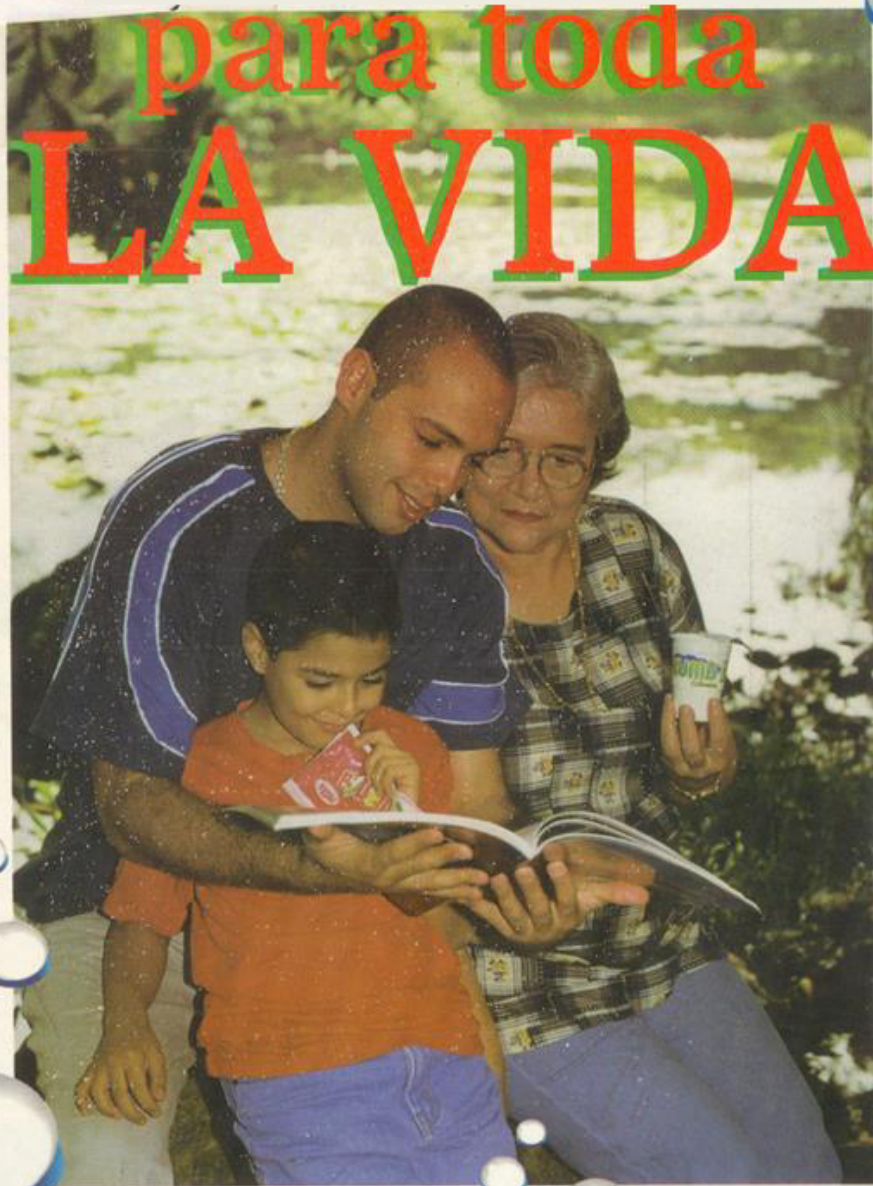


LECHE

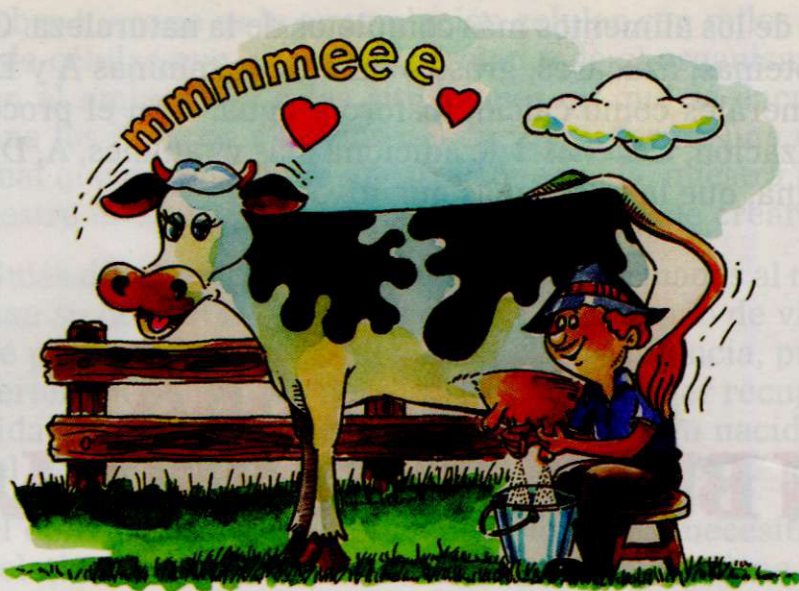
para toda

LA VIDA



Colanta
Sabe Más





La leche es tan deliciosa y nutritiva que el hombre la ha consumido desde hace mucho tiempo, se presume que desde antes de Cristo.

Este líquido vital es producido por los animales mamíferos, como la cabra, oveja, yegua, llama, camella, búfala y vaca, esta última, es la más abundante y gustosa al paladar humano, indispensable para el desarrollo del cerebro y la formación de los huesos. Además, previene la osteoporosis, que es el debilitamiento de los huesos, principalmente en las mujeres, en la edad adulta.

DEFINICIÓN:

La leche es el producto de la secreción normal de la glándula mamaria de animales bovinos, sanos, obtenido por uno o varios ordeños diarios, higiénicos, completos e ininterrumpidos.

Es uno de los alimentos más completos de la naturaleza. Contiene: proteínas, azúcares, grasa o energía, vitaminas A y D, B1 y B2, minerales como calcio, fósforo y agua. En el proceso de pasterización, **Colanta** le adiciona más vitaminas, A, D, B, B2 y Niacina, que la hacen más nutritiva.

LECHE, PARA UN BUEN DESARROLLO!

*"NO EXISTE MAYOR INVERSIÓN PARA CUALQUIER
COMUNIDAD QUE DARLE LECHE A LOS NIÑOS"*

Winston Churchill

A sí pensó este genio mundial nacido en Gran Bretaña en 1874, connotado estadista, estratega militar y Premio Nóbel de Literatura.

