



esenciales que se requieren para el desarrollo del cerebro se encuentran en los aceites vegetales. La leche contiene niveles muy bajos de estos aceites pero contiene niveles muy altos de grasas saturadas que obstruyen las arterias y ocasionan problemas de falta de peso en niños en edad de crecimiento”.

■ Existe clara evidencia

que la leche y otros productos lácteos causan osteoporosis en lugar de prevenirla ya que su alto contenido de proteínas elimina el calcio del cuerpo. Hay mejores maneras de obtener calcio, incluyendo el consumo de suplementos, vegetales de hojas verdes, o jugo de naranja fortificado. Ninguna de estas opciones contribuye a la pérdida de calcio como lo hace la leche.

■ Un estudio sin precedentes realizado en la Universidad de Harvard en más de 75,000 enfermeras, demostró que las mujeres que tomaban leche tenían la mayor incidencia de fracturas óseas. Las mejores fuentes de calcio se encuentran en los frijoles, nueces, semillas, jugos de fruta fortificados, y en los vegetales de hojas verdes. Para mayor información visite la página www.EcheLaLeche.com.

LO QUE USTED PUEDE HACER

■ ¡Dígale “NO” a la leche y a los lácteos! En su lugar, pruebe la deliciosa leche de soya, almendra, o de arroz, los quesos de soya, los helados de soya, y la crema agria y quesos crema de tofu. Todos estos productos están disponibles en las tiendas de alimentos naturales y saludables y en muchos supermercados.

■ Para más información visite la página verdaderacompanion.org para recibir nuestra revista vegetariana “El Primer Paso” completamente gratis.

¿Qué hay de malo con los productos lácteos?



La mayoría de la gente no sabe que la cruel industria de la carne de ternera no existiría si la gente no tuviera

dependencia a los productos lácteos. Las vacas, como la mayoría de los mamíferos, producen leche para alimentar a sus bebés y no para alimentar a los seres humanos. Además, se les tiene que mantener constantemente preñadas para poder producir leche. Los becerros machos son arrebatados de sus madres luego de unas horas de nacidos para que la leche que la naturaleza les destinó, sea consumida por la gente. A los becerros se les encajona en espacios tan pequeños que ni siquiera pueden voltearse y después de pasar 14 semanas en un ambiente casi totalmente oscuro, se les envía al matadero. Muchos de estos bebés no pueden caminar ya que tienen los músculos de las piernas atrofiados por falta de uso. Esa ausencia de movimiento produce la ternera blanca (mejor dicho anémica) “gourmet”.

¡No consuma leche!
¡Dígale “no” a los productos lácteos!

LA LECHE NO ES UN PRODUCTO NATURAL



La mayoría de las granjas familiares han sido reemplazadas por las granjas industriales de grandes corporaciones. Las vacas son confinadas en enormes establos y tratadas como simples máquinas de producción de leche. Para mantener un alto nivel de producción, los granjeros preñan artificialmente a las vacas con un aparato llamado “gancho de violación”. Las hormonas de crecimiento

“Los humanos son las únicas criaturas que toman leche de la madre de otra especie. ¡Es anormal que un niño tome leche de vaca, como lo es que un perro tome leche de jirafa! Los niños no tienen requerimientos nutricionales que dependan de la leche y crecen sanos y fuertes sin tomarla”.

—Michael Klaper, M.D.,
experto nutricionista y autor de
Pregnancy, Children, and the Vegan Diet

con las que las alimentan, el uso excesivo de antibióticos y los continuos procesos de ordeño, hacen que sus ubres estén constantemente adoloridas y sean tan pesadas que algunas veces hasta llegan a arrastrarlas por el piso ocasionándoles infecciones frecuentes.

■ Contrario a lo que la industria de los lácteos garantiza, sus productos son todo menos saludables. Frecuentemente, están contaminados con

pesticidas, hormonas y antibióticos y son deficientes en fibra, niacina, hierro y vitamina C. Los productos lácteos están vinculados a las alergias, las enfermedades cardíacas, el cáncer y otros males. Los estudios demuestran que el 70% de la población Hispánica, y el 50% de los México-Americanos son víctimas de intolerancia lactosa.

■ El finado Dr. Benjamin Spock, la más alta autoridad en relación al cuidado de los niños, se manifestó en contra de dar leche de vaca a los niños. Sostenía que la leche de vaca podía causar anemias, alergias y diabetes. En su mundialmente famoso libro *Baby and Child Care*, el Dr. Benjamin Spock escribió: “No recomiendo los productos lácteos para los niños ... Las grasas

“No hay razón para tomar leche de vaca en ningún momento de la vida. La leche es para los becerros, no para los humanos y todos deberíamos de dejar de tomarla hoy mismo”.

—Dr. Frank A. Oski
anteriormente director de
Johns Hopkins University

