

## Leche Chocolatada - Enfermedad Disfrazada

Hace sesenta y cinco años, cuando era niño en el jardín de infantes y en mis primeros años en la escuela primaria, yo (John McDougall) debía, todas las mañanas, en un refrigerio de 15 minutos, beber una caja de media pinta de jugo de tomate sin sabor o de leche de vaca: leche blanca por dos centavos o leche chocolatada por tres centavos. Debido a que pertenecía a una familia de muy bajos ingresos, me sentía culpable por gastar un centavo extra por el chocolate, pero el sabor de la leche blanca era demasiado desagradable. Mi primer nieto, Jaysen, asistió a una escuela pública a los cinco años en el año 2009 en Calistoga, California. La leche era gratis. El jugo de manzana era de \$ 2 por día. Sus padres pagaban los \$ 60 adicionales al mes que exigía la escuela para que pudiera estar exento de tomar leche de vaca. En el año fiscal 2011, se sirvieron más de 66 millones de medias pintas de leche a través del Programa Especial de Leche, dependiente del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), a un costo reducido o gratis para niños en escuelas e instituciones de cuidado infantil. La Asociación de Nutrición Escolar, trabajando con las industrias láctea y otras industrias alimentarias, ha sido una parte integral de la educación de nuestros hijos desde 1946.

Tomar leche de vaca blanca es desagradable para la mayoría de los niños. Como resultado, la Asociación de Productos Lácteos ahora promueve activamente la leche con chocolate como "Nutrición disfrazada".

*"Nutrición disfrazada" de la industria láctea*

<https://www.youtube.com/watch?v=Mo3qxs05974>

### Nutrición en leche de vaca.

La industria de productos lácteos anuncia que la leche es la fuente de alimentos número uno para administrar tres de los cuatro nutrientes de preocupación identificados en las "Pautas Dietéticas de 2015 para los Estadounidenses": calcio, vitamina D y potasio. El calcio es abundante en los alimentos vegetales y no se ha informado ningún caso de deficiencia de calcio en ninguna dieta natural. La vitamina D es un ingrediente agregado. La fuente más rica de potasio proviene de los alimentos vegetales, no de la leche.

En realidad, hay cinco nutrientes de interés enumerados en las Directrices de 2015; los otros dos son fibra y hierro, los cuales están completamente ausentes en la leche de vaca. La leche de vaca no proporciona cantidades adecuadas de fibra dietética, ácido linoleico, hierro y vitaminas niacina y C para satisfacer las necesidades nutricionales de adultos y niños.

Food database and calorie counter		Source: Generic	
1 School Milk Carton (1/2 pint)			
<b>2% Reduced Fat Chocolate Milk</b>			
<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size: 1 school milk carton (1/2 pint)			
Amount Per Serving			
Calories 190		Calories from Fat 43	
Total Fat 4.75g 7%			
Saturated Fat 2.942g 15%			
Polyunsaturated Fat 0.222g			
Monounsaturated Fat 1.138g			
Cholesterol 20mg 7%			
Sodium 165mg 7%			
Potassium 422mg			
Total Carbohydrate 30.32g 10%			
Dietary Fiber 1.8g 7%			
Sugars 23.88g			
Protein 7.48g			
Vitamin A 11%		Vitamin C 0%	
Calcium 27%		Iron 3%	
<small>* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>			
<b>Nutrition summary:</b>			
Calories	Fat	Carbs	Protein
190	4.75g	30.32g	7.48g
There are 190 calories in 1 school milk carton of 2% Reduced Fat Chocolate Milk.			
Calorie breakdown: 22% fat, 63% carbs, 15% protein.			
<b>Other Common Serving Sizes:</b>			
Serving Size	Calories		
+ 1 fl oz	24		
+ 100 g	76		
+ 100 ml	80		
+ 1 cup	190		
+ 1 school milk carton (1/2 pint)	190		
<b>Related Types of Chocolate Milk:</b>			

