

## GUIA DE PRODUCTOS LACTEOS LIBRES DE rBGH (rBST)

Si usted consume productos lácteos, los Médicos de Oregón para la Responsabilidad Social (Oregon Physicians for Social Responsibility) le recomienda comprar los productos procedentes de vacas que no han sido inyectadas con la hormona recombinante de crecimiento bovino (rBGH o rBST). Esta aumenta las tasas de enfermedad en las vacas y se ha relacionado con un posible aumento en el cáncer y la resistencia a los antibióticos en los seres humanos. Su uso no está permitido en Canadá, Australia, Nueva Zelanda, Japón y los 27 países de la Unión Europea.

Hay dos tipos de productos libres de rBGH - orgánica y convencional. Lo mejor que puede hacer es mirar la etiqueta. Las marcas convencionales libres de rBGH típicamente dicen "libre de rBGH", "rBST libre" o "sin hormonas artificiales". *Tenga en cuenta: Local, co-ops de alimentos independientes, tiendas de alimentos naturales y de productos orgánicos, no se enumeran a continuación por razones de espacio, a menudo tienen una amplia variedad de productos libres de rBGH.*

### LECHE LIBRE DE rBGH

MARCA LIBRE DE rBGH	TIPO	TIENDA(S) DISPONIBLE (Nota: Algunas marcas no está disponibles en todas las sucursales de la tiendas)
Albertson's	Convencional	Albertsons
Alpenrose	Convencional	Albertsons, New Seasons, QFC, Thriftway, Zupan's
Andersen (includes Hy-Top)	Convencional	Winco
Darigold	Convencional	Albertsons, Food For Less, Ray's Food Place, Sentry, Thriftway, Winco
Eberhard's	Convencional	Albertsons, Fred Meyer, Ray's, Safeway, Sentry
Fred Meyer/Mountain Dairy	Convencional	Fred Meyer
Great Value	Convencional	Wal-Mart
Horizon	Orgánico	Albertsons, Fred Meyer, QFC, Safeway, Whole Foods
Kirkland	Convenc. y Orgánico	Costco
Lochmead	Convencional	Dari-Mart
Mallories	Convencional	BP Mini-marts, Food For Less, Roth's IGA, Shopping Cart, Thriftway
Market of Choice	Convencional	Market of Choice
New Seasons	Convencional	New Seasons
Noris	Orgánico	New Seasons
Organic Valley	Orgánico	Albertsons, Fred Meyer, Haggen, New Seasons, QFC, Roth's IGA, Thriftway, Whole Foods, Zupan's
Pacific Village	Orgánico	New Seasons
Safeway – Dairy Glen & Lucerne	Convencional	Safeway
Stremick's Heritage	Orgánico	Winco
Sunshine	Convencional	Grocery Outlet, New Seasons, Whole Foods
Trader Joe's	Convenc. y Orgánico	Trader Joe's
Umpqua	Convencional	Market of Choice
Western Family (Pacific NW)	Convencional	Thriftway

### MANTEQUILLA LIBRE DE rBGH

Beecher's	Convencional	Zupan's
Challenge	Convencional	Albertsons, Fred Meyer, Haggen, QFC, Thriftway, Wal-Mart, Winco
Darigold	Convencional	Albertsons, Food For Less, Ray's Food Place, Sentry, Thriftway
Eberhard's	Convencional	Albertsons, Fred Meyer, Ray's, Safeway, Sentry
Horizon	Orgánico	Fred Meyer, Haggen, New Seasons, Safeway, Thriftway, Whole Foods
Organic Valley	Orgánico	Albertsons, Fred Meyer, Haggen, New Seasons, Whole Foods, Zupan's
Pacific Village	Orgánico	New Seasons
Rose Valley	Convenc. y Orgánico	New Seasons, Roth's IGA, Thriftway, Whole Foods, Zupan's
Tillamook	Convencional	Muchas tiendas locales
Trader Joe's	Convenc. y Orgánico	Trader Joe's
Whole Foods 365	Convencional	Whole Foods
Woodstock	Orgánico	New Seasons