La leche materna es el mejor alimento para los niños recién nacidos, es importante en la conformación del cerebro humano, por lo tanto, todo niño debe recibir suficiente cantidad para el desarrollo. Cuando la madre produce poca leche o no puede amamantarlo, el niño sufre retardo en el crecimiento y adquiere lesiones irremediables; para prevenir ésto, la madre en el embarazo y durante el tiempo en que está alimentando al niño debe consumir leche abundantemente.

El cerebro humano es la acumulación celular con miles de millones de células que rigen y controlan todo el organismo y lo adaptan al ambiente y a las situaciones en que se encuentra. Coordina los órganos y tejidos del cuerpo y forma una unidad funcional que conduce toda nuestra conciencia, nuestra memoria, nuestro intelecto, la capacidad de análisis y de crear.

Las células del cerebro o neuronas, ya están formadas al nacer y terminan su desarrollo en un 80% en el primer año de vida. La falta de proteínas en los primeros años de la infancia, produce un deterioro definitivo del mismo, que no puede ser recuperado a medida que el niño crece. El cerebro del recién nacido es el 15% del peso del cuerpo, y en el adulto es apenas el 2%.

Para el óptimo desarrollo y eficiencia, los niños necesitan una dieta relativamente rica en energía. La grasa láctea tiene un alto contenido de ésta, y es muy importante en los primeros meses de vida, porque ayuda a desarrollar el cerebro y los tejidos del sistema nervioso. Por consiguiente, la leche **Colanta** entera es apropiada para los niños.



