

LA CABRA

La cabra común (*Capra hircus*) fue domesticada en el período Neolítico a partir de algunas especies que aun existen en estado salvaje. Desde esos tiempos siempre ha estado presente junto al hombre, como el versátil animal doméstico proveedor de carne, leche, piel ó pelo. En Latinoamérica fueron traídos por los colonos españoles.



LA LECHE DE CABRA, PROPIEDADES Y BENEFICIOS

Está demostrado científicamente que la leche de cabra es un alimento con muchos beneficios nutricionales, que superan a la leche de vaca y ayuda mejorar la salud de quienes la consumen como alimento de consumo habitual, de la leche y/o derivados, de la población en general y especialmente, en las personas con problemas de alergia, intolerancia a la leche de vaca, problemas de mala absorción, colesterol elevado, anemia, osteoporosis o tratamientos prolongados con suplementos de hierro.

1.- Más digestiva que la leche de vaca: Reconstituyente de la flora intestinal, neutralizante de la acidez, beneficiosa para pacientes de úlceras estomacales, gastritis y otros problemas digestivos.

2.- Menos colesterol: Posee menor nivel de colesterol, 30% y 40% menos que la leche de vaca. Tiene más grasa tipo omega 6 (no almacena en el tejido adiposo) y se convierte en un producto importante para la prevención de la diabetes y arteriosclerosis u otras afecciones cardiovasculares.

3.- Antialérgica: Contiene menos lactosa y alta digestibilidad, por lo que es recomendable para los intolerantes a la lactosa de la leche de vaca.

4.- Prevención de osteoporosis: Tiene altos niveles de Vitamina A, B2, Calcio y Vitamina D.

5.- Prevención Anemia Ferropénica: El consumo habitual en personas con anemia por deficiencia de hierro, repotencia la utilización de hierro y regeneración de la hemoglobina.

6.- Semejante a la leche materna: Tiene fracción de azúcares y oligosacáridos similar a la leche humana que ayudan a desarrollar la flora probiótica que nos defiende de las bacterias patógenas y el desarrollo cerebral del lactante.

Los 11 Beneficios de la Leche de Cabra

1. Anti-Inflamatorio Natural.- Estudios han demostrado que la leche de cabra tiene propiedades anti-inflamatorias. Por lo que esta indicado para personas con inflamación de colon.

2. Ambientalmente Inofensivo: Las cabras requieren mucho menos espacio y alimento que las vacas, además que tienen una vida sin estrés.

3. Agente metabólico: Tiene una mayor habilidad para metabolizar el hierro y el cobre, en individuos con limitaciones digestivas y de absorción.

4. Bio-disponibilidad: Es parecida a la leche materna humana, por su configuración química, y es más fácil digerirla y asimilarla en el cuerpo humano.

5. Menos Grasa: Es una buena opción para quienes desean perder peso. Tiene menos grasa y sigue preservando los niveles elevados de proteínas y aminoácidos esenciales que contiene la leche de vaca.

6. Alto en Ácidos Grasos: La leche de cabra tiene 30% de ácidos grasos, mientras que la leche de vaca tiene el 17%.

7. Rica en Calcio: Ofrece niveles elevados de Calcio, el aminoácido Triptófano, y menos efectos secundarios que beber leche de vaca.

8. Anti-Mucosidad: Mientras que la leche de vaca es una causa común de alergias y de exceso de secreción de mucosa, la leche de cabra es todo lo contrario. Además, los glóbulos de grasa en la leche de cabra son una novena parte del tamaño de los que se encuentran en la leche de vaca, razón por la que no produce irritación en el estómago.

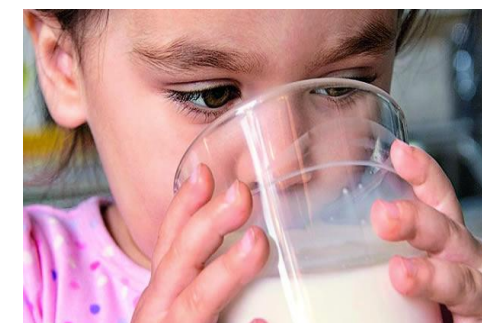
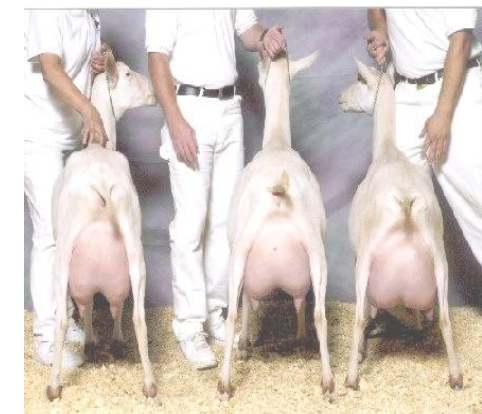
9. Ultra-nutritiva: En la medicina naturopática, las cabras son calificadas como animales sódicos bio-orgánicos y también relacionados con el vigor, la flexibilidad y la vitalidad. El sodio bio-orgánico es un elemento importante para mantener el movimiento y la agilidad de las articulaciones. Ha sido usada para alimentar y regenerar el sistema nervioso. una taza contiene el 35% y 20% de las necesidades diarias de Calcio y Riboflavina respectivamente.

10. Menos tóxica que la Leche de Vaca: La mayoría de la leche de vaca tiene residuos de hormonas del crecimiento, somatotropina bovina, usada para aumentar la producción de leche de manera no natural; las cabras no son tratadas con esas sustancias, y su alimentación es mas natural. Por lo tanto la leche de cabra es más nutritiva y menos tóxica.

11. Fortalece el Sistema Inmunológico: Contiene selenio, un mineral de rastreo esencial y clave para mantener fortalecido el sistema inmunológico.



LECHE DE CABRA



COMPETITIVIDAD AGRARIA:

- **POR LA INOCUIDAD AGROALIMENTARIA,**
- **EL DESARROLLO RURAL,**
- **EN ARMONIA CON EL MEDIO AMBIENTE**

**Autor y diseño:
LUIS FLORIÁN LESCANO
CMVP 2194**

**Abril de 2014
GERENCIA REGIONAL DE AGRICULTURA
SUBGERENCIA DE COMPETITIVIDAD AGRARIA**

Trujillo – Perú