

# LO QUE LA INDUSTRIA LÁCTEA TANTO TEMIÓ LLEGARA A OIDOS DE LA OPINION PUBLICA MUNDIAL

## LECHE DE VACA, ...

### ¿ALIMENTO malsano PARA HUMANOS?

MISCELÁNEA LXXIX — 2013

Por Raúl Silverio López Ortego

[lopezortego@yahoo.com.ar](mailto:lopezortego@yahoo.com.ar)

La noticia explota en rotativas y en todo medio de comunicación: Harvard retira –decididamente- la leche y sus derivados de su guía de alimentación saludable.

Ya libre de la presión ejercida por lobbystas de grupos de la industria láctea, Harvard University al fin se atrevió a explicitar lo que por años supo pero que las presiones financieras sustrajeron de la opinión pública mundial: La leche de animales cuadrúpedos, y sus derivados, SON UN MUY MAL ALIMENTO PARA HUMANOS.

Quizá, para muchos de nosotros YA SEA DEMASIADO tarde la advertencia, ... mas ojalá sea de utilidad para aquellos que aún no padecen de sus malsanas consecuencias.

¿Qué descubrieron Investigadores y Nutriólogos?: la leche multiplica el riesgo de padecer cáncer de próstata y cáncer de ovario. La guía *Healthy Eating Plate* hace alusión a los componentes químicos que incorpora, y añade que presentan un alto contenido en grasas saturadas.

Además propicia gastritis y úlceras ya que su reacción es ácida y no alcalina como creíamos; ... opuesta al limón, de reacción alcalina. Aseguran los expertos que la leche de arroz y avena:

**Hervir 2 hs; 1 vaso de arroz y avena ( $\frac{3}{4}$  +  $\frac{1}{4}$ ) con 15 de agua. Retirar del fuego. Agregar sal (1 cucharadita) + 2 cucharadas aceite girasol + edulcorante o miel, y/o agregados vitamínicos); licuar y colar, es nutritiva, y no posee nefastas consecuencias de la leche de vaca)**



**LIMACLARA EDICIONES** [www.limaclara-ediciones.com](http://www.limaclara-ediciones.com); [ediciones.limaclara@gmail.com](mailto:ediciones.limaclara@gmail.com);

Ruta 9 Panamericana Km 102,700 –CP 2806-LIMA- BUENOS AIRES - ARGENTINA

(Las MISCELÁNEAS de LIMACLARA pueden ser replicadas libre y gratuitamente en todo y en cualquier medio que desee hacerlo, sin necesaria autorización ni comunicación expresa alguna a/de Limaclara Ediciones. Se descargan libre y gratuitamente desde

[www.limaclara-ediciones.com](http://www.limaclara-ediciones.com)