Valor nutricional de la leche y los lácteos

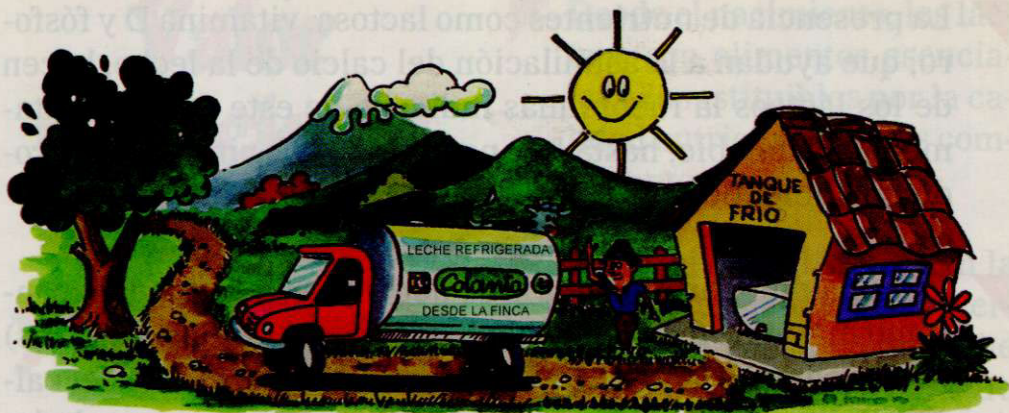
- Desde el nacimiento, los lácteos son alimentos esenciales e insustituibles por la calidad nutricional de sus componentes.
- Los derivados lácteos son la mejor alternativa para diversificar el consumo de leche y asegurar la ingesta de nutrientes de alta calidad, indispensables para alcanzar y mantener un estado nutricional ideal que contribuya a mantenernos saludables.
- La leche y los productos lácteos son la fuente natural más importante de calcio y fósforo, minerales que contribuyen a la formación de huesos y dientes sanos y fuertes.

Para las personas mayores de 30 años, los lácteos son la más valiosa fuente natural de calcio, permiten depositar en los huesos el calcio necesario para prevenir la osteoporosis y llegar saludables a la tercera edad.



- ▶ La presencia de nutrientes como lactosa, vitamina D y fósforo, que ayudan a la asimilación del calcio de la leche, hacen de los lácteos la fuente más indicada de este mineral, altamente asimilable, hasta hoy no imitado por ningún otro producto alimenticio.
- ▶ Con una dieta balanceada y de acuerdo con la edad, el consumo diario de 2 a 5 vasos de leche (vasos de 300 mililitros) y de productos lácteos **Colanta**, se satisface el 75% del calcio total que el organismo requiere para mantenerse saludable, sin necesidad de suplementos vitamínicos.
- ▶ Para quienes no gustan de la leche, es importante considerar que el aporte protéico de 200 mililitros de leche pasterizada equivale a 1 tajada de queso blanco o también a un vaso de yogur.
- ▶ Igualmente la proteína aportada por 100 g de queso blanco, equivale a 1 porción de 100g de carne magra.
- ▶ La leche sin grasa o descremada tiene un valor nutricional similar al de la leche entera, ésta aporta calcio, proteínas y demás nutrientes.





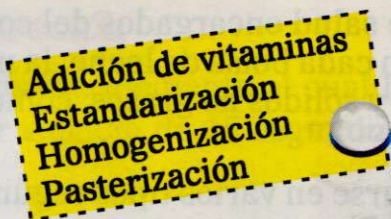
Leche pura, traída del campo

La leche pasteurizada **Colanta** es leche de vaca, ordeñada y refrigerada en el campo, con muchos cuidados higiénicos. Para evitar la multiplicación de bacterias se transporta rápidamente en carrotanques refrigerados y así llega fresca a las plantas.

En las pasteurizadoras, sin alterar el contenido nutricional, la leche se somete a un tratamiento con calor para matar las bacterias patógenas, o sea, las que ofrecen riesgo de enfermedad.

