

DIA MUNDIAL DE LA LECHE ESCOLAR



Miércoles 26 de Septiembre de 2007

7mo Día Mundial de la Leche Escolar

Esta es una actividad promovida por la Organización de Alimentos y Agricultura (FAO) de las Naciones Unidas, con el objetivo de fomentar, en las escuelas del mundo entero, el consumo de este noble alimento. El 1er Día Mundial de la Leche se celebró el último miércoles de septiembre del 2000 y a partir de esa fecha se transformó en un evento anual celebrado en varios países del mundo.

Este año CESNI se suma a la propuesta realizando un concurso para promover el consumo de leche en las escuelas de Lomas de Zamora que están bajo el programa "Nutrición en la Escuela". Promover el consumo de la leche en la edad escolar es fundamental, ya que existen varios trabajos que muestran que a medida que aumenta la edad disminuye su consumo. A esta edad lograr una ingesta adecuada de calcio a través de la leche, es esencial para alcanzar una óptima formación de la masa ósea, que está en pleno desarrollo, reduciendo el riesgo de osteoporosis en la edad adulta.

Centro de Estudios
Sobre Nutrición Infantil



LA LECHE

Lic. Pueyrredon Paula Lic. Victoria Coronado

La leche es un alimento líquido de color blanquecino rico en nutrientes, producidos por las hembras de los mamíferos para alimentar a sus hijos. Al nacer y durante los primeros meses de vida la leche es el único alimento de las crías. En el caso de los humanos después del año, al dejar la lactancia materna, la leche de vaca pasa a formar parte de su alimentación. La leche de vaca es la más consumida, pero se pueden consumir leches de otras especies como cabra, oveja, camella, búfala, etc.

La vaca lechera

Las vacas, al igual que los seres humanos, sólo pueden producir leche al dar a luz. Después de nacer el ternero, la vaca sigue produciendo leche por 300 días. En nuestro país la raza más utilizada como vaca lechera es la Holando Argentino, que llega a pesar alrededor de 600 kg y alcanza una altura de 1.4 – 1.5 mts.

Las vacas pasan cerca de 6 ½ horas comiendo, y tardan alrededor de 2 días en transformar parte de lo que comen en leche. Una vaca produce alrededor de 20 litros / leche / día que equivalen a 100 tazas de leche.



¿Sabias que? No hay dos vacas que tengan el mismo patrón de manchas. Estas se utilizan para identificar a cada vaca, funcionan como las huellas digitales de los seres humanos

De la vaca a la góndola

Las vacas son ordeñadas diariamente, por lo general 2 veces al día. La leche sale tibia, a la temperatura del corporal de la vaca y debe ser enfriada rápidamente para impedir el desarrollo de microorganismos que la pueden contaminar. La leche luego es almacenada en tanques refrigerados hasta que, el camión transportador, que es como un termo gigante, la lleva hasta la planta procesadora.

Una vez en la planta procesadora la leche en primer lugar es analizada para asegurarse que no esté contaminada ni haya sido mezclada con otras sustancias. Antes de ser envasada debe pasar por una serie de procesos que garantizan una mejor conservación y calidad.

- **Homogenización:** a través de este proceso se reduce el tamaño de glóbulos de grasa, rompiéndolos para obtener glóbulos uniformes y pequeños. La homogenización permite que los glóbulos se distribuyan en forma pareja en la leche para que no suba la grasa a la superficie.
- **Pasteurización:** el nombre de este proceso proviene de Luis Pasteur, un científico francés, que en 1856 descubrió que calentar un líquido a alta temperatura mata las bacterias. Hoy en día la pasteurización consiste en calentar la leche por 15 segundos a 70 - 75° C y luego se refrigera a no más de 4° C. No se producen alteraciones nutritivas ni de sabor.
- **Ultra-Alta-Temperatura (UHT):** en este caso la leche se calienta a alta temperatura por poco tiempo, se llega a una temperatura de 150° C durante 1 – 2 segundos. No hay prácticamente alteraciones nutritivas ni de sabor.

La leche luego es envasada en sachets, botellas de plástico o en cartón y transportada hasta los lugares de expendio. Desde que sale de la vaca hasta llegar al lugar de expendio pasan 2 días.

A partir de la leche

La leche es la base para elaborar muchos otros alimentos que se consumen a diario:

- √ Yogur
- √ Ricota
- √ Queso blanco
- √ Queso
- √ Manteca
- √ Crema

Es importante aclarar que el yogur y el queso junto con la leche forman parte de los lácteos. Al igual que la leche, son fuentes de calcio y proteínas, no así la crema y la manteca que son alimentos que aportan grasa principalmente.

Leche súper nutritiva

La leche es un alimento rico en nutrientes que ayudan a mantener el cuerpo saludable. Estos nutrientes son:

- **Calcio:** mineral fundamental para la salud de los huesos y dientes.
- **Proteínas:** de alto valor biológico indispensables para mantener y reparar los tejidos que forman el cuerpo.
- **Vitamina D:** ayuda a absorber el calcio y también a mantener la salud de los músculos.
- **Vitamina A:** ayuda a mantener sanos los tejidos y cumple importantes funciones en la visión.

