

CONSUMO

LA LECHE FAVORECE EL EQUILIBRIO VITAL

Jesús Llona Larrauri

La leche es factor esencial del equilibrio vital. Es el alimento natural considerado más completo, ya que no sólo resulta imprescindible al recién nacido, sino que es excelente fuente de diversos componentes alimenticios a todas las edades. Cuando hablamos de leche se entiende únicamente la de vaca, ya que las otras se conocen con el nombre de la especie a que corresponden: leche de oveja, leche de cabra, leche de yegua, etc.

Se define como «el producto íntegro, no alterado ni adulterado y sin calostros, del ordeño higiénico, regular, completo e ininterrumpido de vacas sanas y bien alimentadas». El calostro es la secreción de la mama los primeros días después del parto y es rico en globulinas que confieren al recién nacido defensas contra las enfermedades.

La composición de la leche es muy equilibrada y contiene, en concentraciones variables, casi todas las sustancias nutritivas que necesita el cuerpo, y es la fuente de los elementos nutritivos básicos: proteínas, grasas, azúcares, biocatalizadores de origen orgánico o vitaminas y minerales u oligoelementos. El valor nutritivo de las proteínas procede de su digestibilidad como del valor biológico. Su digestibilidad es elevada, porque se degradan en veinte aminoácidos que a su vez son rápidamente absorbidos. Las proteínas del suero aportan todos los aminoácidos esenciales, pero las proteínas en suspensión o caseínas son un poco deficitarias en metioninas. Los aminoácidos transportados en el organismo por la sangre están presentes en condiciones favorables para reparar y ayudar a la construcción de los tejidos. Esto es lo que determina precisamente su gran valor biológico.

Las grasas son elementos calóricos que se presentan en forma de glóbulos microscópicos. Cada glóbulo posee una envoltura de fosfolípidos y complejos lipoproteicos que les permiten permanecer en emulsión estable y presentarse en buenas condiciones ante los jugos digestivos. En las plantas lecheras la superficie de los glóbulos grasos puede aumentarse unas veinte veces mediante homogenización, lo que facilita el ataque de las enzimas gástricas. Las grasas de la leche son ácidos grasos de cadenas cortas y medias que se absorben con rapidez, e igualmente contienen ácidos grasos polinsaturados. Los fosfolípidos envoltorios de la grasa son compuestos biológicos importantes ricos en colina, y la proporción de colesterol es muy baja, del orden de 0,2 a 0,3 por ciento de materia grasa en relación a la cantidad sintetizada por el propio organismo que es de 10-15 gramos por día, por lo que es difícil atribuirles manifestaciones arterioesclerosis e infarto de miocardio en el hombre.

La lactosa es un azúcar raro en la naturaleza a excepción de la leche. Facilita la reabsorción del calcio y crea una flora bacteriana beneficiosa. En el intestino se escinde en dos hidratos de carbono más simples, glucosa y galactosa, que se absorben y utilizan rápidamente. La glucosa es la forma normal en que el azúcar se transporta por la sangre y constituye un alimento esencial para el cerebro y los tejidos nerviosos y se transforma en energía en los tejidos. La galactosa es un constituyente básico de los galacto-cerebrósidos y de los gangliósidos, componentes del cerebro y de los tejidos nerviosos y el desarrollo mental del niño depende de ellos en buena medida.

VALOR NUTRITIVO DE LA LECHE (100 GRAMOS)

Proteínas, 3,20; grasas, 3,20; H. de carbono, 4,70; calcio, 125 mg.; fósforo, 90 mg.; hierro, 0,12 mg.; vitamina

A, 110 U.L.; vitamina B1, 0,04 mg.; vitamina B2, 0,17 mg.; vitamina C, 1,50 mg.; Niacina, 0,08 mg.; calorías, 60.