Una media pinta de leche de vaca con chocolate reducida en grasa contiene 24 gramos de azúcar (alrededor de 100 calorías). La mitad del azúcar es de lactosa natural producida por la vaca, pero la otra mitad es azúcar simple agregada durante la fabricación. Resulta que esta es la misma cantidad de azúcar que se encuentra en la COCA-COLA (media pinta, 8.5 onzas, tiene 100 calorías de 28 gramos de azúcar). La mayoría de las escuelas de los Estados Unidos ahora prohíben las sodas y otras bebidas azucaradas, pero no la leche con sabor a chocolate; y el 70% de la leche servida en las escuelas tiene sabor.

### **El problema básico: mamífero equivocado**

Animal	Proteína*	Tasa de crecimiento (Días)**
Humano	1.2	180
Caballo	2.4	60
Vaca	3.3	47
Cabra	4.1	19
Perro	7.1	8
Gato	9.5	7
Rata	11.8	4.5

Los mamíferos hembras, por definición, secretan leche para nutrir completamente a sus crías. El contenido de nutrientes es específico para los requerimientos de crecimiento de cada especie. En general, cuanto más rápido crece la descendencia joven, mayor es la concentración de proteínas, calcio y otros nutrientes en la leche del mamífero. Los bebés humanos duplican su tamaño en seis meses (180 días), y para apoyar este desarrollo lento, la leche materna humana es baja en proteínas (1,2 gramos por 100 gramos de leche). Sin embargo, la leche de vaca tiene casi tres veces la concentración de proteínas para soportar una tasa de crecimiento cuatro veces mayor (47 días para duplicar su tamaño). Las crías de rata duplican su tamaño en solo 4.5 días y ese rápido crecimiento requiere una concentración de proteína casi 10 veces mayor que la de los bebés humanos.

Cuando un niño humano se alimenta con leche de vaca, diseñada para cuatro veces su tasa de crecimiento natural, se sobrealimenta. Esto significa que obtienen demasiadas calorías y demasiada grasa, lo que promueve la obesidad. También significa que obtienen demasiada proteína, lo que aumenta los niveles de la hormona de crecimiento. Una consecuencia del crecimiento acelerado es la pubertad precoz. Las niñas se convierten en mujeres a los 12 en lugar de 16. Los niños también maduran antes.

A la inversa, por un momento, considere las consecuencias de alimentar a un ternero con leche materna. La vaca bebé no prosperaría con un alimento con un cuarto de la concentración de nutrientes vitales requeridos para apoyar su crecimiento más rápido. (Si hiciera esto, se le podría acusar de abuso de animales de granja, así que no lo haga). Sin embargo, las consecuencias de la alimentación de la leche de la especie equivocada a los niños rara vez se consideran dañinas; más bien, esta práctica se considera universalmente como "necesaria, adecuada y la mejor nutrición de todas".

**Los expertos están de acuerdo: los alimentos lácteos no son necesarios para los niños**

Contrariamente a las campañas de marketing de la industria láctea, las revisiones de la literatura científica han llegado a la conclusión de que ingerir calcio extra dietético durante la infancia no genera huesos fuertes. (Ver mi libro “La solución de Almidón” para más detalles.)

### **La leche de vaca está sucia con químicos y microbios**

La leche de vaca es alta en la cadena alimenticia y como resultado de la bioacumulación y la concentración de sustancias químicas ambientales, la leche está cargada con muchas sustancias químicas tóxicas. Los medicamentos veterinarios, metales pesados, radionúclidos, micotoxinas y pesticidas son contaminantes químicos de los alimentos para animales que dejan residuos en la leche de vaca. Estos residuos en la leche también incluyen medicamentos antimicrobianos.

