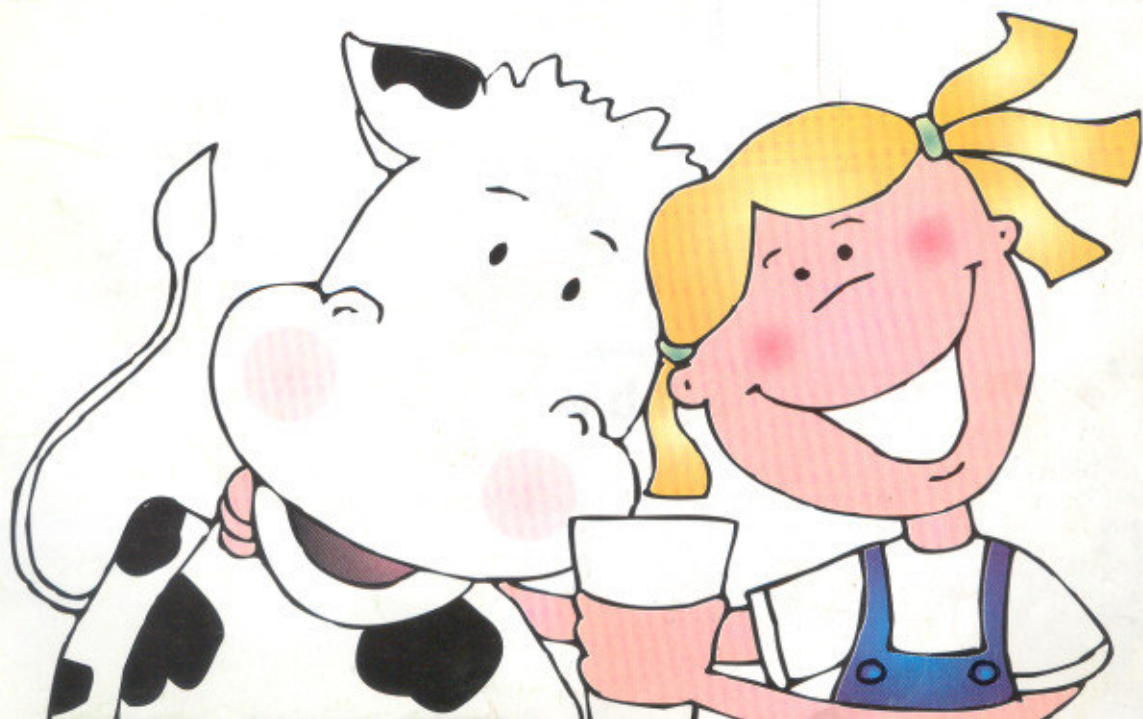




# Lácteos

para toda  
**la vida**

**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 en tecnología para lograr una excelente calidad en sus productos.

La Cooperativa es patrimonio de todos los colombianos. Sus dueños son 12 mil campesinos de Antioquia, Boyacá, Cundinamarca, Córdoba, Armenia, Caldas, Risaralda, Valle y Nariño.



COLANTA es la empresa que más leche vende en Colombia. Procesa diariamente dos millones quinientos mil litros, en sus plantas de Medellín, San Pedro, Armenia, Funza y Planeta Rica.

En la planta de leche U.H.T instalada en Funza, se realiza el más moderno proceso de ultra pasteurización. Este tratamiento permite conservar la leche hasta 6 meses sin refrigeración.

Los mejores y más económicos derivados lácteos del país, los produce Colanta en su planta de San Pedro Antioquia. En su portafolio de productos lácteos ofrece: leches líquidas, en polvo y larga vida, quesos frescos y madurados, yogur, mantequilla, dips, arequipe, crema de leche, jugos y agua.

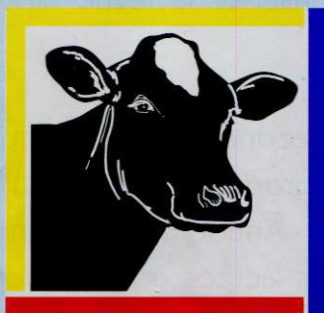


La Cooperativa produce cárnicos, en la planta de San Pedro de los Milagros, Antioquia, y cuenta con su propia planta de Sacrificio: FRIGOCOLANTA en Santa Rosa de Osos.



Dentro de la línea de embutidos y carnes de temporada, contamos con el chorizo de ternera; único en el mercado en esta especialidad, chorizo campesino de res y cerdo, jamón, mortadela, jamonada, hamburguesa, tocineta, cábano, salchichas, salchichón fino y cervecero, además tiene la línea de carnes especiales para temporadas como el pollo, pernil de cerdo ahumado, panceta rellena, lomo de cerdo ahumado, chuleta de cerdo ahumada y jamón ahumado. La Cooperativa posee además su gran cadena de carnicerías donde se comercializa carnes frescas y maduradas de ganado tipo europeo.

Así mismo, fabrica su línea de Sales, Concentrados y Fertilizantes en el municipio de Itagüí. Estos insumos los comercializa COLANTA en su gran cadena de 48 Almacenes Agropecuarios ubicados estratégicamente en el país.

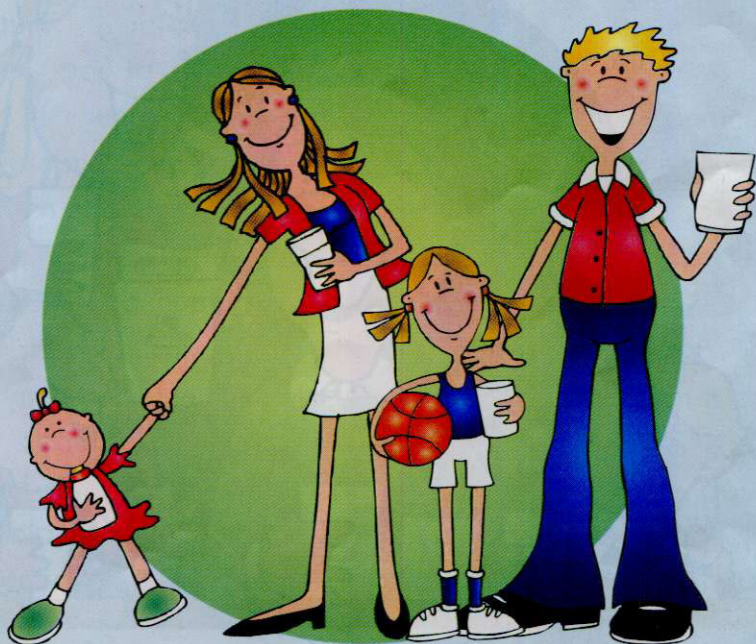


**Colanta**

**S a b e M á s**

La leche, como los derivados lácteos, son la base de una alimentación saludable, nutritiva y balanceada en todas las etapas de la vida. Son importantes para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la masa ósea y muscular del ser humano. Constituyen el grupo de alimentos de mayor calidad nutricional.

