

# **Reconsideración de las Políticas Nacionales e Internacionales de Promoción del Consumo de Lácteos**

## **Propuesta de la Red de Veganas Antiespecistas (RVA)**

### **Introducción**

La **Red de Veganas Antiespecistas (RVA)** somos una colectiva que articula activistas, académicas y comunidades en la defensa de los derechos de los animales, la justicia social y la sostenibilidad ambiental. Desde un enfoque feminista y antiespecista, la Red trabaja para visibilizar cómo las prácticas de explotación hacia los animales no humanos se relacionan con las violencias estructurales que afectan a mujeres, niñas, niños y comunidades humanas.

En este marco, la campaña **“Yo no consumo lácteos”** busca cuestionar el papel privilegiado que las políticas públicas han otorgado históricamente a la leche y sus derivados, señalando los impactos negativos en salud, medio ambiente, economía y ética. El presente documento tiene como finalidad incidir en la agenda institucional y legislativa, planteando alternativas concretas para una transición justa hacia sistemas alimentarios basados en la empatía, la justicia y el respeto hacia todas las formas de vida.

### **1. Resumen ejecutivo**

En México, las políticas públicas han promovido de manera sistemática el consumo de lácteos a través de programas de subsidios, compras públicas y lineamientos nutricionales que los colocan como alimentos esenciales (Seguridad Alimentaria Mexicana [Segalmex], s.f.). Esta visión responde a un paradigma histórico que, bajo la idea de combatir la desnutrición, instauró a la leche y sus derivados como símbolos de nutrición y bienestar.

No obstante, la evidencia científica y social acumulada en los últimos años demuestra que esta estrategia resulta contraproducente: los lácteos son ambientalmente insostenibles (FAO, 2020), su consumo está vinculado a riesgos de salud para la población mexicana (Hernández-Gómez et al., 2021; Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2019), generan altos costos para el erario en

comparación con alternativas vegetales (Mekonnen & Hoekstra, 2012) y se sostienen en prácticas de explotación animal incompatibles con principios éticos básicos (Fraser, 2012).

Por ello, reconsiderar las políticas nacionales e internacionales que promueven el consumo de lácteos es urgente. Sustituir su obligatoriedad en programas sociales y abrir paso a alternativas vegetales fortificadas no solo responde a criterios de salud y sostenibilidad, sino también a un enfoque de justicia social, género y derechos de los animales. Países como Canadá han demostrado que esta transición es viable y benéfica para la población (Health Canada, 2019).

## 2. Problema público

La política láctea en México presenta cuatro dimensiones críticas:

- **Carga fiscal y distorsiones de mercado:** Programas como *Leche para el Bienestar Social* mantienen esquemas de precios de garantía y distribución subsidiada que absorben recursos públicos significativos sin evaluar la pertinencia nutricional ni ambiental de los lácteos (Segalmex, s.f.).
- **Riesgo sanitario:** Más del 70 % de la población mexicana presenta intolerancia a la lactosa (Hernández-Gómez et al., 2021). La promoción acrítica de lácteos en comedores comunitarios, escuelas y hospitales genera malestares digestivos, baja adherencia a los programas y exclusión de quienes no pueden consumirlos.

La exposición constante a alimentos que generan intolerancia no solo provoca malestares inmediatos, sino que puede derivar en problemas crónicos como diarrea persistente, inflamación, alteraciones en el microbiota intestinal y se ha vinculado a riesgos metabólicos como resistencia a la insulina y dislipidemias. Este punto es especialmente grave considerando que México ocupa el primer lugar mundial en prevalencia de trastornos metabólicos (Peralta Prado, 2025).

- **Impacto ambiental:** La producción de lácteos genera aproximadamente 1.7 gigatoneladas de CO<sub>2</sub> equivalente al año a nivel global (FAO, 2020). Además, producir un solo litro de leche requiere hasta 628 litros de agua (Mekonnen & Hoekstra, 2012), lo que resulta insostenible en un país que enfrenta crisis hídricas como México.
- **Violencia estructural hacia animales:** El modelo productivo se basa en la explotación reproductiva de hembras bovinas, sometidas a ciclos continuos de inseminación, parto y extracción de leche. Las crías son separadas de sus madres poco después de nacer y muchas son enviadas al matadero a (Fraser, 2012). Este patrón de violencia estructural refleja y perpetúa la lógica de dominación sobre cuerpos feminizados.