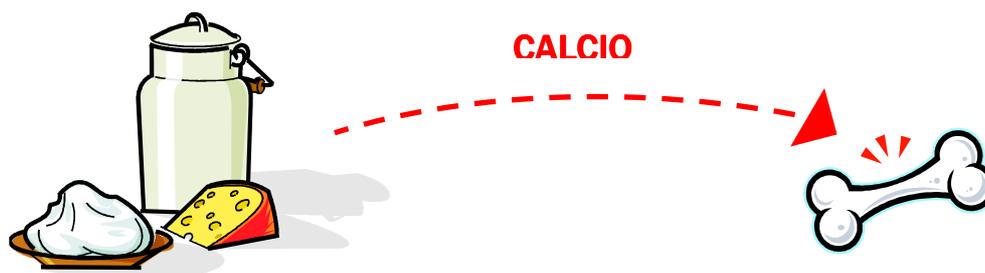
¿Por qué es importante tomar leche?

Consumir leche es importante ya que es una excelente fuente de **calcio**, indispensable para la salud de los huesos y dientes, y es además la forma más económica de consumirlo. En la mayor parte de los países occidentales más de dos tercios de la ingesta de calcio proviene del consumo de leche.

¿Para que sirve el calcio?

Durante la infancia y la adolescencia, los huesos crecen a lo largo y a lo ancho, y alrededor de los 20 años esta fase está completa. Pero para que aparte de crecer, lo hagan fuertes y sanos, es necesario que se deposite calcio diariamente. Los huesos, van depositando el calcio que proviene de los alimentos, como si fueran un banco de calcio. Este banco "el hueso", va acumulando CALCIO pero solo hasta alrededor de los 25 años. Por esto es muy importante en la infancia y adolescencia brindarle al hueso todo el calcio que necesita para llegar a esa edad con buenos depósitos que garanticen huesos fuertes y sanos.

Pero el calcio es importante toda la vida, por que el hueso se va renovado constantemente, removiendo el hueso viejo y dañado que se reemplaza por hueso nuevo. Para mantener los huesos sanos se deben hacer depósitos de calcio regulares para conservar los huesos fuertes y reponer las pérdidas que se producen por el desgaste o por algún daño ocurrido.



¿Alguna edad es más importante para consumir calcio?

La infancia y la adolescencia son claves para la formación de la masa ósea, los huesos se hacen más fuertes y densos en esta etapa de crecimiento. Por eso es muy importante consumir alimentos ricos en calcio durante este período.

¿Qué pasa si no se consume suficiente calcio?

Si el hueso remueve más calcio del que se repone, las reservas de calcio disminuyen. En los huesos empiezan a quedar espacios vacíos donde debería haber calcio, y en consecuencia se vuelven porosos y se debilitan, aumentando el riesgo de fracturas.

¿Cuanto CALCIO tiene la leche?

La leche es una gran fuente de calcio. Un vaso de leche (200 ml) nos aporta aproximadamente 240 mg de calcio. La cantidad de calcio que se necesita consumir diariamente varía con la edad, por eso a algunas edades se debe consumir más alimentos ricos en calcio que a otras. A continuación (Tabla 1) se presentan las recomendaciones para niños entre 4 y 18 años.

Tabla 1: Ingestas recomendadas de calcio para niños entre 4 y 18 años

Edad	Recomendación de Calcio (mg)
4 a 8 años	800
9 a 13 años	1300

Es importante recordar que además de la leche el calcio puede incorporarse a través de otros alimentos, que derivan de ella, como el yogur y el queso y también se puede obtener en menor cantidad, a través de:

- Algunas verduras (brócoli, repollo y acelga, entre otros).
- Semillas y frutos secos (sésamo, almendras, nueces).
- Pescados con espinas enlatados (sardinas).
- Queso de soja (Tofú).

¡Sigamos disfrutando de los beneficios de la leche!

La leche es un excelente alimento por ser sabrosa, económica y rica en calcio, además resulta un alimento fácil de preparar y combinar. Es ideal para:

- Consumir fría o caliente.
- Preparar platos dulces: flanes, arroz con leche, tortas, chocolatada, postres y licuados.
- Preparar platos salados: polenta, sopas, purés y salsas.
- Arrancar las mañana con energía
- Compartir con amigos.

Que este Día Mundial de la Leche Escolar nos permita aprender sobre sus beneficios y promocionar su consumo, rescatando su valor, dentro de los alimentos presentes en la escuela.

Fuentes:

- Bounjour JF. Invierta en sus huesos. IOF (International Osteoporosis Foundation), 2006.
- <http://www.nutritionexplorations.org/educators/lessons/more/more-act-fromcow2u.asp>
- Clarke D, Herbert E. Foods Facts. Nelson. UK.1992.
- http://www.produccionbovina.com/informacion_tecnica/razas_bovinas/35-holando_argentino.pdf
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Leche>