La ingesta regular de leche se remonta al momento en que los antepasados dejaron de ser nómadas y comenzaron a cultivar la tierra para alimentarse y para tener a los animales capturados junto al hogar. Este cambio se produjo en el período Neolítico, aproximadamente 6.000 años Antes de Cristo.





# DEFINICIÓN

## DEFINICIÓN

La leche es un líquido vital, procedente del ordeño higiénico, regular y completo de las hembras mamíferas domésticas sanas y bien alimentadas como: vaca, cabra, búfala, oveja, yegüa, llama y camella.

Es uno de los alimentos más completos de la naturaleza por su valor nutricional. Se digiere con facilidad ya que contiene todos los aminoácidos esenciales en las cantidades y proporciones necesarias para que el organismo forme, repare y mantenga los sistemas del cuerpo. Sus proteínas son de alto valor biológico. Igualmente contiene azúcar (lactosa), grasa, vitaminas A y D, B1 y B2 y minerales como el Calcio y Fósforo.



# LECHE PARA UN BUEN DESARROLLO

“No existe mayor inversión para cualquier comunidad que darle leche a los niños”, Winston Churchill. Así 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, y para adquirir defensas frente enfermedades, por lo tanto, todo niño debe recibir suficiente cantidad de leche materna en la primera etapa de la vida. Cuando la madre produce poca leche o no puede amamantarlo, el niño sufre retardo en el crecimiento y adquiere lesiones irremediables. Para prevenir ésto, en el embarazo y mientras esté alimentando al niño, la madre debe consumir leche abundantemente.

El cerebro humano es una 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.





# LECHE PARA UN BUEN DESARROLLO



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 organismo, que no puede ser recuperado cuando el niño crece. El cerebro del recién nacido es el 15% del peso del cuerpo, y en el adulto es apenas el 2%.

# LECHE PARA UN BUEN DESARROLLO

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 entera COLANTA es indispensable para el desarrollo adecuado de los niños.





# LECHE PURA TRAIDA DEL CAMPO



COLANTA garantiza a través de sus Departamentos de Asistencia Técnica, Mejoramiento de Calidad y Control de Calidad, que la leche recibida proviene de animales sanos, se recolecta en buenas condiciones higiénicas y se transporta lo suficientemente fría, a menos de 6°C hasta las plantas de procesamiento; Para evitar la multiplicación de bacterias, se lleva rápidamente desde las fincas hasta las plantas de procesos en carros tanque isotérmicos. La leche cruda de vaca no se destina directamente al consumo humano, debe someterse a tratamientos térmicos para matar las bacterias dañinas y evitar los riesgos que conllevan al consumo de leche cruda.

La leche COLANTA está adicionada, enriquecida y fortificada con hierro y vitaminas A, D, B1, B2, B6, Niacina, Biotina y Ácido Fólico para hacerla más nutritiva.

Además, en las plantas de Medellín, San Pedro, Armenia, Funza y Planeta Rica, la leche fresca de vaca se somete a pruebas de laboratorio en cada etapa del proceso para garantizar el cumplimiento de las características de calidad.

Se empaqueta en un polietileno especial, para evitar el daño que el oxígeno y la luz causan sobre algunos componentes y debidamente sellada, para facilitar el manejo y garantizar la integridad del producto.

En las plantas de procesamiento se somete a un tratamiento combinado de temperatura y tiempo para destruir las bacterias patógenas, o sea, las que producen enfermedad.



