



# LA LECHE

---

La leche es reconocida como uno de los alimentos naturales más completos, su valor nutritivo es tal que no puede ser fácilmente desplazada ni sustituida. Siendo indicada en cada uno de los momentos de la vida ya que aporta sustancias esenciales para el normal funcionamiento del organismo.



DEPARTAMENTO DE  
INFORMACIÓN NUTRICIONAL



LECHE Y NUTRICIÓN

## ¿Cuántos litros de leche toma promedio cada argentino?

### Consumo de productos lácteos en Argentina (Datos obtenidos del CIL - 2009)

- Producción (Litros): 10.055 mio
- Habitantes (millones): 40,13
- Consumo aparente (lts/hab): 200,9
- Consumo Real (l/hab.): 203,3
- Consumo día (l/hab./día): 0,56

## ¿Cuáles son los grandes beneficios comprobados de la leche?

Es uno de los pilares de la dieta del ser humano, debido a su riqueza y variedad de elementos nutritivos tanto energéticos, como estructurales; por lo que es necesaria en épocas de desarrollo (infancia, edad escolar) en situaciones biológicas: como el embarazo, lactancia, envejecimiento, etc. En la infancia y la adolescencia es cuando más se necesita el aporte de calorías, proteínas y sales minerales contenidas en la leche.

Contiene 4,8 % de lactosa responsable de proporcionar el sabor y de brindar el 25% de la energía total del alimento. Brinda saciedad, favorece la absorción de calcio y otros minerales. Es una fuente de energía para el intestino y microorganismos intestinales.

La grasa en la leche es considerada además de buena fuente energética (aporta el 50% del valor energético), un excelente medio de transporte de vitaminas liposolubles A, D, E, K y carotenoides. Su elevada digestibilidad favorece la biodisponibilidad de estos nutrientes. Es de fácil digestión y fuente de ácidos grasos esenciales. La leche y los subproductos lácteos

son fuentes de proteínas de alta calidad nutricional proporcionando una gran variedad de aminoácidos, de los cuales una gran parte son esenciales. La absorción y digestibilidad de estas proteínas es mucho más alta que la de los alimentos de origen vegetal.

Los minerales presentes en la leche son el calcio, fósforo, potasio, selenio, magnesio, yodo, sodio, cloro, magnesio y zinc.

Los lácteos constituyen la primera fuente de zinc en la alimentación de adultos y niños.

De todos los minerales que los lácteos aportan, el calcio es el más destacado, hasta el punto que los convierte en la principal fuente de este mineral imprescindible para la vida. Este grupo de alimentos son los que poseen mayor biodisponibilidad de calcio. Esto se debe al contenido de lactosa de los mismos, al complejo calcio-caseína y a su particular relación calcio-fósforo. El calcio es el mineral más abundante del cuerpo humano: los dientes y los huesos son los que contienen la mayor cantidad. El resto se encuentra en los tejidos corporales, las neuronas, la sangre y otros líquidos del cuerpo.

Las funciones de este mineral en el cuerpo humano son diversas y variadas, ya que interviene en el desarrollo de huesos y dientes fuertes, la coagulación de la sangre, el envío y recepción de señales nerviosas, la contracción y relajación muscular, la secreción de hormonas y otros químicos, el mantenimiento de un ritmo cardíaco normal.

La leche contiene además vitaminas. Ellas deben ser aportadas a través de la alimentación, puesto que el cuerpo humano no puede sintetizarlas. Todas las vitaminas

tienen funciones muy específicas sobre el organismo y deben estar contenidas en la alimentación diaria para evitar deficiencias.

La OMS reconoce el papel específico de los productos lácteos en la prevención de caries

**Los mayores críticos del consumo lácteo señalan que la leche no es lo que era antes. Afirman que hoy incluyen algunas marcas hormonas, pesticidas, dioxinas y antibióticos. ¿Es 100% falso?**

**¿Qué controles hacen en Mastellone para mantenerla pura?**

Es cierto que "La leche no es lo que era antes", pero es falso que la leche tenga hormonas, pesticidas y antibióticos.

Muchas cosas han cambiado que nos permiten tener la certeza que la leche es ahora mejor que antes.

Mastellone Hnos. se caracteriza por garantizar la calidad de sus productos, y para ello parte de un concepto que ha transformado en un lema "la calidad de la materia prima hace la diferencia". No hay proceso industrial, por más avanzado que este sea, que pueda obtener un producto de máxima calidad sin partir de una materia prima de máxima calidad.

El tambo es el primer eslabón de la cadena de elaboración de leche, y aquellos que nos remiten su producción a Mastellone Hnos. cumplen con las exigencias de calidad al máximo nivel internacional. Buenas prácticas de manejo, sanidad e higiene son atendidas con el objetivo de entregar una materia prima con la máxima calidad sanitaria, higiénica, composicional y de genuinidad.

A esto le sumamos los más de 20.000 controles diarios y un

exclusivo sistema de trazabilidad,  
para asegurar que la leche con que  
nosotros elaboraremos nuestros  
productos tiene la garantía de ser  
segura para el consumo y libre de  
sustancias extrañas y residuos.



DEPARTAMENTO DE  
INFORMACIÓN NUTRICIONAL



LECHE Y NUTRICIÓN