



Año
X
50

Tecnología Láctea®

L A T I N O A M E R I C A N A

- Congreso FEPALE ■ Expo Suipacha ■ Yogur ecológico ■ Cambio climático ■ Bacteriocinas ■
- Producción mundial de leche ■ Umbrales económicos ■ Alimentaria Mercosur ■

Publitem
ARGENTINA
está siempre
40 Años
Difundiendo ciencia
y tecnología de alimentos
1966 - 2006



ISSN 0328-4166

www.publitem.com

BAJONORMAS
ISO 9001-2000

Experiencia en Soluciones Tecnológicas



Máquinas para Industria láctea

- Pasteurizadores, tinas queseras
- Sistemas de desuerado, moldeo y prensado
- Saladeros para quesos, lavadoras lunel
- Refrigeración de cámaras, elaboración de ricotta, dulce de leche, yogurt y helados.

Tanques en Acero inoxidable

- Silos de almacenamiento, centrales de limpieza química
- Maduradores de yogurt, crema, helados, tanques de transporte
- Trabajos bajo planos para aceites, bebidas, etc.

Plantas industriales de baja escala

- Para elaboración de productos con leche de cabra u oveja
- Módulos de elaboración de quesos, yogurt, leche pasteurizada, etc.
- Plantas piloto educativas y experimentales.

www.etisrl.com.ar

Conozca más de nuestros productos y servicios.



Canada y Venezuela (5900) Villa María, Córdoba, Rep. ARGENTINA.

Tel-Fax +54 353 453-3425/0933/7052

ventas@etisrl.com.ar - www.etisrl.com.ar



"ETI" diseña y produce tecnología desde hace tres décadas, aportando experiencia a la industria láctea.

Yogur ecológico como postre en los comedores escolares

Lucía Gayoso Morandeira¹; Sergio Martínez Alonso¹; Guillermo Martínez Ruíz²

¹Aula de Productos Lácteos. Lugo, España.

²Casa Grande de Xanceda S.A.T. Coruña. España

Este trabajo fue presentado en el 10º Congreso Panamericano de la Leche, llevado a cabo del 8 al 10 de abril de 2008 en San José de Costa Rica



Todo esto hace que sea fundamental la adopción en los primeros años de vida de hábitos alimentarios correctos, ya que los hábitos de alimentación adquiridos durante la etapa escolar perduran en el tiempo e influyen en los hábitos de épocas posteriores. Una adecuada educación nutricional desde la infancia, junto a la práctica regular de actividad física, constituyen un legado de salud para toda la vida y debe ser fomentado desde los primeros años. Y en este aspecto, el comedor escolar adquiere una gran relevancia en la promoción de la educación nutricional y de un estilo de vida saludable.

Importancia del comedor escolar

La comida del mediodía es la comida principal del día y debe cubrir en torno al 30-35% de las necesidades de energía y nutrientes. Por lo tanto, una parte importante de la ingestión adecuada de nutrientes depende del menú escolar en los niños que hacen uso de este servicio, y se puede utilizar como vehículo de aquellos nutrientes que pudieran correr riesgo de ingesta inadecuada en las raciones domésticas, como pueden ser el calcio o el hierro.

De estudios realizados en España por diferentes organizaciones se desprende que los menús escolares son manifiestamente mejorables. En concreto, un trabajo de la OCU (Organización y Consumidores y Usuarios)

La infancia es una etapa fundamental para el crecimiento y desarrollo del niño. En este período, la alimentación saludable es fundamental para garantizar la salud del niño y sienta bases sólidas para la salud del futuro adulto. Por el contrario, una alimentación desequilibrada puede tener repercusiones importantes sobre la salud presente y futura de los escolares. Enfermedades crónicas como la obesidad, la hipercolesterolemia, la hipertensión arterial, determinados cánceres, la diabetes, la caries o la osteoporosis tienen su origen en la infancia, especialmente en las malas costumbres alimentarias y en la falta de actividad física.

dónde se evaluaron 934 menús escolares, concluyó que estos no eran equilibrados. Los fallos nutricionales que se detectaron fueron déficit de verduras, pescado y legumbres, no incluir fruta fresca, y abusar de los postres dulces, alimentos precocinados y frituras.