**Proteínas**

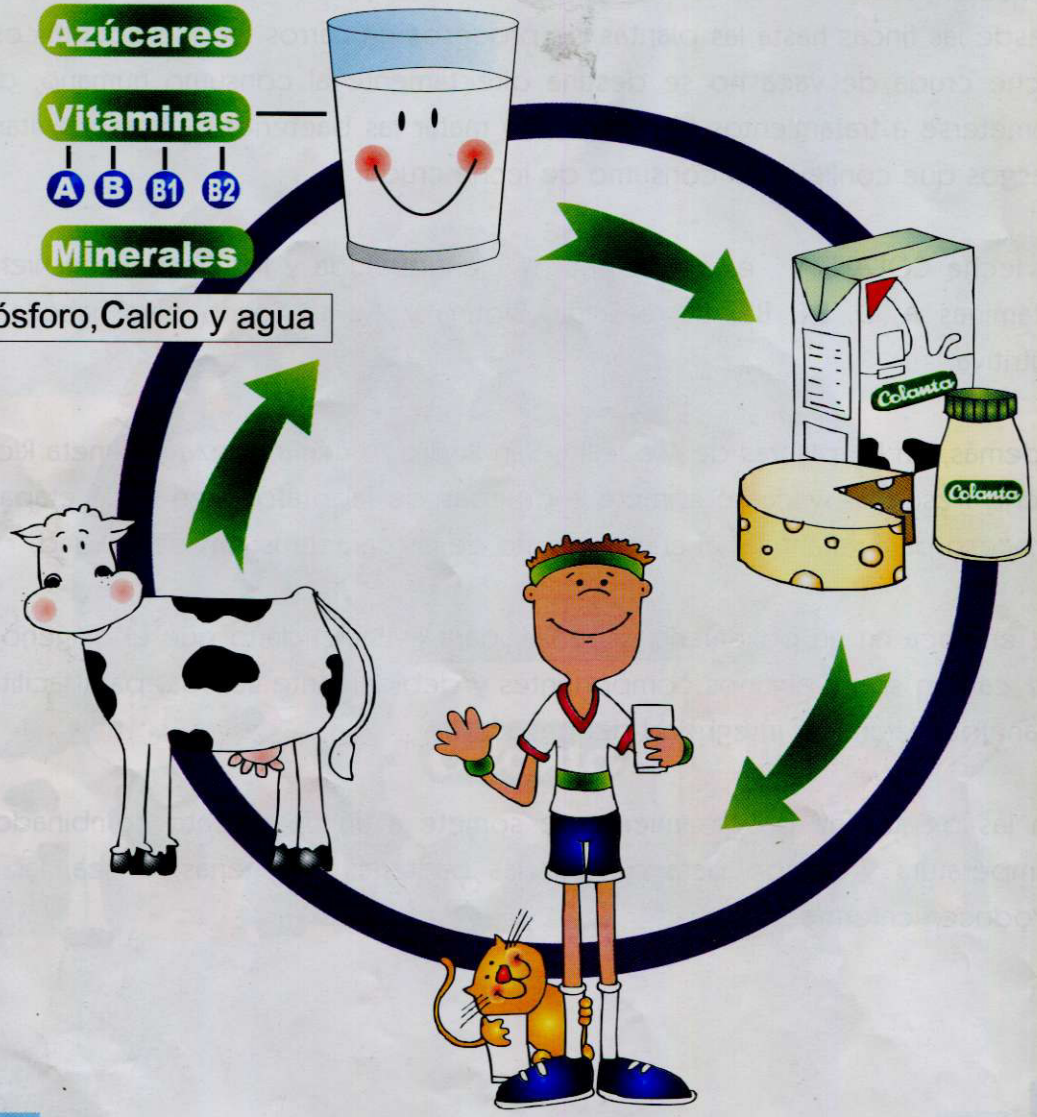
**Azúcares**

**Vitaminas**

**A B B1 B2**

**Minerales**

Fósforo, Calcio y agua



El proceso de pasteurización se efectúa en intercambiadores de calor a 74°C durante 15 segundos y se enfría inmediatamente a 4°C. Con este calentamiento se destruyen las bacterias nocivas o patógenas, causantes de enfermedades.

La Ultrapasteurización para la leche larga vida, consiste en someter a un tratamiento térmico de 130°C a 140°C durante 2 a 4 seg. Para garantizar la destrucción de todas las bacterias, conservando su agradable sabor sin perder su valor nutritivo. Es empacada en condiciones de esterilidad y en un empaque especial que garantiza protección a cualquier contaminación y aislamiento a la luz, el aire, y el oxígeno.

## ETAPAS DEL PROCESO

- ☐ Estandarización
- ☐ Homogenización
- ☐ Adición de vitaminas y minerales
- ☐ Pasteurización - Ultrapasteurización
- ☐ Enfriamiento y Empaque
- ☐ Distribución

## ESTANDARIZACIÓN

Es un proceso por el cual se igualan los componentes de la leche, de manera que contengan los componentes reglamentados por los organismos oficiales de salud encargados del control de alimentos. Mediante la estandarización se garantiza en cada unidad de empaque de leche, la misma cantidad de grasa, proteínas, sólidos, minerales, vitaminas y lactosa.

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

**LECHE ENTERA:** tiene mínimo 3% de grasa.

**LECHE SEMIDESCREMADA:** de 1.5% a 2% de grasa.

**LECHE DESCREMADA:** contiene máximo 0.5% de grasa.

**LECHE ENTERA FORTIFICADA CON HIERRO:** mínimo 3% grasa.

**LECHE SEMIDESCREMADA DESLACTOSADA:** contenido de grasa 1.5% - 2%.



Las leches semidescremada y descremadas son recomendadas para personas que desean o requieren controlar la ingesta de grasa en su dieta. Un menor contenido de grasa, le comunica un color más claro y un sabor más insípido, pero los nutrientes y el contenido de vitaminas son equivalentes a los de la leche entera.

## 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, un empaque de leche COLANTA contiene la misma grasa, tanto el primer vaso como la última gota. Esta leche homogenizada tiene mejor aspecto y es más fácilmente digerible en el organismo.

**Leche  
sin  
Homogenizar**



LA GRASA FLOTA

**Leche  
Homogenizada**



LA GRASA SE  
MANTIENE DISPERSA

## ADICIÓN DE VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas son nutrientes básicos en la alimentación, son reguladoras en nuestro cuerpo y necesarias para la salud. Las vitaminas sirven para diversas funciones en el organismo, que ningún otro nutriente puede reemplazar.

Son líderes las Vitaminas A, C, B1 o Tiamina, B2 o Riboflavina y la Niacina o B3.

Las vitaminas se clasifican en liposolubles como la A, D, E y K. Las vitaminas hidrosolubles son la C, B1, B2 y Niacina.

Las Vitaminas en su forma natural, se encuentran en las frutas, verduras, carne, huevos, leche y cereales. Durante la pasteurización y ultra pasteurización, COLANTA adiciona a la leche vitaminas y Hierro para aumentar su valor nutritivo. Las vitaminas que se adicionan son:

**Vitamina A o Retinol:** Es necesaria para el crecimiento, ayuda a mantener sanos los ojos para prevenir la ceguera y mejorar la visión nocturna; además, es antiinfecciosa.

**Vitamina D o Calciferol:** Favorece la absorción y depósito del calcio y el fósforo en el intestino, previene el raquitismo en niños y la osteomalacia en los adultos.

**Vitamina B1 o Tiamina:** Sirve para el buen funcionamiento del corazón, es esencial en la transmisión nerviosa, previene la debilidad muscular. Su deficiencia produce Beriberi.

**Vitamina B2 o Riboflavina:** Ayuda a generar energía, es especial para el crecimiento, la reproducción, para la salud de la piel, la boca, la lengua y los labios, para la buena visión en la luz brillante.

**Niacina o Vitamina B3:** También se conoce como ácido nicotínico. Es esencial para el funcionamiento del tracto gastrointestinal, 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, trastornos digestivos y nerviosos).



**Vitamina B6 o Piridoxina:** Indispensable para la regulación de los procesos mentales y en la formación de la hemoglobina (sangre). Combate la anemia y la dermatosis, ayuda a prevenir las enfermedades nerviosas y de la piel.

**Vitamina B8 o H, o Biotina:** Interviene en el metabolismo de las proteínas. Protege la piel, combate la depresión y favorece la actividad del hígado. Se encuentra en riñones, huevos, lácteos, carnes, pescados, cereales integrales, leguminosas, verduras y frutas.

**Vitamina Bc o Ácido Fólico:** Ayuda a la madre durante la gestación a prevenir defectos en el cerebro y la médula espinal denominados defectos del tubo neural, cuando se ingiere antes y durante las primeras semanas del embarazo; igualmente previene otros defectos como el labio leporino y la fisura palatina y ayuda en la producción de glóbulos rojos. Se encuentra en las carnes, huevos, productos lácteos, hortalizas de color verde, tomates, papa, cítrico, melón y cereales de grano entero integrales.