PROCESO

En las plantas, a la leche se le hacen varios análisis: Valor nutritivo, características físicas y sensoriales como el olor, el color y el sabor, además, se verifica su calidad higiénica. Posteriormente se somete a los siguientes procesos:



Adición de vitaminas
Estandarización
Homogenización
Pasterización

▼ **Adición de Vitaminas**

Las vitaminas son elementos básicos en la alimentación, esenciales para el normal funcionamiento del organismo. En su forma natural se encuentran en las frutas, verduras, carne, huevos, leche y cereales.

Durante la pasterización, **Colanta** adiciona a la leche más vitaminas para aumentar su valor nutritivo, así:

Vitamina A: ayuda a mantener sanos los ojos, la piel, el cabello y es anti-infecciosa.

Vitamina D: favorece la absorción y depósito del calcio y el fósforo, para la formación de los dientes y huesos fuertes, también previene el raquitismo.

Vitamina B1: Sirve para el buen funcionamiento del corazón y el sistema nervioso.

Vitamina B2: Sirve para mantener la piel saludable y renovar los tejidos corporales.

Niacina: también llamada vitamina B3, evita enfermedades de la piel, inflamación de las encías, es necesaria para convertir los alimentos en energía, ayuda a prevenir la pelagra, enfermedad grave caracterizada por inflamación de la piel y trastornos digestivos y nerviosos.

▼ **Estandarización**

Es un proceso por el cual se igualan los componentes de la leche, de manera que contenga la cantidad que reglamentan

los organismos oficiales de salud encargados del control de alimentos, para ofrecer, en cada bolsa de leche, la misma cantidad de grasa, proteínas y sólidos no grasos, como minerales, vitaminas y lactosa.

La leche puede clasificarse en varios tipos según su contenido de grasa:

- 1 **Leche entera:** tiene mínimo 3% de grasa.
- 2 **Leche semidescremada:** de 1.5% a 2% de grasa.
- 3 **Leche descremada:** contiene máximo 0.5 de grasa.

Estos últimos tipos de leche son recomendados para personas que quieren o deben controlar la ingesta de grasa en su dieta. Al tener menos grasa, el color de la leche es más claro.

▼ **Homogenización**

Cuando la leche cruda se deja en reposo, la grasa flota formando una capa en la superficie. Durante el proceso de homogenización, la leche se somete a la alta presión para reducir los glóbulos de grasa a tamaño más pequeño y distribuirlos de manera uniforme en toda la leche. Es decir, una bolsa de leche **Colanta** contiene la misma grasa tanto el primer vaso como en su última gota.



▼ **Pasterización**

Es el proceso mediante el cual la leche fresca se calienta a 75°C por espacio de 15 segundos y rápidamente se enfría a 4°C .

Este tratamiento hace que todos los microorganismos que pueden producir enfermedades (patógenos) se mueran, quedando sólo algunas bacterias propias de la leche.

Una temperatura de 75°C destruye los microorganismos pero no rebaja la calidad nutricional de la leche; cuando se hierve la leche, se rebaja el contenido nutricional, se separan algunos componentes y se deterioran o destruyen otros que son sensibles al calor, como las vitaminas.



CADENA DE FRÍO

Las bacterias son seres vivos microscópicos que nacen, crecen, se reproducen y mueren. Necesitan alimento para vivir y una temperatura adecuada. Más de 60°C mata la mayoría de las bacterias. A una temperatura media, entre 10 y 40°C, crecen rápidamente en proporción geométrica: 1 se divide en 2, 2 en 4, 4 en 8 y éstas en 16 y así sucesivamente a velocidades fantásticas. El tiempo para que cada bacteria se reproduzca a temperatura ambiente es de 20 minutos. A menos de 6°C se inactivan.

