

O Opinión



Sebastián Gutiérrez,
académica de la Facultad de
Medicina Veterinaria y
Agronomía de la Universidad
de Las Américas

Leche: el alimento que nos cambió y aún no terminamos de entender

Hace aproximadamente 9.000 años, en algún rincón del Medio Oriente, un grupo de pastores comenzó a consumir la leche de los animales que había domesticado. Este gesto, aparentemente simple, moldeó civilizaciones, definió dietas y acompañó a la humanidad en cada etapa de su desarrollo.

Desde entonces, la leche no ha dejado de estar presente: es el primer alimento que recibe un ser humano al nacer y uno de los más completos que la naturaleza ofrece a lo largo de la vida.

Y no es casualidad. La leche aporta proteínas de alto valor biológico, calcio, fósforo, vi-

taminas del grupo B y D, sustos críticos para el desarrollo óseo y cognitivo en la infancia, y para mantener la masa muscular y salud metabólica en la adultez.

En los primeros años de vida su rol es especialmente relevante: contribuye al crecimiento, fortalece el sistema inmune y entrega energía de calidad en un período donde cada nutriente cuenta.

Pero la leche de hoy no es la misma que llegaba en tarros a la puerta de la casa hace algunas décadas, cuando el lechero hacía su ronda matutina por los barrios de las ciudades y la variedad se reducía sólo a leche, yogur y mantequilla.

Actualmente, recorrer el pasillo lácteo de un supermercado es casi una experiencia tecnológica: las hay sin lactosa, enriquecidas con omega-3, fórmulas infantiles, yogures probióticos, quesos madurados, bebidas fermentadas, cremas vegetales y proteínas lácteas aisladas, por mencionar algunos. Hoy esta industria se presenta como uno de los sectores alimentarios con mayor desarrollo e innovación del último siglo.

Detrás de toda esta variedad hay una cadena sanitaria rigurosa que el consumidor rara vez ve. En 1864, Louis Pasteur descubrió que calentar los líquidos a temperaturas preci-

sas eliminaba bacterias patógenas sin alterar sus propiedades, un hallazgo que salvó millones de vidas y que sigue siendo la base de la inocuidad láctea moderna. Pero la pasteurización es sólo el inicio. Cada litro de leche que llega al estante atraviesa un control veterinario en el predio, análisis microbiológicos, trazabilidad de la cadena de frío y vigilancia permanente de enfermedades zoonóticas como la brucelosis y la tuberculosis bovina, patologías que históricamente han saltado del animal al ser humano con consecuencias graves.

Es ahí donde el enfoque "Una Salud" cobra pleno sentido: la salud animal, la humana

y la ambiental no son compartimentos separados, sino partes de un mismo sistema. El médico veterinario es el profesional que opera en esa intersección, previniendo enfermedades desde el origen y garantizando que lo que llega a la mesa sea seguro. Proteger al animal es, en definitiva, resguardar a las personas.

El Día Mundial de la Leche (que se conmemora el 1 de junio) invita a valorar este alimento milenario con la mirada puesta en la ciencia y en quienes trabajan, muchas veces de forma invisible, para que tomar un vaso sea, ante todo, inocuo y nutritivo. Y de provecho íntegro para la salud. 