## LECHE FORTIFICADA CON HIERRO

Es leche entera. Durante su proceso de pasteurización, homogenización y estandarización, se adiciona hierro y ocho vitaminas: A, D, B1, B2, B6, Niacina, Biotina y Ácido Fólico para mejorar las propiedades nutricionales. El hierro es uno de los minerales más importantes que debe consumir el ser humano. Sin él, nuestros cuerpos estarían privados del oxígeno y decaerían muchas de las funciones vitales. Para transportar el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo, necesitamos nuevas células de glóbulos rojos, las cuales contienen hemoglobina, un componente que requiere del hierro para su formación.

**Proteínas**

**Azúcares**

**Vitaminas**

**A B B1 B2**

**Minerales**

**Fósforo, Calcio y agua**





## PASTEURIZACIÓN

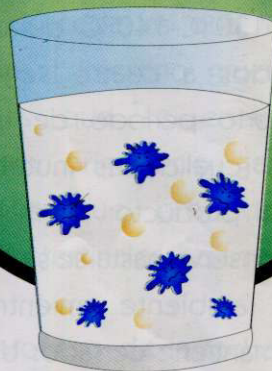
Es un proceso de higienización el cual la leche fresca se calienta a  $74^{\circ}\text{C}$  por tiempo de 15 segundos y se enfría inmediatamente a  $4^{\circ}\text{C}$ .

Este tratamiento se conoce como pasteurización HTST del inglés High Temperature Short Time, que significa Alta Temperatura Corto Tiempo.

Esta combinación de temperatura y tiempo destruye todos los microorganismos (patógenos) que pueden producir enfermedades y sólo sobreviven algunas bacterias que no causan daño (inócuas), sin disminuir la calidad nutricional.

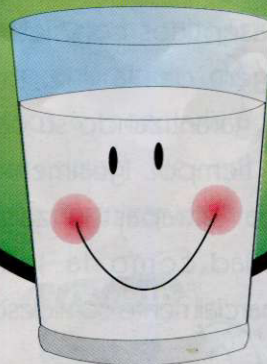
Cuando se tiene la inadecuada costumbre de hervir la leche en casa, se disminuye el valor nutricional, se separa la grasa y se deterioran o destruyen otros elementos sensibles al calor, como las vitaminas; y además se afecta el gusto con sabor a cocido.

### Leche Cruda



CON MICROORGANISMOS  
PATÓGENOS Y NO PATÓGENOS

### Leche Pasteurizada



LIBRE DE MICROBIOS  
PERJUDICIALES



## LECHE ULTRAPASTEURIZADA UHT ( del inglés ULTRA HIGH TEMPERATURE ) O "LARGA VIDA " - ULTRA ALTA TEMPERATURA.

Es la leche que ha sido tratada a una temperatura 130°C-140°C durante un tiempo de dos a cuatro segundos. Debido al corto período de calentamiento, las cualidades nutritivas y sensoriales del producto se mantienen intactas. Se conserva hasta seis meses a temperatura ambiente mientras el empaque se mantiene cerrado. Una vez abierta la caja, debe refrigerarse, a partir de ese momento se comporta como una leche pasteurizada y se debe consumir en el menor tiempo posible.

La leche larga vida se clasifica en entera, semidescremada y descremada adicionada y enriquecida con vitaminas A, D3, B1, B2 y Niacina, envasada en empaques Tetrapak asépticos con siete capas que la protegen de la luz, humedad y bacterias, garantizando su conservación por más tiempo. Igualmente, la leche larga vida ultrapasteurizada de alta digestibilidad como la leche deslactosada, parcialmente semidescremada.

## LECHE DESLACTOSADA ULTRAPASTEURIZADA SEMIDESCREMADA

Muchas personas se privan del placer de tomar leche, pues tomarla es causa de trastornos digestivos. Éstas personas se alejan de todo lo que tenga que ver con lácteos, sin saber que sus molestias son una inquietud común que tiene solución.

Esta solución responde a los síntomas reportados por los consumidores como cólicos, llenura, gases y diarrea.

Todas las personas pueden disfrutar el placer de consumir leche sin el riesgo de sufrir los molestos efectos de quienes no toleran la lactosa o azúcar de la leche: Con leche deslactosada Colanta.





## ¿QUE ES INTOLERANCIA A LA LACTOSA DE LA LECHE?

El aparato digestivo está diseñado de tal forma que tiene un tipo determinado de sustancias capaces de descomponer todos los componentes de los alimentos que llegan a él. Estas sustancias se llaman ENZIMAS.

La lactasa es la enzima que descompone la lactosa o azúcar de la leche. La leche de vaca, contiene aproximadamente el 5% de lactosa.

La enzima lactasa es producida por los mamíferos en el intestino delgado, donde se descomponen los alimentos como la leche y se absorben todos nutrientes.

El rompimiento de la molécula de lactosa en sustancias más sencillas, por acción de la lactasa, se le conoce como HIDRÓLISIS.

El organismo de algunas personas NO es capaz de descomponer el azúcar de la leche, de una manera eficaz, porque no producen la suficiente lactasa para hacerlo. A esto se le denomina intolerancia a la lactosa.

En Colombia seis de cada diez personas sufren de intolerancia a la lactosa. En el Japón, casi la totalidad de la población es incapaz de descomponer la lactosa.

Las personas con baja o nula actividad de la lactasa, presentan trastornos gastrointestinales al no “hidrolizar” la lactosa.

Lo que sucede es que la lactosa llega irritando el intestino grueso, donde las bacterias que se encuentran allí la degradan originando gases y ácidos orgánicos que producen flatulencia, dolores intestinales y diarrea.

En el proceso de la leche deslactosada Colanta se aplica la enzima lactasa para realizar la hidrólisis antes de la ultra pasteurización, con el beneficio para el consumidor puesto que ya no requiere realizar este procedimiento en el intestino. Gracias a esto se reducen los problemas transtornos intestinales. Además la leche adquiere un sabor más atractivo; un poco más dulce, que permite la preparación de alimentos, jugos, refrescos o mezclarla con té, café, etc, sin necesidad de endulzar con azúcar o otros endulzantes.





## ENFRIAMIENTO Y EMPAQUE

La leche Pasteurizada se empaca en bolsa de polietileno.

En la leche UHT o larga vida la operación de llenado se desarrolla bajo condiciones de esterilidad y con control en equipos herméticos dotados de mecanismos de esterilización del empaque antes del llenado. Este proceso permite conservarla hasta 6 meses a temperatura ambiente. Una vez abierta, debe consumirse en el menor tiempo posible.