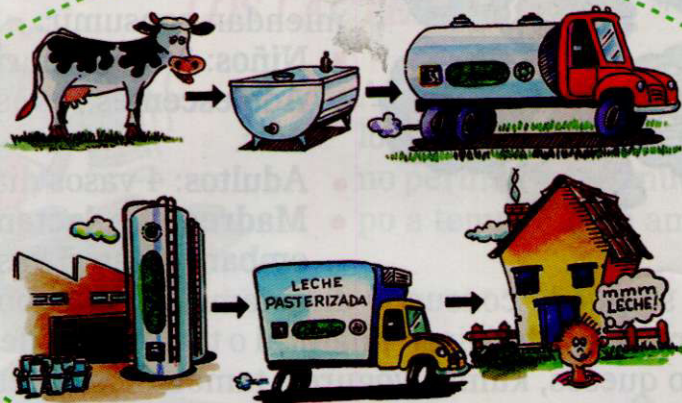
Por esta razón, la leche debe mantenerse refrigerada desde que sale de la ubre de la vaca hasta su consumo, así evitamos que los microorganismos se multipliquen y la deterioren.

PORQUÉ CONSUMIR LECHE PASTERIZADA COLANTA:

Colanta vigila, a través de sus departamentos de Asistencia Técnica, Mejoramiento de Calidad y Control de Calidad, que la leche se produzca en hatos con animales sanos, se recolecte con buenas condiciones higiénicas y se conserve suficientemente fría, a menos de 6°C, y luego se transporte rápidamente a sus plantas para el procesamiento.

La leche pasterizada **Colanta** es leche fresca de vaca, obtenida, transportada, almacenada, procesada y empacada con la más moderna tecnología.

La leche **Colanta** ha sido enriquecida con vitaminas A, D, B1, B2 y Niacina que la hacen más nutritiva.



La leche pasterizada **Colanta** viene empacada en un polietileno especial, para que la luz no dañe sus componentes, y sellada para evitar fraudes. Para conservarla, coloque la bolsa, bien lavada, en una jarra y corte con un despuntador el extremo superior izquierdo, así evitará posibles contaminaciones.

No la transvase y consérvela bien refrigerada, sin congelarla para que no se separen sus componentes.

Aunque la leche **Colanta** puede durar más de una semana con refrigeración y buen manejo, se recomienda consumirla en las 72 horas siguientes al empaque. En otros países, la leche pasterizada tiene 13 días o más de vencimiento. Si la leche es de larga vida, U.H.T. o UAT, puede durar varios meses, sin destaparla, pero su sabor es similar al de la leche hervida, y una vez abierta, debe consumirse inmediatamente.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO



El contenido de un vaso de leche es de 300 mililitros.

Médicos y nutricionistas recomiendan consumir:

- **Niños:** 3 vasos diarios o más.
- **Adolescentes:** 4 vasos diarios o más.
- **Adultos:** 4 vasos diarios o más.
- **Madres que lactan y mujeres embarazadas:** 5 vasos diarios.

La leche se puede consumir directamente de la bolsa como si fuera un refresco delicioso y natural o también en derivados lácteos como quesos, kumis, yogures, también en recetas que contengan leche, como sopas, sorbetes, bebidas, coladas, postres, y una gran variedad de alimentos.

¿QUÉ NO SE DEBE HACER CON LA LECHE PASTERIZADA?

- La leche **Colanta** no se debe hervir, porque ya ha sido tratada para destruir los microorganismos patógenos. Si la hierve, pierde sus nutrientes y su sabor agradablemente inconfundible de leche **Colanta**.
- No caliente la misma leche en varias oportunidades. Sólo ponga al fuego la que va a consumir inmediatamente.
- La leche **Colanta** no se debe congelar porque pierde su sabor y sus cualidades físicas, formándose grumos. Consérvela refrigerada, mas no en el congelador.
- No la deje al sol o cerca de una fuente de luz para que no se alteren sus cualidades.

- No deje la leche fuera de la nevera, los microorganismos se multiplican con la temperatura ambiente.

RECOMENDACIONES PARA CONSERVAR LOS LÁCTEOS



1. Al mercar, recoja de último los productos lácteos para que no permanezcan mucho tiempo a temperatura ambiente.

2. Verifique el estado del empaque y la fecha de vencimiento.



CONGELADOR:
SE PUEDE, PERO
PIERDE SABOR.