La leche es una fuente importante de vitaminas. Como está constituida por agua y grasa, tiene la ventaja de ser soporte tanto de vitaminas hidrosolubles como de las liposolubles. Entre las primeras contamos la C o ácido ascórbico, que interviene en la síntesis del tejido conectivo; la B1, esencial en el metabolismo de los azúcares, cuya deficiencia da lugar a alteraciones del sistema nervioso central y trastornos cardiovasculares; B2, de la que la leche es una fuente importante, cuya deficiencia causa problemas de crecimiento y lesiones en ojos, boca y piel; B6, que interviene activamente en la absorción de proteínas y grasas; B12, esencial para que las células del sistema nervioso y médula ósea funcionen correctamente y su carencia conduce a retrasos de crecimiento y del desarrollo mental del niño; el ácido fólico es esencial en la formación de los glóbulos rojos de la sangre; el ácido pantoténico interviene en el metabolismo de grasas y azúcares, y síntesis de algunas hormonas; el ácido nicotínico es elemento metabólico importante cuya deficiencia da lugar a pelagra. Un litro de leche proporciona el 75 por ciento de las B1. En cuanto a las liposolubles, la vitamina A es fundamental para mucosas y epitelios, para el normal desarrollo de los niños y favorece la resistencia a las infecciones; la D es muy importante en la absorción del calcio y fósforo, y su deficiencia da lugar a raquitismo; la E es muy abundante en los alimentos y su función en el organismo no está clara todavía; y la K o antihemorrágica, se sintetiza parcialmente por la flora microbiana intestinal del hombre. El contenido en vitaminas liposolubles de la leche de los animales herbívoros depende mucho de la alimentación; y así, en verano, aumenta y casi se dobla, y en el caso de la vitamina D influye el tiempo de permanencia del animal al sol, que aumenta también en verano. Los minerales u oligoelementos son, como las vitaminas, catalizadores biológicos necesarios y algunos son como el calcio, componente fundamental de huesos y dientes, e intervienen en la coagulación de la sangre y su deficiencia es grave durante la gestación y lactación, y el fósforo, que participa en algunas fases metabólicas con el calcio y forma parte de algunas vitaminas. La relación calcio-fosfórica deseable próxima a la unidad es la que se encuentra en la leche. Además, contiene potasio, sodio, magnesio, cloro, fósforo, hierro, flúor, cobre, etc. en proporciones variables.

Es importante señalar que la leche de vaca, después de la leche materna, es el alimento mejor equilibrado y más completo de que dispone el ser humano, casi siempre en armoniosas proporciones de sus componentes. Un equilibrio cuantitativo reviste particular importancia en cuanto concierne a la nutrición y repercute en los procesos de digestión y reabsorción. Sin embargo, no todos toleran bien la leche. Las personas con problemas hepáticos, vesiculares o con una tasa elevada de colesterol en la sangre, deberán tomar leche descremada y quesos magros, más pobres en grasas. Otros pueden encontrar dificultades en digerirla debido a que su estómago no produce la cantidad necesaria de enzima o lactasa y en este caso es posible que acepten mejor el yogurt, kefir, etc. en que las proteínas están predigeridas. Pero hay que insistir en que la leche es un alimento vital que nos beneficia por su equilibrio por cuanto contiene todas las sustancias necesarias para la vida.

RESTAURANTE GURIA

COMUNICA a sus clientes que durante el mes de mayo permanecerá abierto los domingos al mediodía.

Rodríguez Arias, 31.
Lunes, miércoles, viernes, de 4 a 8.

CIRUGIA ESTETICA

Dr. RAFAEL URIBE
4439314-4643247.

JOSE R. SALAVERRI

Elcano, 8. 4235965

ENFERMEDADES

DE LA PIEL

Y CUERO CABELLUDO, TRATAMIENTO CÁNCER DE PIEL, VERRUUGAS, ETC.

Consulta: mañanas 10,30 a 12, lunes, miércoles y viernes. Tardes, 4,30 a 6,30, diario, excepto sábados.

BASAURIKO UDALA (VIZKAIA)

AYUNTAMIENTO DE BASAURI (VIZCAYA)

ANUNCIO

Se anuncia que los recibos del IMPUESTO MUNICIPAL SOBRE CIRCULACIÓN DE VEHÍCULOS POR LA VÍA PÚBLICA, correspondientes al presente ejercicio de 1983, se cobrarán en período voluntario desde el día 2 de mayo hasta el 2 de julio siguiente, de 9 a 13 horas en las oficinas de Recaudación de este Ayuntamiento, y con recargo de prórroga del 5 %, hasta el 18 de julio, pasando posteriormente al recargo del 20 %, e iniciándose el procedimiento de cobro por la vía de apremio.

Los contribuyentes que lo deseen, podrán hacer uso de las modalidades de domiciliación de pago y gestión de abono, a través de las entidades bancarias y cajas de ahorros.

Basauri, 25 de abril de 1983.—EL ALCALDE.

SU ANTICUARIO

GUILLERMO URQUIJO

COMPRA-VENTA DE ANTIGÜEDADES
ESPECIALIDAD EN RELOJES ANTIGUOS

ABIERTO SABADOS TARDE

Avda. de Algorta, nº 48. 4690534. ALGORTA

¡ALGO ESCALOFRIANTE
QUE DESCUBRE UNA
NUEVA DIMENSION
DEL MIEDO!