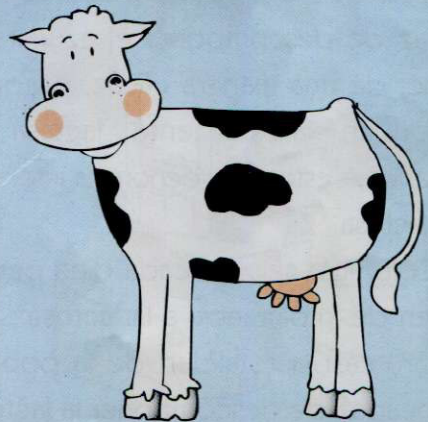
Los diferentes tipos de empaques asépticos de larga vida son: Tetra Fino, Tetra Wedge, Tetra Brik, Tetra Base y bolsa flexible de alta barrera, para la leche de media vida.

**Tetra Fino Aséptico:** Es un empaque de alta calidad y barrera, que garantiza las propiedades de leche sin necesidad de refrigeración durante el almacenamiento.

**Tetra Wedge Aséptico:** Es un empaque novedoso de forma piramidal agradable a la vista y que permite conservar el producto por largo tiempo.

**Tetra Brik y Tetra Base Aséptico:** La forma resulta eficiente, práctico es totalmente hermético e impide el paso de la luz y el oxígeno.

**Empaque polietileno de alta barrera:** Se utiliza para empacar la leche de media vida, es una leche sometida a un tratamiento de Ultrapasteurización empacada en condiciones de alta higiene en un material de polietileno de alta barrera que protege del aire, el oxígeno y la luz. Esta leche tiene una duración de 2 meses a temperatura ambiente.





## DISTRIBUCIÓN

La leche Pasteurizada se distribuye en cajas plásticas en carros dotados con aislamiento térmico en pisos y paredes que conservan la leche a temperatura de refrigeración de 2°C a 6°C hasta el momento de entrega. La interrupción de la refrigeración de la cadena de frío ocasiona deterioro en las características de calidad y disminución de vida útil de la leche.

En el caso de la leche UHT se distribuye en caja corrugada a temperatura ambiente cuidando de no golpearla para evitar fisuras o daños en cualquiera de las 7 capas del empaque que sirvan como barrera de aislamiento para proteger y conservar la la leche.

La leche UHT media vida se distribuye a temperatura ambiente en empaque de polietileno de alta barrera.

### CADENA DE FRÍO





Las bacterias son seres vivos microscópicos que nacen, crecen, se reproducen y mueren. Necesitan alimento para vivir y una temperatura adecuada. Por encima de 72°C se destruyen la mayoría de las bacterias.

A una temperatura media, entre 10°C y 40°C, crecen rápidamente en proporción geométrica; o sea, una se divide en dos; dos en cuatro; cuatro en ocho y éstas en 16 y así sucesivamente a velocidad fantástica.

El tiempo para que cada bacteria se reproduzca a temperatura ambiente es de 20 minutos. A menos de 6°C se inactivan, dejan de multiplicarse, pero permanecen vivas.

Por esta razón, la leche debe conservarse refrigerada entre 2°C y 6°C desde que sale de la ubre de la vaca, hasta su consumo; y así evitamos el deterioro y descomposición por multiplicación de los microorganismos.

## VALOR NUTRICIONAL DE LA LECHE Y LOS DERIVADOS LÁCTEOS

- 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 buen estado nutricional que contribuye a mantenernos saludables.
- Durante la infancia y adolescencia se recomienda tomar la leche entera, ya que conserva la energía y las vitaminas A y D ligadas a la grasa. En la edad adulta también es importante mantener un consumo adecuado, con el fin de favorecer la conservación de la masa ósea, contribuyendo así a prevenir la desmineralización de los huesos, causa frecuente de osteoporosis y fracturas. Es muy importante el consumo suficiente de leche en las mujeres durante las etapas de adolescencia, embarazo, lactancia y menopausia para disfrutar de una vida sana.



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.

La presencia de nutrientes como lactosa, vitaminas y fósforo, ayudan a la asimilación del calcio de la leche y hacen de los lácteos Colanta la fuente más indicada de este mineral, altamente asimilable, hasta hoy no igualado por ningún otro producto alimenticio.

Con una dieta balanceada y de acuerdo con la edad, el consumo diario de dos a cinco vasos (de 200 mililitros) de leche COLANTA y productos COLANTA, se satisface con el 75% del calcio total que el organismo requiere para mantenerse saludable, sin necesidad de suplementos.

Para quienes desean variar su consumo de lácteos, es importante considerar que el aporte proteico de 200 mililitros (un vaso) de leche pasteurizada equivale a una tajada de queso blanco o también a un vaso de yogur.

Igualmente la proteína aportada por 100 g de queso blanco COLANTA equivale a una porción de 100 g de carne magra.

La leche descremada es baja en calorías y tiene un valor nutricional similar al de la leche entera, ya que aporta Calcio, proteínas y demás nutrientes.

La proteína de la leche tiene alto valor biológico; esto indica que es asimilada casi totalmente por el organismo.





# RECOMENDACIONES AL COMPRAR, ALMACENAR Y CONSERVAR EL VALOR NUTRITIVO DE LA LECHE COLANTA

- Compre los lácteos al final del mercado, nunca al principio, con ésto evita que estén mucho tiempo a temperatura ambiente.



- Para evitar contaminación no trasvase la leche, coloque la bolsa bien lavada en la jarra COLANTA y corte con un despuntador o una tijera limpia el extremo superior izquierdo.

- Consérvela bien refrigerada, sin congelarla para evitar separación de sus componentes, pérdida de su sabor y deterioro de las cualidades físicas.

Aunque la leche puede durar más de una semana en refrigeración y buen manejo, se recomienda consumirla en las 72 horas siguientes al empaclado. En otros países la leche pasteurizada tiene 13 días o más de vencimiento. Si la leche es de larga vida, UHT, puede durar hasta seis meses, o si es UHT media vida se conserva dos meses a temperatura ambiente sin destaparla. Una vez abierta, debe consumirse en el menor tiempo posible.



- La leche COLANTA no se debe hervir, porque al hacerlo disminuye el valor nutritivo, y en el fondo de la olla quedan pegadas sustancias nutritivas que se pierden; igual que la nata que NO sólo es grasa, sino que también contiene proteínas, minerales y vitaminas.

