



Colador. Para separar los gránulos de la leche

"Tienen actitud y están mejor"

Desde que los investigadores comenzaron con el proyecto del kefir, los primeros que probaron la leche fermentada fueron menores que asisten a comedores de Berisso y Ensenada.

"Fue muy importante poder enseñar a la gente cómo se prepara el kefir y ver el seguimiento del proceso. Había chicos que iban a los comedores desgana- dos, con sueño, y a partir de que tomaron el kefir cambiaron de actitud y están mejor", afirma Lili- ana Ilari, vicepresidenta del Banco Alimentario de La Plata.

Esta entidad, con sede en diferentes partes del país, actúa como intermediaria entre empresas relacionadas con el sector alimentario e instituciones que ayudan a comedores comunitarios. Las compañías, por distintos motivos, poseen productos que, siendo aptos para el consumo, no cumplen los requisitos para estar en el mercado. El Banco Alimentario los retira y los distribuye entre los asistidos.

"Algo muy positivo del kefir es que, al reproducirse los gránulos, su costo es cero. Además, éstos pueden ser llevados a otros comedores, con lo que cada vez más chicos podrán consumirlo", sostiene Ilari.

Según la investigadora Graciela De Antoni, en un tiempo habrá grandes posibilidades de comenzar a suministrar kefir en el Hospital de Niños de La Plata "Nos contactamos con el Instituto de Pediatría y el Laboratorio Central del hospital. Estamos en el momento de la elaboración de protocolo, porque primero nos piden algunos estudios en animales", finaliza la experta.

Además de Ciencias Exactas y el Banco Alimentario, intervienen en el trabajo el Instituto de Investigaciones Pediátricas (IDIP), y el Laboratorio Central del Hospital de Niños Sor María Ludovica de nuestra ciudad; al tiempo que colaboran el CO- NICET, la CIC y la Municipalidad de Ensenada.

RECOMIENDAN UN VASO O MAS POR DIA

Preparar el kefir no es ningún misterio

Se mezcla con leche, respetando las proporciones adecuadas. El gránulo de kefir posee microorganismos que son muy buenos para la salud. No hay que calentarlo

El kefir -explicaron los expertos- se prepara colocando de 1 a 10 gramos de gránulos por 100 mililitros de leche en polvo. Es decir, de 10 a 100 gramos de gránulos por litro de leche. Se deja fermentar a temperatura ambiente durante 24 a 48 horas. Luego se cuele con un colador de plástico, y finalmente se lavan los gránulos con agua fría.

"Los gránulos fermentan la leche a través de los microorganismos que tienen, y además crecen. Esto permite que, después de varios meses, aumente notablemente la masa de gránulos", explica a Hoy la investigadora **Graciela De Antoni**.

La leche fermentada puede ser consumida por adultos y chicos a partir de los dos años de edad

Según la experta, el gránulo de kefir tiene microorganismos que son positivos para la salud. Por eso, advierte que no debe ser calentado ni puesto en condiciones que ocasionen su muerte. "No hay que colocarlo en el sol ni en contacto con metales inhibitorios. Tampoco se puede dejar en seco ni lavarlo con agua caliente. Además, otro dato a tener en cuenta es que no hay que agregar azúcar antes de que se fermente. Recién se puede endulzar la leche cuando se le quitaron los gránulos", remarca.

El kefir suele ser un poco ácido. Por eso, su sabor se puede mejorar con esencias como la de vainilla. "Actualmente, estamos desarrollando algunas recetas que luego se las damos a los comedores para mejorar el sabor del kefir", comenta De Antoni.



Científicos. Su aporte es de gran ayuda para comedores infantiles

La leche fermentada puede ser consumida por adultos y chicos a partir de los dos años de edad. Se recomienda el equivalente a un vaso por día, aunque puede ser más. Lo ideal es hacerlo en forma sostenida en el tiempo para notar sus efectos benéficos.

En los comedores

Conociendo las propiedades benéficas del kefir, los investigadores del proyecto decidieron brindar el producto a comedores asistenciales de la región. "Comenzamos hace alrededor de tres años. Nos topamos con un inconveniente y es que los comedores muchas veces reciben leche en polvo en vez de fluida", cuenta la experta.

Según la especialista, la leche en polvo reconstituida con agua no es perjudicial para la salud.

El problema surge cuando se la deja afuera de la heladera, porque es de esa manera como se reproducen las bacterias.



Saludable. El producto



Equipo. Lo integran varios

Poder nutritivo

"Cuando comprobamos que era prácticamente imposible que se contaminaran los gránulos y la leche fermentada con otros organismos de afuera, nos sentimos seguros de que el kefir se podía elaborar sin problemas en las casas", contó Graciela De Antoni. Actualmente, los expertos están haciendo investigaciones sobre las vitaminas del grupo B que tiene la leche fermentada. "El kefir tiene un alto poder nutritivo. Y hay que destacar que este producto estudiado en laboratorio produce la muerte de microorganismos patógenos del tracto intestinal como *Escherichia coli* (síndrome urémico hemolítico), *Salmonella* (productora de gastroenteritis) y *Shigella* (productora de disentería)", concluye en tal sentido la científica.

imperdible !!

Conjunto de Colchón y Sommier
2 Plazas · Todo matelaseado

+ Un Juego de Sábanas 2 Pzas
+ Una Manta Rústica 2 Pzas

Todo por sólo
12 Cuotas de \$ 49⁹⁰
Con Tarjeta

Empire
SOMMIERES-COLCHONES-MUEBLES
11 esq. 54
Tel: 423-6200

Horario Corrido
Fletes Sin Cargo

Foto ilustrativa