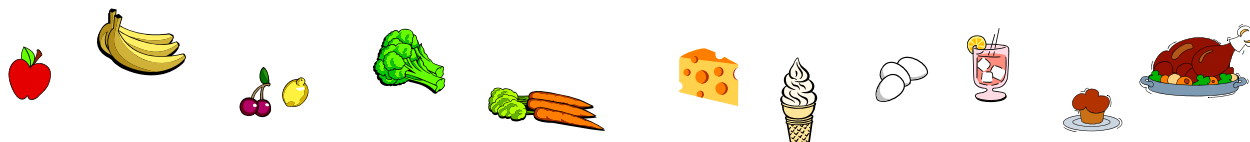


Nutrinfo- La Importancia de la Leche a Través del Ciclo de Vida



Señores Padres:

La leche es un alimento del cual el ser humano no debe prescindir a través del ciclo de vida.

La leche es la principal fuente de alimentación y protección inmunológica en la primera etapa de la infancia desde el nacimiento y hasta los 6 meses de edad, proveyendo todos los nutrientes e inmunológicos que el cuerpo necesita para toda la primera infancia. Por ello la composición de la leche materna, llamada colostro, es única y no reproducible e irremplazable por leches pre fabricadas. Cuando clínicamente se deben usar leches prefabricadas en esta etapa por problemas de salud, estas cubren las necesidades en gran medida pero no reemplazan los beneficios de la leche materna.

Al diluirse naturalmente el colostro y cambiar de composición, el cuerpo de la madre promueve en forma natural el destete y en esa etapa a partir de los 6 meses de edad se avanza hacia la utilización de leches naturales de fuente animal, como ser la de vaca que contiene moléculas de proteína más grandes que el organismo del niño puede tolerar a partir de ese momento. De ahí en adelante, la leche de vaca y de otros animales proveen los requerimientos de este alimento en diversas formas: bebida, yogurt, queso, helados, etc. a través del ciclo de vida de la persona hasta e incluyendo la tercera edad. Lo que varía es la cantidad.

La leche es una fuente muy importante de proteínas de alto valor biológico, es decir que contiene todos los amino ácidos que el cuerpo requiere. Así también es una fuente irremplazable de calcio, el cual es fundamental para el desarrollo y buen estado de los huesos y todas las estructuras óseas del cuerpo, como ser los dientes. Aparte de estos, contiene múltiples vitaminas y minerales esenciales para el apropiado funcionamiento de diversos procesos del cuerpo.

Los niños desde el año de edad y hasta ingresar a la adolescencia deben consumir por lo menos 3 vasos por día. En la adolescencia y en el embarazo (mujeres) deben consumir por lo menos 4 vasos por día. En la juventud, adultez y madurez el ser humano requiere de 2 vasos por día.

No deje de tomar leche y promover el consumo de la misma en toda su familia. Si alguno tiene intolerancia, promueva el consumo de leche de soya con adición de vitaminas y minerales y/o utilice enzimas digestivas que colaboran con la digestión de la lactasa. (Solicite prescripción a su médico de cabecera)

¡BUEN APETITO!...Hecho científicamente probado: ***“Somos lo que Comemos..la Educación Nutricional mejora la Salud a través del Ciclo de Vida de las Personas...!”***

Puede obtener mayor información de acuerdo a su necesidad pasando por la Cafetería y hablando con la Nutricionista Administrativa Consultora – Dra. Rosa Aida Grunbaum, o la Nutricionista Operativa – Lic. María Yolanda Salome. Consultas telefónicas al 353-0808 int. 133 o por escrito a nutritionist@scs.edu.bo.

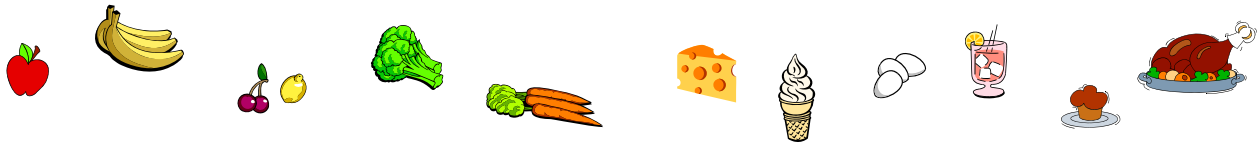
Saludos cordiales,

Dra. Rosa A. Grunbaum B.

Nutricionista Administrativa Consultora S.C.C.S.

Diseño, Organización y Control Cafetería S.C.C.S.

Nutrinfo- The Importance of Milk Through the Life Cycle



Dear Parents:

Milk is a food needed by humans all throughout the lifecycle.

Milk is the main source of nutrients and immunological protection in the first part of infancy up until the age of 6 months, providing all the nutrition and protection required by the body all throughout infancy. This is the reason why the composition of maternal milk, called colostrum, is unique and not reproducible or replazable by pre-fabricated milks. When these milks must be used because of special clinical conditions, these will cover basic needs in great measure but do not replace the benefits of maternal milk.

Colostrum dilutes itself naturally and changes composition by the time a child reaches 6 months of age, because nature assists in the weaning process from the mother's breast milk and promotes the movement towards animal milk such as cow's milk, which contains larger protein molecules that can be handled by the child's body at that moment and not sooner. From then on, cow's milk or other animal milks provide the necessary nutrient requirements in diverse forms: fluid milk, yogurt, cheese, ice-cream, etc. throughout the life cycle and into and including old age. The quantity required will vary.

Milk is an important source of proteins of high biological value, that is to say it contains all the necessary amino acids that the body requires. It is also an irreplazable source of calcium, which is fundamental to the development and wellbeing of bones and all other bony structures such as teeth. It also contains multiple vitamins and minerals, which are essential to proper functioning of diverse processes of the body.

Children from 1 year of age to adolescence should consume at least 3 glasses of milk per day. Adolescents and pregnant women should consume at least 4 glasses per day. Young adults, mature and old adults should consume at least 2 glasses per day.

Do not stop drinking milk and promote its consumption in your entire family. If someone has intolerance, they can consume soymilk with added vitamins and minerals and/or they can utilize digestive enzymes, which assist in the process of digestion of lactose. (Ask for a prescription from your family doctor).

¡GOOD APPETITE!... Scientifically proven fact: ***"We are what we eat, Nutrition Education improves health throughout the Life Cycle...!"***

For more information contact Rosa Aida Grunbaum- PhD or Maria Yolanda Salome- B.S. By phone call the School's Cafeteria at 353-0808 int. 133 or by e-mail to nutritionist@sccs.edu.bo.

Best regards,

Rosa A. Grunbaum B.- PhD, RD, LD.
S.C.C.S. Administrative Nutrition Consultant
S.C.C.S. Cafeteria Design, Organization and Control