- No caliente la misma leche en varias oportunidades; si la desea tibia sólo coloque al fuego, sólo la cantidad que va a consumir inmediatamente.

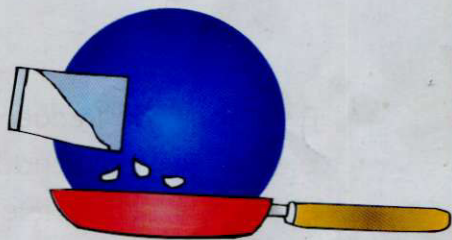


- Evite dejar la leche directa al sol o cerca de una fuente de luz para evitar la destrucción de vitaminas importantes especialmente la vitamina B2 o Riboflavina.

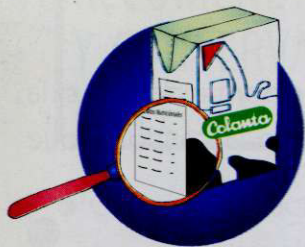
- Prefiera la leche pasteurizada COLANTA porque es higiénica, segura y saludable.

- No deje la leche fuera de la nevera, los microorganismos se multiplican a temperatura ambiente. Debe mantenerse en su empaque original y refrigerada entre 2°C a 6°C, para evitar que se ponga ácida y se “corte”.

- Si va a preparar una sopa crema o caldos, agregue la leche COLANTA al final de la preparación, para evitar pérdidas de nutrientes por demasiada cocción de la leche.







Lea siempre las etiquetas antes de comprar leche, verifique el estado del empaque, lea los ingredientes que contienen la información nutricional y la fecha de vencimiento.

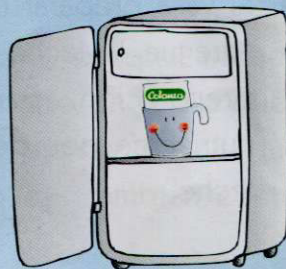


Inmediatamente llegue a la casa, lave con agua la bolsa de leche, séquela y consérvela refrigerada hasta el momento de consumirla.

No mezcle los productos lácteos con alimentos como carne, pescado, verduras, frutas u otros, porque el empaque puede impregnarse de olores fuertes y afectar el sabor.



Evite abrir con frecuencia el refrigerador, porque pierde frío, incluyendo los productos lácteos, cuando la abra saque una vez todo lo que necesite.





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

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

● No consuma leche cruda, pero si se ve obligada a hacerlo se debe hervirla antes de su consumo para destruir la mayor parte de las bacterias que contiene y que causan graves problemas de salud. Recuerde: consumir leche cruda es un grave riesgo para la salud.



● Cuando sale de viaje si no cuenta con refrigerador o nevera, use leche UHT "larga vida" o leche en polvo.

● Si consume leche en polvo, se recomienda al abrir la bolsa, tomar la precaución de cerrarla bien y colocarla en un lugar fresco y seco. Cuando vaya a sacar la leche de la bolsa, utilice siempre cucharas bien secas.



# RECOMENDACIONES DE CONSUMO

Médicos y Nutricionistas Dietistas recomiendan consumir:

## Leche Entera 240 ml

Niños Pre-Escolar de 2 a 6 años:

2 vasos



Niños Escolar de 7 a 12 años:

3 vasos diarios o más



Adolescentes de 13 a 17 años:

2 a 2 1/2 vasos diarios o más



## RECOMENDACIONES DE CONSUMO

Leche Semidescremada 270 ml y/o Descremada 386 ml

Adultos de 18 a 59 años:  
2 a 2 1/2 vasos diarios o  
más



Madres que lactan y mujeres  
embarazadas: 5 vasos diarios



Adulto mayor de 60 y  
más años: 2 a 2 1/2 vasos  
diarios.



La leche se puede consumir directamente de la bolsa o de la caja como una bebida refrescante, deliciosa y natural o también en derivados lácteos como quesos, kumis, yogur. En recetas que contengan leche, como jugos, cremas, sorbetes, coladas con cereales, postres, salsas y una gran variedad de alimentos.



## TRUQUITOS CON LA LECHE

### ● QUITAR MANCHAS DE VINO DE LOS MANTELES:

Espolvorée la mancha de vino con sal fina, moje con leche, espere que se seque y luego enjuáguelo.



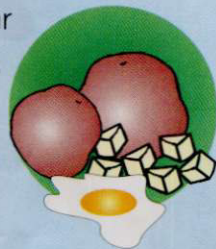
### ● LECHE CORTADA

No la bote, puedes aprovecharla para hacer "miguelucho". Para mantener la cocción de la leche que se corta añade panela o azúcar y remueva suavemente durante unos minutos. Si desea puede adicionar unas astillas de canela.



### ● MANTENER LA LECHE FRESCA

Cuando vaya hacer puré de papas, no las lleve a cocinar enteras, Pártalas en cuadritos bien pequeños, estarán listas en segundos y facilitarán la preparación. Para suavizar el puré, añádale una clara de huevo batida o una cucharadita de mantequilla o un poco de leche antes de hervir.



### ● UN BUEN DESMAQUILLADOR

Cuando se te acabe el desmaquillador, lávese la cara con un poco de leche. luego, séquela bien con un algodón, y aplique un tónico. Su piel quedará suave y tersa.





### ALBÓNDIGAS MÁS JUGOSAS

Para realizar unas albóndigas más jugosas, remoje migas de pan durante 5 minutos, y añádelas bien escurridas a la carne picada.

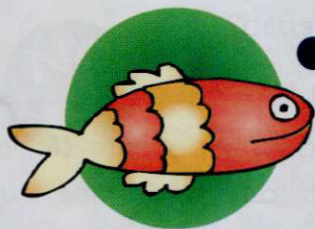
### MANOS SUAVES

Cocine una papa y cuando se haya enfriado, aplástela, añádale dos cucharadas de leche fría y otras dos de miel COLANTA. Haga una pasta homogénea y aplíquese sobre ambas manos. Déjela actuar unos 15 minutos, y luego, retírela con agua.



### GUIISO MENOS SALADO

Si el guisado de carne o pollo ha quedado salado, lo mejor es añadir un vasito de leche fría y una papa en rodaja y remover.



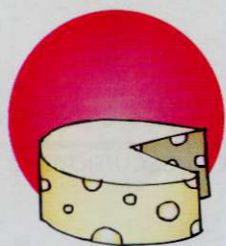
### OLORES A PESCADO

Para evitar el olor a pescado al freír, impregne el pescado con limón o páselo por agua con leche, luego por harina antes de freírlo. Además de oler menos, ganará en sabor.

