

# LA LECHE

*Respondemos las preguntas que siempre te hiciste*

## **1- ¿Qué beneficios aporta consumir leche?**

El beneficio de la leche proviene de los nutrientes que aporta. Ellos son principalmente PROTEINAS de muy buena calidad y que el cuerpo no las produce, por lo que necesita obtenerlas de los alimentos que consume. A eso le sumamos el CALCIO que mejor aprovecha nuestro organismo y que se utiliza para el crecimiento y mantenimiento óseo.

## **2- ¿Todas las personas deben tomar leche?**

Desde el nacimiento y a lo largo de toda la vida, el calcio es fundamental en el ser humano: para los huesos, los dientes, los músculos, la coagulación de la sangre, por este motivo es importante para el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes, como así también en mujeres embarazadas y en climaterio. Además a las personas mayores les permite mantener su masa ósea estable. Por eso la leche, es importante en todas las etapas de la vida.

## **3- ¿Cuánto calcio tiene la Leche de La Serenísima?**

Las leches de La Serenísima contienen Calcio natural y además están enriquecidas con Calcio propio de leche. Todas las leches fluidas de La Serenísima entera y parcialmente descremada, extra calcio, aportan 140 mg de Calcio cada 100 c.c.

## **4- ¿Cómo se puede reemplazar la leche si su consumo produce malestar intestinal?**

Si el consumo de la Leche produce distensión abdominal puede presentarse intolerancia a la Lactosa, una patología que no permite digerirla correctamente. La Serenísima cuenta con Leches reducidas en Lactosas, por lo que el consumo de las mismas disminuirá esos síntomas con el beneficio de incorporar todos los nutrientes de la leche. Además La Serenísima cuenta con alimentos a base de la leche adicionados con jugo (Junior y Serecol con jugo) que son reducidos en lactosa y tienen un aporte de calcio de 120 mg cada 100 c.c.

## **5- ¿Cómo se pueden cubrir los requerimientos de calcio si no se consume leche?**

La leche forma parte del grupo leche, yogur y quesos, con lo cual pueden reemplazarse unos por otros ya que todos aportan el calcio que mejor aprovecha nuestro organismo.

## **6- ¿Cómo podemos incorporar los Lácteos todos los días para asegurarme el adecuado aporte de sus nutrientes?**

A lo largo del día, se recomienda incorporar 3 porciones de lácteos. Podrían ser 2 tazas de leche ó yogur, y una porción de queso. También pueden incorporarse quesos untables, ricota o queso en las comidas principales (Almuerzo y Cena). Otra manera de ofrecer lácteos a toda la familia, es por medios de preparaciones

que contengan leche entre sus ingredientes, por ejemplo postres a base de leche como flanes, salsa blanca o polenta preparada con leche en vez de agua. De esta forma, nos aseguramos que todos los integrantes de nuestra familia reciben el beneficio de la leche en esa comida.

### **7- ¿A qué se llama lácteos, o alimentos “funcionales”?**

Son aquellos alimentos a los cuales se les adiciona alguna sustancia propia del mismo alimento o bien ajena al mismo con la única función de proveer un beneficio para la salud de quien la consume. En este caso los alimentos funcionales de La Serenísima tienen el agregado de: Calcio, Hierro, Fitoesteroles, Omega 3, Fibra soluble, Vitamina C, B9.

## **TRATAMIENTO TÉRMICO DE LA LECHE Y CONSERVACIÓN**

### **8- ¿Qué es la pasteurización?**

La leche cruda es un producto con una gran cantidad de sustancias nutritivas, por este motivo también se puede constituir en un medio para el desarrollo de microorganismos, razón por la cual es necesario y obligatorio someterla a un proceso térmico previo a su utilización a fin de garantizar su total inocuidad. La PASTEURIZACIÓN es el proceso térmico de la leche que asegura la destrucción de las bacterias patógenas y la reducción de la flora banal, sin afectar de manera importante sus propiedades físico-químicas.

### **9- ¿Qué tratamiento térmico tienen las leches de La Serenísima?**

Toda la leche que llega a la empresa se pasteuriza, y después se la utiliza para elaborar su amplia gama de productos. En el caso de la leche fluida, luego de pasteurizarla se ultrapasteuriza o se esteriliza (larga vida).

La diferencia entre los tratamientos radica en los tiempos y temperaturas a los que se expone la leche, que darán como resultado una mayor disponibilidad en tiempo del producto dentro de su envase. Cabe aclarar que una vez abierto cualquier envase, sea pasteurizada, ultrapasteurizada o esterilizada, la leche tiene las mismas condiciones para ser conservada: refrigerada y con una duración de hasta 3 días.

### **10- ¿Es necesario hervir la leche?**

Los procesos térmicos-pasteurización, esterilización- eliminan completamente los gérmenes patógenos de la leche, por lo cual hervirla no tendría sentido alguno, es más, esta práctica conlleva a algunos inconvenientes. Uno de ellos es que la leche se altera más rápidamente cuanto mayor haya sido el tiempo de ebullición: la leche hervida sufre alteraciones en su composición, tales como una pérdida de vitaminas, aparición de “sabor cocido” y formación de una película llamada comúnmente “nata” (compuesta por proteínas y vitaminas, que se pierden al retirar ésta capa). Por eso no se recomienda hervir la leche.