Los productos lácteos son los alimentos que más a menudo remarca la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) debido a la contaminación con agentes infecciosos, principalmente bacterias. Por lo general, están contaminados con bacterias causantes de enfermedades, como la salmonela, los estafilococos, la listeria, la letal E. coli O1573 y Mycobacterium paratuberculosis. La leche también está contaminada con virus que se sabe que causan linfoma, leucemia e inmunodeficiencia en el ganado.

Una división del USDA, los Servicios de Inspección de Animales y Plantas (APHIS, por sus siglas en inglés), informó en 2007 que el 89% de las operaciones lecheras de los EE. UU. tenía ganado con evidencia de infección con virus de leucemia bovina (BLV). Esta infección afecta a casi toda nuestra producción de leche en los EE. UU. La leche de muchas granjas lecheras se transporta en camiones a las plantas centrales de procesamiento y se coloca en tanques. Los tanques que representan rebaños que contienen 500 vacas o más se encontraron infectados el 100% del tiempo con estos virus. Los científicos han sabido sobre este peligro para la salud desde 1969. La pasteurización no elimina el problema.

Este virus se transmite fácilmente de la leche de vaca a otras especies de animales y, una vez infectados, pueden enfermarse de leucemia. Por ejemplo, en 1974 se informó que cuando seis chimpancés bebés fueron alimentados con leche de vaca infectada, dos murieron de leucemia dentro de un año. Usando métodos de detección de última generación, en diciembre de 2003 investigadores de la Universidad de California, Berkeley publicaron sus hallazgos de que tres cuartas partes (74%) de las personas de su comunidad, con una población de estudio de 257 humanos, han sido infectados con virus de leucemia bovina. En 2015, se informó que este virus de la leche de vaca estaba relacionado con el cáncer de mama.

### **Primero: Detener la leche de vaca.**

Los niños nunca deben consumir leche de vaca. Este alimento para terneros debe ser lo primero que se detiene cuando se intenta mejorar la dieta de la familia. Naturalmente, los bebés beben leche materna exclusivamente durante los primeros seis meses. Luego, con el desarrollo de los dientes y la coordinación para agarrar los alimentos de las manos de la madre, el bebé agrega alimentos sólidos como el cocido y el puré de papas, el maíz y el arroz. A los dos años de edad, el sistema gastrointestinal se desarrolla donde el alimento sólido es la dieta ideal. Para más sobre esto, vea Dieta, Niños y el Futuro.

**Muchas enfermedades comunes son causadas por los macronutrientes, proteínas, grasas y azúcar (lactosa), en esta secreción de mamíferos extraños.**

**La proteína de la leche de vaca** causa enfermedades autoinmunes, que incluyen:

Asma

Estreñimiento

Daño en el riñón

Artritis reumatoide juvenil

Orinarse en la cama (Enuresis)

Amígdalas agrandadas

**El azúcar de la leche (lactosa)** es la causa más común de síntomas gastrointestinales, como diarrea, calambres estomacales y gases en las personas, incluidos los niños de cuatro años o más. Hasta el 90% de las personas no blancas en todo el mundo tienen intolerancia a la lactosa (azúcar de la leche). Solo por esta razón, ¿cómo podría alguien creer que las personas deberían estar tomando leche de vaca?

**La grasa en la leche de vaca** es una de las principales causas de la obesidad. La mitad (49%) de las calorías de la leche de vaca entera (etiquetada como 3.5% de grasa por peso) proviene de la grasa. La leche baja en grasa (2%) en realidad contribuye con el 39% de sus calorías como grasa. La grasa que comes es la grasa que vistes. Además, la grasa (98%) es de la variedad saturada, el tipo natural que es el más dañino para las arterias, causando aterosclerosis. Todos comenzamos como bebés con arterias limpias, pero eso cambia pronto con el consumo de la rica dieta occidental. Los niños criados con leche de vaca, carne y otras 'delicias' pronto muestran estrías de grasa (la etapa más temprana de la aterosclerosis) en su aorta. Este daño se observa a los nueve meses de edad, y todos los niños con esta dieta muestran daños en las arterias a los tres años.