### PARA PIELES GRASAS

Triture una papa cocida y añada dos cucharadas de leche, miga de pan y unas gotas de limón. Aplíquelo en el rostro como si fuese una mascarilla y manténela durante 20 minutos. Luego, retírela con agua tibia.





### • QUESO MENOS RESECO

Si el queso está reseco, introdúzcalo unos minutos en leche tibia, recuperará toda su frescura, quedando tierno y sabroso.

### • PARA OJERAS Y BOLSAS EN LOS OJOS

Ralle una papa con la piel y mézclela con miga de pan empapada en leche. Aplique el preparado sobre los ojos y déjelo actuar veinte minutos, mientras se relaja. Enjuague con agua tibia.

## MITOS Y VERDADES ACERCA DE LA LECHE

- ¿Es verdad que la leche se recomienda consumirla antes de acostarse para ayudar a combatir el insomnio y los estados de ansiedad?



La leche contiene triptófano, un aminoácido (componente de las proteínas) que estimula la producción de serotonina, un neurotransmisor que produce en el organismo efectos calmantes e inductores del sueño. Si se toma tibia y azucarada, el efecto es aún mayor, ya que el azúcar favorece también la liberación de serotonina. Claro que este truco debe ir acompañado de una buena higiene de sueño, que consiste en encontrar un sitio cómodo, con buena temperatura y libre de ruidos.

¿La leche cruda es más nutritiva que la pasteurizada?



Con la pasteurización de la leche, se matan las bacterias patógenas que producen enfermedades, pero la leche conserva su sabor auténtico y sus cualidades nutricionales. La leche cruda, por su parte, contiene muchas bacterias, producto de ordeños poco higiénicos y o proviene de vacas enfermas, puede afectar la salud de quien la consume.

¿Debo hervir la leche?



La leche cruda es la única que debe hervirse. Si se hierva, la leche pasteurizada se afecta su sabor, se pierde parte de su valor nutricional. Cuando Usted no quiere tomar leche fría, tibia, pero sin permitir que hierva.

¿Los adultos no necesitan tomar leche?



El mantenimiento y salud de los huesos depende el 99% del calcio. Si la dieta es deficiente en fósforo, y vitamina D el calcio no se absorbe. La leche contiene la proporción ideal de vitamina D calcio-fósforo, razón por la cual el calcio de la leche es más asimilable, su deficiencia en la alimentación debilita los huesos y a largo plazo, degenera osteoporosis en el adulto, especialmente en la mujer: los huesos se tornan porosos haciéndose frágiles y se rompen fácilmente.



¿Hay personas que no pueden tomar leche porque les causa gases y diarrea?



Algunas personas presentan intolerancia a la leche porque no poseen la enzima lactasa y no pueden digerir el azúcar de la leche o lactosa, pero pueden mejorar la tolerancia tomando durante el día cantidades pequeñas de leche o consumiendo la leche deslactosada COLANTA, o derivados como queso, yogur y kumis que son bien tolerados puesto que la lactosa o azúcar de la leche se ha transformado en ácido mediante un proceso de fermentación.

¿La leche calma el guayabo?



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.

¿La leche engorda?



Ningún alimento engorda en cantidades adecuadas, lo que engorda son los alimentos en exceso, los desórdenes en la alimentación, malos hábitos alimentarios, y una vida sedentaria. Si está haciendo un plan de adelgazamiento recomendamos disminuir el aporte de grasa consumiendo la leche descremada o semidescremada COLANTA.

¿El consumo de leche entera aumenta el colesterol?



El colesterol en la sangre está alterado por otros factores como: tabaquismo, sobrepeso, hipertensión, estrés, más que por la alimentación y el consumo de leche.

¿Beber leche antes de realizar ejercicios provoca calambres estomacales?



Beber leche antes de realizar una actividad física no produce molestias estomacales o problemas digestivos. En algunos casos, las molestias pueden deberse a la intolerancia a la lactosa. Aún así, la leche puede formar parte de la dieta de una persona que realiza actividad física. Durante la realización física prolongada, el hecho de no consumir suficiente cantidad de calcio, puede contribuir a la formación de calambres musculares.

¿No se debe mezclar leche con frutas?



No existe ningún estudio serio que haya encontrado una razón para no hacer esta mezcla. Al contrario los jugos con leche, aparte de ser más nutritivos son de mejor sabor. La única explicación sería en el caso de intolerancia a la lactosa.



# EL YOGUR

## PROCESO DEL YOGUR







Es una leche coagulada obtenida por fermentación láctica a partir de la leche. Fresca y seleccionada de la misma calidad. Es ideal para las personas que sufren de intolerancia a la lactosa, que no pueden asimilar la leche. Los cultivos -bacterias lácticas- ayudan a reducir los niveles de concentración de este azúcar. Además, proporciona los mismos nutrientes y vitaminas de leche.

La vitamina B12 presente en la leche y el yogur es importante para la salud de las células del cerebro y la sangre, Cuando es insuficiente aumenta la probabilidad de desarrollar anemia y problemas con la memoria.

El yogur posee una rica reserva de calcio, necesario para la formación y fortalecimiento de huesos y dientes.

Es recomendable para aquellas personas que se recuperan de tratamientos con antibióticos, quienes sufren de estreñimiento o diarrea, gastritis, úlceras, gases (flatulencias), pesadez y mal aliento o halitosis. Su consumo habitual reduce el número de infecciones por hongos en la mujer, al modificar la acidez de la orina; protege contra el cáncer de colon y mejora las defensas del organismo para hacer frente a las infecciones.

Es recomendable consumir yogur COLANTA cuando se toma antibióticos, ya que los antibióticos destruyen la flora intestinal y los lactobacilos del yogur la reconstituyen manifestándose en mejor digestibilidad de los alimentos.

Se recomienda al comprar los lácteos como yogur y kumis rechazar los que presenten deterioro o hinchazón por malas prácticas de manejo.



## ¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS? EL TÉRMINO PROBIÓTICO INDICA " POR LA VIDA"

Los probióticos que se adicionan al yogur COLANTA (acidófilos y bifidos) son bacterias vivas y cumplen una acción benéfica sobre el organismo. Estas colonias de bacterias son huéspedes habituales e inoctrinos, que están presentes en el interior del sistema digestivo (mucosas bucales, esófago, estómago e intestinos hasta el ano). Su acción benéfica está dada fundamentalmente a nivel del colon, ya que mejoran una serie de funciones y el tránsito del contenido intestinal.