Los menús escolares además de garantizar un correcto aporte nutricional a los niños, deben integrarse en el proyecto educativo del centro docente, de tal manera que sirva como herramienta para la promoción de hábitos alimentarios saludables entre los escolares.



La incorporación de alimentos ecológicos en el menú escolar, es una excelente oportunidad para ampliar el repertorio de alimentos consumidos por los niños y configurar una dieta educativa, saludable y sostenible.

Yogur ecológico en los comedores escolares

Varios estudios científicos han demostrado los beneficios nutricionales de la leche ecológica. Estos beneficios pueden ser explicados, en parte, por la dieta que reciben las vacas de producción ecológica y que se basa principalmente en el pastoreo. Los resultados de estos estudios coinciden en que la leche ecológica contiene más antioxidantes (vitamina E y β -caroteno) y un perfil graso más saludable (más ácidos grasos omega 3, una relación omega 6:3 más equilibrada y menos grasa saturada).

Desde el punto de vista nutritivo, el yogur ecológico combina todas las cualidades nutricionales de la leche y además se beneficia del perfil nutricional más saludable de la leche ecológica. Y desde el punto de vista de la producción ecológica, contribuye a la protección del medio ambiente, al desarrollo sostenible y al bienestar animal.

Su incorporación como postre en los menús escolares constituye un primer paso para tomar conciencia de la importancia de la alimentación en la infancia y el punto de inicio para introducir la filosofía del menú ecológico. El comedor escolar ofrece un excelente marco educativo para transmitir estos conceptos: alimentación sana y sostenibilidad.

Yogur ecológico versus otros postres

Uno de los fallos nutricionales que se detecta en los menús escolares es el





SAPORITI

Nuestro mejor ingrediente es el conocimiento

gruposaponti.com

ARGENTINA | BRASIL | CHILE | MEXICO | PARAGUAY | PERU

REPRESENTANTES EXCLUSIVOS

BOGOTÁ | LIMA | QUITO | SANTIAGO | URUGUAY

SABORES
COLORES
FUNCIONALES
NUTRICIONALES

Somos una empresa de familia con actividades transnacionales, fundada en 1977 que suministra ingredientes para la industria alimentaria y de bebidas.

LINEA DE PRODUCTOS

- Sabores dulces y salados
- Colores naturales, líquidos y en polvo
- Lecitinas
- Filtros
- Naturales
- Suplementos dietarios
- Natamio
- Estabilizantes
- Celulosa y otros hidrocoloides
- Féculas
- Antioxidantes naturales
- Fitosterol

80 años
sintiéndolo juntos.

abuso de postres dulces cuyo consumo, aunque gozan de gran aceptación entre el público infantil, debe ser sólo ocasional, según se refleja en las pirámides de alimentación.

La ración del postre constituye el complemento ideal para aportar nutrientes que mejoren la ingesta de elementos tan importantes como son los minerales y vitaminas. Es una oportunidad para que el niño ingiera una pieza de fruta o consuma una ración de lácteos, permitiendo alcanzar con mayor facilidad las raciones recomendadas de su consumo diario. En ambos casos, se

trata de alimentos que se encuentran en la base de la pirámide de alimentación y por lo tanto, deben formar parte de la dieta diaria del niño.

Como tal complemento, el postre no debe distorsionar el aporte de nutrientes, por lo que se recomienda evitar postres que supongan un exceso de calorías o un exceso de algún nutriente en concreto. Porque no hay que olvidar, que el niño ingiere más comidas a lo largo del día y el cupo para la ingesta de los nutrientes no se debe agotar en esta colación que se ingiere al final de una comida.



Una ración de **yogur ecológico con fresas** (100 g) contiene:

CALORÍAS	AZÚCAR	GRASAS	GRASAS SATURADAS	SAL	CALCIO
95 g	11,5 g	3,5 g	2,1 g	0,1 g	139 mg
5,3 %	14 %	5 %	11 %	2,8 %	11-17 %

De la cantidad Diaria Orientativa (CDO) para niños/as de 5-10 años*
Para el calcio % de la IDR



Un **donuts** (48 g) contiene:

CALORÍAS	AZÚCAR	GRASAS	GRASAS SATURADAS	SAL	CALCIO
198 g	9,6 g	11,5 g	5,8 g	0,3 g	
11 %	11 %	17 %	29 %	7,5 %	

De la cantidad Diaria Orientativa (CDO) para niños/as de 5-10 años*



Una ración de **flan de huevo** (100g) contiene:

CALORÍAS	AZÚCAR	GRASAS	GRASAS SATURADAS	SAL	CALCIO
121 g	21 g	2,6 g	0,8 g	0,16 g	72 mg
6,7 %	25 %	3,7 %	4 %	4 %	6-9 %

De la cantidad Diaria Orientativa (CDO) para niños/as de 5-10 años*
Para el calcio % de la IDR



Una ración de **bizcocho de chocolate** (50 g) contiene:

CALORÍAS	AZÚCAR	GRASAS	GRASAS SATURADAS	SAL	CALCIO
212 g	20 g	11 g	6 g	0,1 g	
12 %	24 %	16 %	30 %	6,3 %	

De la cantidad Diaria Orientativa (CDO) para niños/as de 5-10 años*

Semáforos nutricionales para niños entre 5-10 años

El semáforo nutricional es un nuevo tipo de etiquetado nutricional que proporciona información sobre las Cantidades Diarias Orientativas (CDOs) de energía (calorías) y de los cuatro nutrientes reconocidos como más importantes desde el punto de vista de salud pública: grasas, grasas saturadas, azúcares y sal.

Las CDOs son las Guideline Daily Amounts (GDAs), basadas en las recomendaciones del "Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy" (COMA) y del "Scientific Advisory Committee on Nutrition" (SCAN) y constituyen una guía sobre la cantidad total de calorías y de varios nutrientes que debemos ingerir al día en una dieta sana. El código de color empleado en el semáforo nutricional permite identificar visualmente si una ración de ese producto nos aporta un contenido de calorías y nutrientes alto (color ámbar), medio (color amarillo) o bajo (color verde).

En los gráficos precedentes se comparan los semáforos nutricionales de una ración de yogur ecológico (que incorpora un preparado de fresas ecológico), con otros postres (una ración de flan de huevo, un donuts y una ración de bizcocho de chocolate).

Una ración de yogur ecológico supone un importante aporte de calcio, mineral de especial importancia en la etapa infantil. También aporta azúcares y grasa pero de una manera equilibrada y, por lo tanto, no distorsiona la dieta del escolar, sino que la complementa.

Su bajo aporte calórico no implica un consumo excesivo de calorías, encajando perfectamente en un menú equilibrado. Además, el yogur presenta características organolépticas muy agradables, es fácil de consumir y digerir, y su condición de alimento funcional ofrece una acción terapéutica en numerosos desórdenes intestinales y puede proteger frente a otros problemas de salud, como infecciones. Otro aspecto a destacar es el papel protector de los lácteos frente al inicio y desarrollo de la caries, de ahí que su consumo al final de una comida, disminuye la cariogenicidad de la misma.

Con respecto a los otros postres, se destacan negativamente en azúcares o en grasas saturadas, y si ello no se compensa con la dieta global, se estará produciendo un consumo excesivo de los mismos. El exceso de azúcares incorpora calorías vacías, además de su efecto cariogénico. En cuanto a las grasas saturadas, la relación con la enfermedad cardiovascular hace que se recomiende moderar su consumo. Es importante tener en cuenta también que si estos postres sustituyen alimentos necesarios para el crecimiento y desarrollo -como los lácteos- su repercusión es aún mayor, pudiéndose producir carencias nutricionales.

El proyecto de yogur ecológico escolar es promovido y financiado por la empresa Casa Grande de Xanceda S.A.T.

**EVOLUCIONAMOS
NUESTRA IMAGEN,
CONSERVANDO
LA CALIDAD
Y EL MISMO
COMPROMISO
DE SIEMPRE.**

BAUDUCCO

Máximo compromiso.

Diseño, producción y comercialización de Tanques estáticos, de transporte, enfriadores y accesorios para la industria láctea y alimenticia.

Balcarce 364 - Tel./Fax (54-3401) 422356 (líneas rotativas)
EL TRÉBOL - Santa Fe - Argentina - bauducco@bauduccosa.com.ar
Oficina Buenos Aires: Jujuy 991 - Tel./Fax (54-11) 4308-1259
baires@bauduccosa.com.ar // www.bauduccosa.com.ar