



Colanta[®]

FUNCIÓN[®]A

*leche
en polvo*



*Madres Gestantes,
Madres Lactantes*

*Alimentamos
tu AMOR*

Leche en polvo entera

enriquecida con vitaminas y minerales
para madres gestantes y lactantes



COLANTA presenta la **Leche en polvo entera enriquecida con vitaminas y minerales para las madres embarazadas y amamantando**, un alimento para estas etapas, donde las necesidades nutricionales de la mujer aumentan.

El organismo de la madre requiere satisfacer no sólo sus necesidades, sino también los de su bebé. La futura mamá debe considerar un mejor consumo de proteínas de origen animal, ya que son ricas en hierro, ácido fólico, calcio, vitamina A y zinc, entre otros micronutrientes importantes en este período, y en esta leche los encontramos.

La malnutrición causada por deficiencia de vitaminas y minerales en madres también es conocida como **“hambre oculta”**, ya que la mayoría de las personas afectadas por ella no muestra ningún síntoma físico asociado con la desnutrición.

Por lo tanto, la presencia de nutrientes en pequeñas cantidades conocidos como micronutrientes (vitaminas y minerales) en la alimentación resulta muy importante. Si el consumo de nutrientes por parte de la madre es menor a lo recomendado, ésto afectará la calidad de la leche materna.

Esta leche favorece el proceso de lactancia materna, el cual es fundamental para la nutrición infantil, el desarrollo cerebral, la formación de defensas y el establecimiento del vínculo afectivo entre la mamá y el bebé.

Características

- Es leche entera, pura y sin mezclas, ni lactosuero.
- Leche en polvo enriquecida con:
 - Minerales:** Zinc, Hierro Aminoquelado y Calcio.
 - Vitaminas:** A, D₃, E, C
 - Vitaminas del complejo B:** B₁, B₂, Niacina (B₃), B₆, Ácido Fólico (B₉) y B₁₂.

Dirigida a:

Mujeres que desean planear un bebé, madres embarazadas y las que están amamantando hasta los dos años de vida del niño o niña.

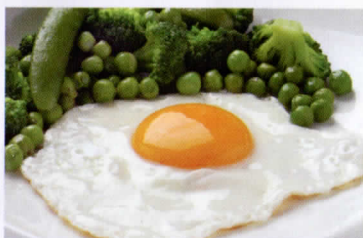


¿Qué obtiene con su consumo frecuente?

Vitamina A: Es importante para el crecimiento, la visión normal en la oscuridad y prevenir la ceguera, en el mantenimiento adecuado de las membranas mucosas que recubren y protegen el interior de los órganos, para los huesos, los glóbulos rojos de la sangre y la función inmunológica (aumento de las defensas).

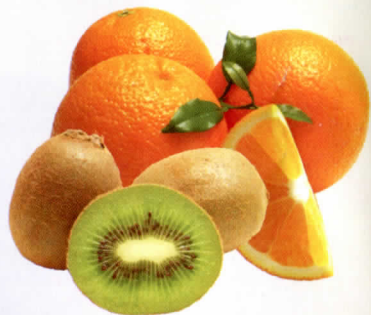


Vitamina D₃: Puede reducir el riesgo de preeclampsia (aumento de la tensión arterial, la presencia de proteínas en la orina e hinchazón en las extremidades relacionado con el embarazo) esta vitamina junto al calcio ayuda a la formación de los huesos del esqueleto del bebé.



Vitamina E: Es la principal vitamina antioxidante en la piel, protegiendo contra el cáncer producido por los rayos ultravioleta, mantiene la salud y evita el envejecimiento, reduce las molestias de las articulaciones, ayuda a prevenir la preeclampsia y regula la defensa contra enfermedades, así como los mecanismos de crecimiento y reparación.

Vitamina C: Ayuda al cuerpo a absorber mejor el hierro de los alimentos, es importante en el sistema de defensas, la formación y mantenimiento del colágeno (proteína más común de los tejidos), y como antioxidante (retardar o prevenir la oxidación de las células), es un potente cicatrizante.



Vitaminas del complejo B: Particularmente la mayoría de éstas, *pueden reducir el riesgo de infertilidad y aborto involuntario, reducir los altos niveles de homocisteína, una proteína (aminoácido) que el cuerpo produce y en exceso puede ser un factor de riesgo para la salud cardiovascular (prevenir infartos y otros daños de los vasos sanguíneos del cerebro y corazón)*, estas vitaminas ayudan a la liberación de energía de los carbohidratos (azúcares en los

alimentos), y participan en el crecimiento. Son indispensables y deben ser consumidas diariamente en la dieta. Igualmente ayudan a reducir la severidad de las náuseas matutinas o matutinas.