### 3. Impactos diferenciados en las mujeres

El consumo y la promoción de lácteos tienen impactos específicos y desproporcionados sobre las mujeres:

- **Salud:** Diversas investigaciones han señalado que un consumo de lácteos está vinculado con un mayor riesgo de cáncer de ovario y mama (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2019). Además, la intolerancia a la lactosa genera síntomas que afectan el bienestar diario de millones de mujeres mexicanas, con consecuencias en su vida laboral, educativa y social (Hernández-Gómez et al., 2021).

Adicionalmente, la literatura científica ha documentado riesgos asociados al consumo de lácteos en otros grupos poblacionales, incluyendo mayor incidencia de cáncer de próstata, alergias, asma, alteraciones hormonales y enfermedades metabólicas como diabetes tipo 2. Estudios recientes también han explorado posibles vínculos con deterioro cognitivo y enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer (Barnard, 2025).

- **Carga de cuidados:** Las enfermedades digestivas y crónicas asociadas al consumo de lácteos refuerzan la sobrecarga de cuidados que recae

mayoritariamente en mujeres, perpetuando las desigualdades en la economía del cuidado.

- **Explotación reproductiva como paralelismo:** La industria láctea depende del control de los cuerpos de hembras animales, imponiéndoles embarazos forzados y separando a sus crías para mantener la producción. Este esquema refleja una continuidad simbólica y material con la violencia estructural ejercida históricamente sobre los cuerpos feminizados humanos. Reconocer este paralelismo es indispensable para avanzar hacia políticas coherentes con los compromisos en materia de igualdad de género y erradicación de la violencia.

#### 4. Experiencia internacional

En 2019, Canadá reformó su guía alimentaria para eliminar el grupo de lácteos como categoría obligatoria. El nuevo enfoque recomienda agua como bebida principal y promueve proteínas de diversas fuentes, con énfasis en opciones vegetales (Health Canada, 2019).

Este cambio tuvo impactos positivos:

- Se reformularon menús escolares y hospitalarios con mayor aceptación social.
- Se generaron ahorros en costos por nutriente entregado.
- Se fortaleció la coherencia entre política de salud y compromisos ambientales.

El caso canadiense demuestra que la transición hacia alternativas vegetales no solo es posible, sino deseable en términos de salud pública, sostenibilidad y justicia social.

#### 5. Recomendaciones de política pública

- **Neutralidad tecnológica por nutrientes:** Establecer licitaciones y compras públicas basadas en aportes nutricionales (calcio, proteína, vitamina D), sin

discriminar por origen, lo que permitiría la participación de bebidas vegetales fortificadas y otros alimentos locales de origen vegetal.

- **Opción vegetal por defecto:** En escuelas, hospitales y comedores comunitarios, ofrecer opciones vegetales fortificadas como estándar y dejar los lácteos únicamente bajo solicitud informada.
- **Actualización de guías y materiales educativos:** Incorporar criterios de neutralidad por origen y énfasis en proteínas vegetales en la NOM-043 y otros lineamientos de salud pública (Health Canada, 2019).
- **Reconversión productiva:** Implementar apoyos técnicos y financieros para que pequeños productores lácteos transiten hacia cultivos vegetales de alta demanda, garantizando una transición justa.
- **Campañas educativas:** Informar a la población sobre los impactos en salud, medio ambiente y ética del consumo de lácteos, así como sobre alternativas accesibles y sostenibles.

## **6. Vinculación con estrategias nacionales de prevención de violencias y bienestar comunitario**

En los últimos años, México ha impulsado diversas estrategias orientadas a construir entornos seguros, prevenir violencias y fortalecer el tejido social desde una perspectiva comunitaria. Estas iniciativas reconocen que la violencia no es un fenómeno aislado, sino estructural, y que por tanto requiere respuestas intersectoriales que aborden tanto las condiciones sociales como culturales que la sostienen.

Entre estas estrategias destacan:

- **Centros Libres de Violencia**, que forman parte de una política nacional para generar espacios seguros, especialmente para mujeres y niñas, donde se brinde atención integral, acompañamiento y mecanismos de protección comunitaria frente a la violencia de género.

- **Red Nacional de Tejedoras de la Patria**, anunciada en 2024 por la presidenta Claudia Sheinbaum, que promueve redes de protección y apoyo mutuo entre mujeres para enfrentar violencias y fortalecer la capacidad organizativa de las comunidades (Gobierno de México, 2024).