COLISEO

HOY

RIGUROSO
ESTRENO

A LOS CINCO SEGUNDOS... SIENTE EL DOLOR.
A LOS DIEZ SEGUNDOS... LA AGONIA.
A LOS QUINCE SEGUNDOS...
¡¡ QUEDA DESTRUIDO !!



ABRAZO MORTAL

MARTIN SHAKAR GIL ROGERS GALE GARNETT
DIRECTOR MAX KALMANOWICK
ESCENARIOS CARLTON J. ALBRIGHT - EDWARD TERRY
PRODUCCION CARLTON J. ALBRIGHT

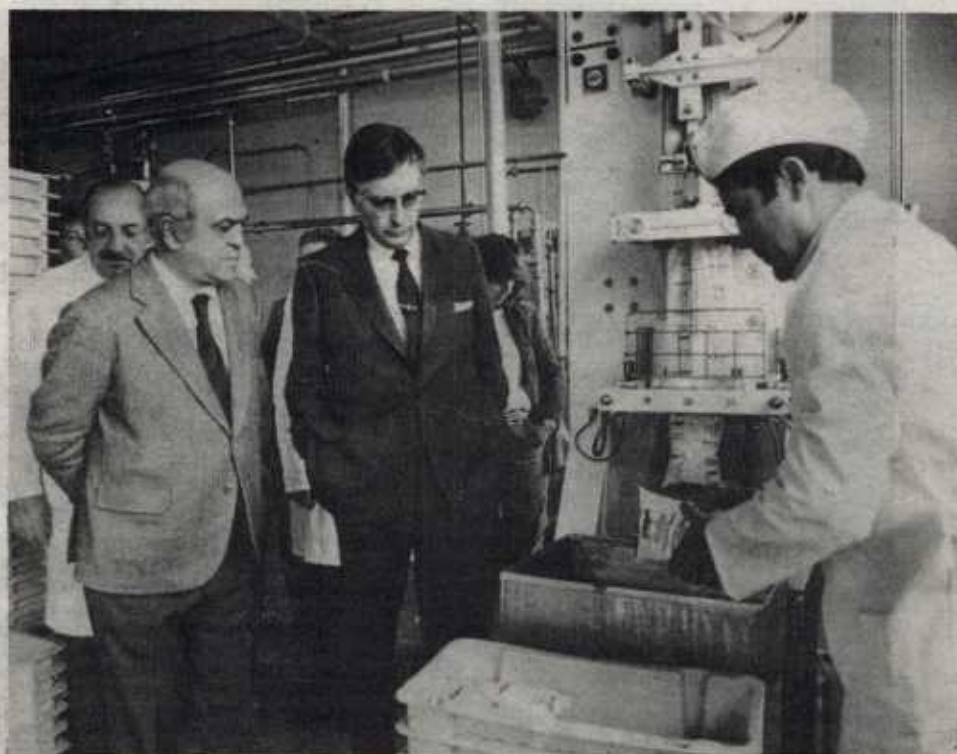
MAYORES 16 AÑOS

El presidente del Parlamento andaluz, notario de Baracaldo

BILBAO. Vasco Press.—El presidente del Parlamento andaluz, Antonio Ojeda Escobar, ha obtenido la notaría de Baracaldo, según se ha podido confirmar en fuentes competentes de la Cámara Autónoma Andaluza.

Antonio Ojeda, que milita en el Partido Socialista Obrero Español, era hasta ahora notario de la localidad de Villacarrillo (Jaén), provincia por la que en su día fue elegido parlamentario andaluz.

De acuerdo con las referidas fuentes, el señor Ojeda Escobar se encuentra en situación de excedente, en razón del cargo público que ocupa en la actualidad.



INAUGURACION DE LA PLANTA ENVASADORA DE LA DIPUTACION.—Aunque viene ya funcionando desde hace un año, con óptimos rendimientos, ha sido inaugurada oficialmente la planta envasadora de leche ubicada en la granja experimental que la Diputación tiene en Derio. La planta tiene una capacidad de envase de mil litros de leche por hora y costó 11 millones de pesetas. La producción de las 80 vacas productoras de leche, con una media anual de 5.600 litros, se reparte entre los centros benéficos sostenidos por el organismo foral. La necesidad de mejorar las condiciones de higiene del suministro de leche a esos centros, condicionó la creación de esta planta, que viene funcionando desde el pasado año.

Una solución
rápida...

LOS ANUNCIOS POR
PALABRAS DE

EL CORREO
ESPAÑOL
EL PUEBLO VASCO