El ácido fólico, folato o vitamina B₉: Vitamina indispensable que previene malformaciones de cerebro y la columna vertebral en el feto.

Mantiene sana la piel y previene la anemia, pues es esencial para la formación de glóbulos rojos. Importante a nivel celular para sintetizar ADN (ácido desoxirribonucleico), que transmite los caracteres genéticos, y para sintetizar también ARN (ácido ribonucleico), necesario para formar las proteínas y tejidos del cuerpo y otros procesos celulares.

Por lo tanto, la presencia de ácido fólico en nuestro organismo es indispensable para la correcta división y duplicación celular. El ácido fólico también brinda beneficios al aparato cardiovascular, al sistema nervioso, y a la formación neurológica fetal.

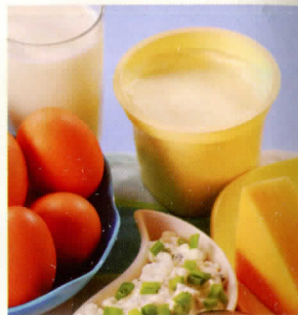
Niacina (B₃): Esencial y debe estar presente en la dieta, ayuda a generar energía y participa en la síntesis de las grasas y en la respiración de los tejidos.

Esta vitamina ayuda a conservar la condición sana de la piel, la boca, la lengua y el tracto digestivo. Tiene un papel en el funcionamiento apropiado del sistema nervioso, es necesaria para el funcionamiento normal del cerebro y ayuda a que los tejidos se deshagan de desechos tóxicos.

Todos los días debemos consumirla en los alimentos y en esta leche la encontramos.



Calcio: Esencial para la construcción, estructura y fuerza de huesos y dientes. Las mujeres embarazadas y en período de lactancia tienen las necesidades más altas de este mineral. Su consumo previene la osteoporosis o pérdida ósea.



Hierro: El hierro que se absorbe pasa a la sangre y la mayor parte forma la hemoglobina, que lleva el oxígeno a las células para la producción de energía. Es esencial para el crecimiento, protege la piel previniendo brotes y manchas y es importante para la formación cerebral adecuada del niño.

Las personas con las necesidades más altas de hierro son la mujer en edad reproductiva, en embarazo y los niños en crecimiento.

Zinc: Esencial para el crecimiento, protege la piel previniendo brotes y manchas y es importante para la función inmune (sistema de defensas).

Sugerencias nutricionales para un embarazo sano

- Consuma su alimentación fraccionada en pequeños volúmenes (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, comida, merienda), para evitar molestias digestivas como náuseas y vómitos.
- Evite períodos prolongados de ayuno.



• Para controlar las náuseas es aconsejable comerse una galleta de soda o un pan integral antes de levantarse.

• Evite en lo posible los olores fuertes que le ocasionen molestias digestivas.

• Lávese siempre las manos antes de comer, es una buena costumbre de vida sana.

• Beba agua potable en botella **MONTEFRÍO[®] COLANTA[®]** para estar hidratada.



• Si presenta estreñimiento (difícil evacuación de las heces), no use laxantes, aumente el consumo de líquidos, de preferencia agua. Aumente el consumo de cereales integrales, frutas al natural, verduras crudas, tome **Yogur Fibra Digesty[®] COLANTA[®]**, estos alimentos por su alto contenido de fibra facilitan el proceso digestivo.

• Si presenta calambres en la noche pueden prevenirse o disminuirse incluyendo en la última comida del día una porción de leche, kumis, yogur, cuajada, queso o quesito **COLANTA[®]**, alimentos ricos en calcio, importantes para mantener la concentración de este mineral en la sangre.

• No consuma alimentos picantes ni muy condimentados, bebidas alcohólicas ni exceso de café ni té (más de 2 tazas al día, durante este estado fisiológico).

• Consuma alimentos ricos en hierro y zinc como bazo, pajarilla y demás vísceras, carne de res **FRIGOCOLANTA[®]**, morcilla **MONTEFRÍO[®]**, leguminosas como frijol, lentejas, garbanzos y arvejas **COLANTA[®]**, habas, yema de huevo y cereales de grano entero.