## QUESO LIBRE DE rBGH

**Nota: A continuacion una muestra de quesos libre de rBGH. Quesos de Canadá y de cualquier nación de la unión europea son libres de rBGH, aunque por lo general no etiquetados.**

MARCA LIBRE DE rBGH	TIPO	TIENDA(S) DISPONIBLE
Bravo Farms	Convencional	New Seasons, Whole Foods
Horizon	Orgánico	New Seasons, QFC, Safeway, Thriftway, Whole Foods
Oregon Gourmet	Convencional	Market of Choice, New Seasons, Whole Foods
Organic Valley	Orgánico	Albertsons, Fred Meyer, Haggen, Market of Choice, New Seasons, Ray's Food Place, Roth's IGA, QFC, Thriftway, Whole Foods, Zupan's
Rogue Creamery	Convenc. y Orgánico	Lamb's Markets, Market of Choice, New Seasons, Whole Foods
Tillamook	Convencional	Muchas tiendas locales
Trader Joe's (NOT ALL)	Convencional	Trader Joe's
Whole Foods 365	Convencional	Whole Foods
Willamette Valley	Convencional	New Seasons

## HELADOS LIBRE DE rBGH

Alden's, Julie's (Oregon Ice Cream Co)	Orgánico	Fred Meyer, Whole Foods
Ben & Jerry's	Convenc. y Orgánico	Albertsons, F. Meyer, Haggen, N. Seasons, QFC, Safeway, Thriftway, Trad. Joe's, Whole Foods, Zupan's
Double Rainbow	Convencional	New Seasons, Roth's IGA, Trader Joe's, Whole Foods
Eberhard's	Convencional	Albertsons, Fred Meyer, Ray's, Safeway, Sentry
Julie's Organic	Orgánico	New Seasons
Lochmead	Convencional	Dari-Mart
Stonyfield Farm	Orgánico	New Seasons, Whole Foods
Straus	Orgánico	Market of Choice
Tillamook	Convencional	Muchas tiendas locales
Umpqua	Convencional	Albertsons, Food For Less, F. Meyer, Market of Choice, New Seasons, Roth's IGA, Thriftway, Wal-Mart, Winco
Wallaby	Orgánico	Thriftway
Whole Foods 365	Convencional	Whole Foods

## YOGUT LIBRE DE rBGH

Brown Cow	Convencional	Albertsons, Market of Choice, New Seasons, Safeway, Thriftway, Whole Foods, Zupan's
Cascade Fresh	Convencional	Food For Less, Fred Meyer, Haggen, Market of Choice, New Seasons, QFC, Ray's Food Place, Roth's IGA, Thriftway, Wal-Mart, Whole Foods, Zupan's
Dannon	Convencional	Albertsons, Fred Meyer, QFC, Safeway
Darigold	Convencional	Albertsons, Food For Less, Ray's Food Place, Sentry, Thriftway
Horizon	Orgánico	New Seasons, Safeway, Whole Foods, Zupan's
Nancy's	Convenc. y Orgánico	Albertsons, Fred Meyer, Haggen, Market of Choice, New Seasons, Safeway, Thriftway, Whole Foods, Zupan's
Stonyfield Farm	Orgánico	Albertsons, Fred Meyer, Haggen, New Seasons, Safeway, Thriftway, Trader Joe's, Whole Foods
Sunshine	Convencional	New Seasons
Tillamook	Convencional	Muchas tiendas locales
Trader Joe's	Convenc. y Orgánico	Trader Joe's
Wallaby	Orgánico	New Seasons, Whole Foods
Yami	Convenc. y Orgánico	Dari-Mart, New Seasons, Plaid Pantry, QFC
Yoplait	Convencional	Albertsons, Costco, Fred Meyer, Haggen, New Seasons, QFC, Roth's IGA, Safeway, Thriftway, Zupan's