REFRIGERADOR

3. Inmediatamente llegue a la casa, refrigérelos.



4. No mezcle los productos lácteos con alimentos como carne, pescado, frutas u otros, porque se puede alterar el sabor.

5. Evite abrir con frecuencia el refrigerador, porque le resta frío a los productos lácteos.

6. Consuma primero los productos con fecha de vencimiento más próxima.

7. Conserve los lácteos en su nevera a temperaturas entre 2°C a 6°C, pues de lo contrario, las bacterias se multiplican y los deterioran.



8. Lave su nevera con jabón suave, sin olor (perfume), esto le ayudará a la higiene y conservación de sus productos lácteos.

9. Después de abrir el empaque de los derivados lácteos, retire los productos, manténgalos en un recipiente limpio, seco y con tapa. Si es leche, no la trasvase, consérvela en la bolsa, e introduzca ésta en una jarra.



MITOS ACERCA DE LA LECHE



1. *La leche cruda es más nutritiva que la pasteurizada.*

Falso. Con la pasteurización de la leche, que consiste en calentarla a 75°C por 15 segundos y luego enfriarla rápidamente, se matan las bacterias patógenas, es decir, las que pueden producir enfermedades, pero la leche conserva su sabor auténtico y sus nutrientes. La leche cruda por su parte, puede contener muchas bacterias, producto de ordeños poco higiénicos, o de vacas no sanas.

2. *Es mejor hervir la leche pasteurizada.*

Falso. Daña su sabor y le destruye nutrientes. Si usted no quiere tomar leche fría, tibia, pero sin llegar a hervirla.

3. *La leche contiene aditivos peligrosos.*

Falso. Sólo se adicionan vitaminas en proporciones recomendadas por el I.C.B.F. Con la adición de la vitamina D, se ayuda al metabolismo del calcio y por lo tanto a mantener huesos duros y fuertes.

4. *Los adultos no necesitan tomar leche.*

Falso. El mantenimiento de los huesos depende en el 99% del calcio. Si la dieta es deficiente en fósforo, el calcio no se absorbe; la leche contiene la proporción ideal de calcio-fósforo, razón por la que el calcio de la leche es más asimilable, su deficiencia va debilitando los huesos y, a largo plazo, contribuye a la osteoporosis en el adulto, especialmente en la mujer, los huesos se tornan porosos haciéndose frágiles y fácilmente se fracturan.

5. *Las personas de raza negra no pueden tomar leche porque les hace daño.*

Falso. Algunas personas presentan baja actividad lactásica porque no poseen la enzima lactasa y no pueden digerir el azúcar de la leche o lactosa. Ellas pueden consumir leche deslactosada o consumir lactasa, lo que resulta más costoso, por lo tanto es mejor recuperar esta capacidad consumiendo, habitualmente, pequeñas cantidades de leche, o derivados como el queso y los yogures que son más tolerados.

6. *La leche causa diarrea.*

Falso. La leche sólo puede causar algunos gases, la diarrea se presenta en algunas personas que no tienen la enzima lactasa, y por lo tanto son intolerantes al azúcar de la leche.

7. *Beber licor con leche no emborracha.*

Cierto. La leche contiene una proteína que es antitóxica, por eso quienes pasan el aguardiente con leche, “aguantan más”.

8. *La leche calma el guayabo.*

Cierto. Porque tiene sales y minerales que ayudan a recuperar el equilibrio de los líquidos corporales, que se pierde por efecto del consumo de alcohol. Además la leche es un excelente rehidratante.

9. *La leche engorda.*

Falso. Si se consume descremada o semidescremada no tiene porqué engordar, por el contrario, provee al cuerpo de nutrientes claves como proteínas, minerales, carbohidratos y el agua.

La leche contiene también los aminoácidos esenciales: triptófano, fenilalanina, tirosina, leucina, isoleucina, tiamina, metiamina, lisina, valina, histidina, vitaminas A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, y el calcio, fósforo, rivo flavina (vitamina B12), indispensables para la piel, buena visión, huesos y dientes fuertes.