• Diariamente consuma mínimo tres vasos de Leche **COLANTA[®]**, dos porciones de carne premium **FRIGOCOLANTA[®]**. También incluya vísceras como hígado, pajarilla, pollo y/o pescado, dos porciones de verduras y tres porciones de frutas. Una manzana diaria reduce el riesgo de asma, común en los niños. (Estudio publicado en la Revista Thorax. An International Journal of Respiratory Medicine - enero 2009).

- Controle su peso periódicamente.
- Lea las etiquetas en los empaques de los alimentos.
- Lave las verduras y frutas muy bien para evitar infecciones que puedan pasar al feto.
- Realice actividad física. Camine diariamente por 30 minutos como mínimo por lugares planos.



- Disminuya el consumo de sal y azúcar.
- Evite el consumo exagerado de alimentos dietéticos, pues también tienen calorías.
- Mastique bien los alimentos y coma despacio.
- Evite acostarse después de comer y eleve el cabecero de la cama unos 2 cm.
- Para evitar que el consumo de leguminosas secas como frijoles, lentejas, garbanzos, soya, habas, entre otros, produzca flatulencia o gases, es importante cambiar el agua de remojo por lo menos 2 veces y, en lo posible, precocerlas y cambiar el agua antes de continuar la cocción.

- No fume.
- Asista al control prenatal cada mes, o según recomendación médica.
- Recuerde consultar a su médico cuando presente algún síntoma que pueda afectar su salud.



• **No se automedique. Es más económico prevenir que curar, se trata de su salud, autocuidese y cuide a su familia.**





Beneficios del consumo de esta leche

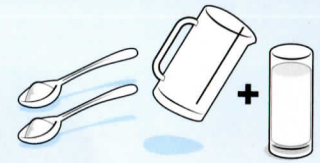
- Las necesidades nutricionales y energéticas de la mujer embarazada aumentan, ya que a sus propias necesidades se agregan las de la formación del bebé, para lo cual resulta ideal el consumo de la leche entera para madres gestantes y lactantes **COLANTA**® que provee las calorías adicionales requeridas durante esta etapa.
- Cuenta con todos los nutrientes necesarios en cantidad y calidad adecuados.
- Durante la gestación o embarazo es importante mejorar la alimentación de la madre, para asegurar el crecimiento del bebé y proteger su nutrición antes y después del nacimiento.
- Las madres que amamantan necesitan consumir mayores cantidades de alimentos y líquidos para satisfacer sus propias necesidades y garantizar una adecuada producción de leche en cantidad y calidad a las necesidades del bebé.
- Un buen estado nutricional durante la gestación y la lactancia es fundamental para garantizar la crianza del bebé y el bienestar de la familia.



Recomendaciones:

- ✓ Mantenga la bolsa siempre bien cerrada y en un lugar fresco y seco.
- ✓ Después de abierta guárdela bien tapada con pinza o gancho.
- ✓ Consérvela en su empaque original. No la exponga a la luz ni al calor.
- ✓ La leche jamás debe hervirse para no alterar su valor nutritivo.
- ✓ Una vez preparado el producto consúmalo de inmediato.
- ✓ El producto tiene una vida útil de un año (ver fecha de vencimiento en el empaque).
- ✓ Contiene lactosa (azúcar natural de la leche).

¿Cómo se prepara?



- 1 Agregue agua potable y tibia hasta la mitad de la taza o vaso (200 ml).
- 2 Adicione 2 cucharadas (25 g) de leche en polvo.
- 3 Agite hasta disolver la mezcla.
- 4 Complete volumen (200 ml) con agua potable y tibia.

Información Nutricional

Tamaño por porción: 25 g (1 vaso (200 ml))
Porciones por envase: 16

Cantidad por porción

Calorías 120 Calorías de Grasa 60

Valor Diario*

Grasa Total 7 g	11%
Grasa Saturada 4 g	20%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 30 mg	10%
Sodio 105 mg	4%
Carb. Total 9 g	3%
Fibra Dietaria 0 g	0%
**Azúcares 9 g	
Proteína 6 g	12%
Vitamina A 80%	Vitamina D 60%
Vitamina E 20%	Vitamina C 50%
Vitamina B ₁ 40%	Vitamina B ₂ 50%
Vitamina B ₆ 80%	Vitamina B ₁₂ 50%
Niacina 60%	Ácido Fólico 45%
Calcio 80%	Zinc 100%
	Hierro 20%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

**Corresponde a la lactosa