La propuesta de reconsiderar las políticas públicas de promoción de lácteos se vincula directamente con estos esfuerzos, en al menos tres dimensiones:

- A. Salud integral y justicia social:** Promover alternativas vegetales accesibles y sostenibles contribuye a reducir enfermedades y desigualdades alimentarias, lo cual se alinea con los objetivos de bienestar y con la misión de los Centros Libres de Violencia de ofrecer condiciones dignas y seguras para la vida.
- B. Prevención de violencias estructurales:** Desnormalizar la explotación animal en las políticas alimentarias permite cuestionar y transformar las raíces culturales de la violencia, conectando la lucha contra la violencia de género con la construcción de una cultura de paz y cuidado hacia todas las formas de vida.
- C. Fortalecimiento del tejido comunitario:** Al igual que la Red de Tejedoras busca que las mujeres se protejan mutuamente, la transición hacia sistemas alimentarios éticos y sostenibles fortalece la resiliencia comunitaria y ofrece nuevas formas de cooperación local, productiva y cultural.

En este marco, la política alimentaria no debe entenderse únicamente como una cuestión de nutrición, sino como un instrumento de prevención de violencias y construcción de paz social, capaz de articular la salud, la igualdad de género, la justicia ambiental y los derechos de los animales.

## 7. Impactos esperados

- **Salud pública:** reducción de síntomas asociados a la intolerancia a la lactosa y de riesgos crónicos vinculados al consumo de lácteos.

- **Mujeres:** menor carga de cuidados, prevención de riesgos diferenciados y reconocimiento de paralelismos entre opresión humana y animal.
- **Eficiencia fiscal:** redirección de subsidios hacia alimentos vegetales más eficientes y sostenibles.
- **Sostenibilidad ambiental:** reducción de emisiones de gases de efecto invernadero y de uso de agua.
- **Avance ético:** ruptura con prácticas de explotación animal normalizadas por el Estado y coherencia con compromisos en igualdad de género y derechos humanos.

Como Red de Veganas Antiespecistas, nuestro propósito al presentar esta propuesta es abrir un debate informado y urgente sobre la necesidad de transitar hacia políticas públicas alimentarias libres de violencia, sostenibles y coherentes con los derechos humanos, de las mujeres y de los animales. Aspiramos a que este documento sirva como punto de partida para articular alianzas con instituciones públicas, legisladoras y actores sociales que busquen garantizar la salud, la justicia social y la construcción de comunidades más empáticas y resilientes.

**Atentamente,**

**Integrantes de la Red Veganas Antiespecistas**

**Medios de contacto:**

Página Web: <https://redveganasantiespecistas.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/RedVeganasAntiespecistas>

Instagram: <https://www.instagram.com/redveganasantiespecistas/?hl=es-la>

X: <https://x.com/RedVeganasenX>

Email: [redvadrive@gmail.com](mailto:redvadrive@gmail.com)



## Referencias

- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2020). *Greenhouse Gas Emissions from the Dairy Sector*. FAO. <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca2929en>
- Food and Nutrition, Health Canada. (2019). *Canada's Food Guide*. Government of Canada. <https://food-guide.canada.ca/en/>
- Fraser, D. (2012). *Understanding Animal Welfare: The Science in its Cultural Context*. Wiley-Blackwell.
- Gobierno de México. (2024, 9 de agosto). *Inicia Red Nacional de Tejedoras de la Patria con el objetivo de que las mujeres nos protejamos entre todas: Presidenta Claudia Sheinbaum*. Presidencia de la República. <https://www.gob.mx/presidencia/prensa/inicia-red-nacional-de-tejedoras-de-la-patria-con-el-objetivo-de-que-las-mujeres-nos-protejamos-entre-todas-presidenta-claudia-sheinbaum>
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2019). *Dairy: Health food or health risk?* Harvard University. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/dairy/>
- Hernández-Gómez, R., Olivares, J. L., & Martínez, G. (2021). Prevalence of lactose intolerance in the Mexican population: A review. *Revista de Gastroenterología de México*, 86(3), 302–310. <https://doi.org/10.1016/j.rgmx.2020.04.008>
- Mekonnen, M. M., & Hoekstra, A. Y. (2012). The water footprint of farm animals and animal products. *Ecosystem Services*, 1(1), 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2012.07.001>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2023, 23 de junio). *Cosechando Soberanía: Impulsando la producción de alimentos en México*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/cosechando-soberania-impulsando-la-produccion-de-alimentos-en-mexico>

- Seguridad Alimentaria Mexicana. (s.f.). *Leche para el Bienestar Social*. Gobierno de México. <https://seguridadalimentaria.gob.mx/leche-para-el-bienestar-social/>
- Barnard, N. D. (2025). Dietary dairy and chronic disease risk: Evidence from clinical and epidemiological studies [Video lecture]. Physicians Committee for Responsible Medicine.
- Peralta Prado, A. B. (2025). Observaciones sobre riesgos metabólicos del consumo de lácteos en la población mexicana. Documento interno de la Red de Veganas Antiespecistas.