10. *El consumo de leche entera aumenta el colesterol.*

Falso. El colesterol en la sangre está alterado por otros factores: tabaquismo, sobrepeso, estrés, más que por la dieta. Aunque es sensible a sus cambios, no existe una única relación directa entre la dieta y el corazón. *Los corazones pueden romperse por muchas razones, menos por el consumo de leche.*



012121

Colanta

Colanta es una cooperativa, fundada en Donmatías (Antioquia) en 1964.

Fiel a su filosofía solidaria, no tiene ánimo de lucro, los excedentes los retribuye en servicios a los asociados y calidad al consumidor.

Colanta es la empresa que más leche vende en Colombia. Es patrimonio de todos los colombianos, sus dueños son 11 mil campesinos de varios departamentos.

Procesa diariamente un millón 400 mil litros de leche, entre pasteurizada, derivados y leche en polvo.

El portafolio de productos **Colanta** ofrece:

Leches: Líquida entera, semidescremada, leche deslactosada, rica en calcio, saborizada (fresa, vainilla y chocolate) y en polvo.

Derivados Lácteos:

Quesos: Blanco, Mozzarella, Holandés, Quesillo, Queso Fundido, Queso Parmesano, Quesito, Queso Crema y Ricotta.

Leches acidificadas:

Yogur: Arequipe con pasas, Fresa, Guanábana, Melocotón, Mora, Piña Colada y Salpicón.

Kumis.

Superboom (base de yogur con cereal).

Derivados grasos:

Crema de Leche.

Mantequillas: Colanta y Ricura.

Postres: Arequipe y Kipe (arequipe en tubo), gelatina (fresa, limón, mora y uva).

Cárnicos: Chorizo de ternera (precocido, a granel, común y coctel), Jamón Sánduche, Mortadela común, Salchichón (fino, cervecero), salchicha ahumada, cortes, cárnicos en bandeja (mondongo, buche precocido y asadura precocida).

Refrescos: Tampico y Frutropico.

Productos complementarios: Arroz y Mercados Cooperativos.

Insumos Agropecuarios:

Sales mineralizadas: para ganado bovino, porcino y equino.

Concentrados: para ganado bovino, porcino y equino.

Fertilizantes: Biopastos (con biotecnología) y fertilizantes compuestos con microelementos.

Materias primas: Sal de mar, semilla de algodón.

Asesoría en fertilización de pastos y asistencia técnica.

Colanta está presente en 14 departamentos de Colombia: Antioquia, Cundinamarca, Quindío, Risaralda, Caldas, Valle, Santanderes, San Andrés y Providencia, Sucre, Córdoba, Tolima, Cauca, Chocó y Meta.

Colanta tiene la primera cadena agropecuaria del país, con almacenes estratégicamente ubicados, para la venta a precios cooperativos.



ALMOJÁBANA

Ingredientes:

- 1 Libra de queso molido **Colanta**
- 1/2 Taza de fécula de maíz
- 3 Cucharadas de almidón agrio
- 1 Pocillo de leche **Colanta**
- 1 Cucharada de azúcar
- 1 Cucharadita de polvo de hornear
- 2 Huevos
- 1 Pizca de sal

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes hasta lograr una masa suave. Las almojábanas se forman redondas y luego se achatan un poco, el horno debe estar precalentado a 400°F más o menos por 15 minutos.

Se trabaja con cuña en la puerta del horno.

PANDEQUESO

Ingredientes

- 1 Libra de queso blanco **Colanta** molido
- 1 Taza de fécula de maíz
- 1/2 Taza de almidón agrio
- 1 Huevo
- 1 Cucharada alta de mantequilla **Colanta**
- 1 Cucharada alta de azúcar
- 1/2 Taza de leche **Colanta**

Preparación

Incorporar todos los ingredientes hasta lograr una masa suave, suavizando siempre con leche. Formar los pandequesos y llevar al horno a 450°F por 10 ó 15 minutos poniéndole una cuña en la puerta del horno. El horno debe estar precalentado y cuando entre el pandequeso al horno debe apagar la parte de abajo o rebajarle la temperatura a medio.