El yogur es un alimento "vivo". Eso decía el Premio Nobel de Medicina Ellie Metchnikov, aunque algunos siguen sin aceptarlo. Las leches fermentadas mejoran la flora intestinal y previenen algunas enfermedades. Se sabe que protegen del cáncer de intestinos y de algunas bacterias. El yogur es el alimento principal en la dieta de Georgia, una exrepública soviética que ostenta el récord mundial de longevidad.

Los probióticos ayudan a mantener la flora intestinal evitando la proliferación de bacterias nocivas, incrementando la defensas del sistema inmunológico.

Todas las bebidas lácteas fermentadas como yogur COLANTA en todas las variedades de sabor y presentaciones contienen cultivos probióticos. aparte de disminuir el riesgo de enfermedades, son capaces de restaurar y mantener la función normal del intestino; por lo tanto debe consumirse al menos un vaso de yogur COLANTA al día. Y con mayor razón cuando el equilibrio intestinal sufre trastornos en los siguientes casos: Infecciones del intestino, vómitos y diarreas. Durante y después de una terapia antibiótica pre y post. cirugía y anestesia, tensión y estrés, apetito pobre, cambios dietéticos, competición atlética, viajes.



# LOS QUESOS

## PROCESO DEL QUESO





Los quesos son alimentos fuentes de proteínas de muy buena calidad, contienen todos los aminoácidos indispensables y se digieren con facilidad. Son ricos en Calcio y Fósforo, necesario para la formación y mantenimiento sano de huesos y dientes. Los quesos, como son elaborados a partir de la leche, contienen las vitaminas presentes en la leche fresca.

Debido a la gran variedad de quesos, el valor nutritivo varía de unos a otros, pero en general es rico en proteínas, calcio y, algunos tipos, en grasas.

El queso es el concentrado de la proteína de la leche es muy digerible, debido al alto valor biológico de la proteína láctea y, por lo tanto, se asimilan más fácilmente en el organismo.

El queso tipo Mozzarella es bajo en grasa y es una buena opción para las personas que deseen reducir la grasa de la dieta, pues se elabora con leche semidescremada COLANTA.

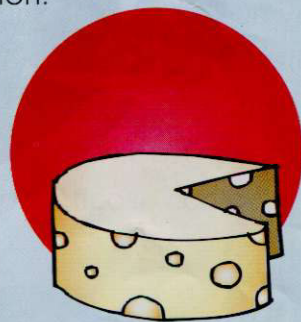
El queso proviene de la concentración de las proteínas de la leche.

El queso debe conservarse refrigerado 2 a 6 C.

Los quesos se conservan mejor en recipientes plásticos con tapa, envueltos en su empaque original. Una vez que se ha abierto el queso y para conservarlo por un periodo prolongado de tiempo, se deberá envolver bien en papel resistente plástico de cocina, vinipel o papel aluminio para aislarlo del aire y evitar el resecamiento.

Lea el empaque antes de comprar el queso. Verifique la fecha de vencimiento, lea los ingredientes que contienen la información nutricional.

Evite congelar el quesito o los quesos blancos, porque se vuelven harinosos y secos por deshidratación.





# PORTAFOLIO DE PRODUCTOS

# Colanta





## LECHES

Líquida: entera, semidescremada, descremada, entera fortificada con hierro, deslactosada, saborizadas Frescolanta (fresa, vainilla y chocolate).

Polvo: entera, descremada light, deslactosada e Infantil.

## YOGUR Y KUMIS

**Yogur:** (arequipe con pasas, fresa, guanábana, melocotón, mora, piña colada, salpicón y frutas rojas).

**Yogur Slight:** (fresa, mora y melocotón) 0% de grasa y 0% de azúcar.

**Kumis.**

**Super Boom:** Base de yogur con cereal.

**Yogur Kid :** Yogur para niños.

**Yogur:** bebida Láctea.

## QUESOS

**Quesos frescos:** Blanco, Campesino, Quesito, Fundido, Mozzarella, Quesillo.

**Quesos maduros:** Holandés, Parmesano, Pecorino, Emmental, Tilsit y Grureye.

**Quesos untables:** Queso Crema, Dips con sabor a carne, hierbas y jamón, Ricotta lighth, con sal y sin sal y Fundido Untable.

## MANTEQUILLAS

**COLANTA,** con sal y sin sal  
**MONTEFRÍO** sin sal

## CREMAS

Crema de Leche y Crema Agria.

## POSTRES Y DULCES

**Gelatina:** (fresa, limón, mora y uva) Zuquileche, Arequipe y kipe, Miel, Arequipe con café, Frescolanta en polvo y Petito.

## CÁRNICOS

Chorizo de Ternera precocido, Chorizo Campesino, Jamón de Cerdo, Jamón Buffet, Jamón de Ternera, Mortadela Común, Salchichón Fino y Salchichón Cervecero, Salchicha Ahumada, Cábano, Tocineta, Hamburguesa, Carnes de Temporada (Lomo de Cerdo, Chuleta, Pernil, Pollo relleno) y Cortes de Carne en bandeja (mondongo, buche precocido y asadura precocida), Carnes blancas tipo Europeo carnes maduras

## REFRESCOS

---

Tampico: citrus y mora

Refrescos COLANTA con pulpa de fruta sabores de lulo, mango y mora.

## OTROS

---

Arroz, agua, miel, vinos Montefrío (Tinto, Crianza, Reserva y Blanco), y suero en polvo de leche, frijol, arveja, lentejas, helado Colanta y Montefrío, vinagre.

## 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.

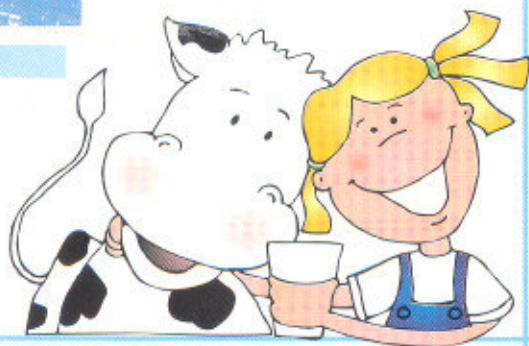
### Materias primas:

Sal de mar, semilla de algodón.

Para más información consulta en:

[www.colanta.com.co](http://www.colanta.com.co)





# Lácteos

para toda  
**la vida**



BIBLIOTECA COLANTA  
201 9062



012124



**Colanta**

**S a b e M á s**