclar el estiércol de vaca y utilizarlo como fertilizante para los cultivos.



## Refrigeración y transporte

La leche se enfría y se almacena en grandes tanques, se prueba su seguridad y luego se transporta en un camión cisterna a la planta de procesamiento.

**La homogeneización mezcla la grasa de manera más uniforme dentro de la leche. La homogeneización es un proceso simple que mezcla y dispersa la grasa de la leche mediante un procedimiento de alta presión para descomponerla en partículas más pequeñas.**



## La tienda y tu nevera

Todo el proceso desde la granja hasta el supermercado local solo toma unos dos días, por lo que la leche estará fresca cuando llegue a ti.

**El equipo de ordeño entrega la leche directamente de las vacas a un tanque de almacenamiento refrigerado. Luego, la leche se transporta rápidamente a las plantas de procesamiento para mantener su frescura y seguridad.**

## Procesamiento y empaque

La planta procesadora pasteuriza la leche, calentándola para eliminar cualquier bacteria dañina, luego volviéndola a enfriar rápidamente.

Con la leche se pueden elaborar todo tipo de productos lácteos con diferentes procesos:

- Coagulado para hacer **queso**
- Fermentado para hacer **yogur**
- Grasa desnatada y envasada como **crema** o en **mantequilla**
- La leche restante es envasada como **leche desnatada**, o remezclada y homogeneizada para hacerla **baja en grasa** y **leche entera**
- Mezclada con lactasa para descomponer la lactosa, creando **leche sin lactosa**.

**La leche cuesta alrededor de 25 centavos por vaso de 8 onzas y contiene trece nutrientes esenciales — ¡una súper oferta nutricional!**



AmericanDairy.com

adaptado de Dairy MAX