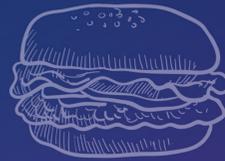


NUTRIENTES



LÍPIDOS: Tienen mala fama...a algunos se los llama “grasas”. Pero en realidad consumidos de manera moderada son necesarios para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Ayudan a la regulación del organismo, como reserva energética y para el transporte de vitaminas. Pueden ser de origen animal o vegetal.

GRASAS INSATURADAS:



De origen vegetal. En cantidades necesarias son saludables y previenen varias enfermedades. Las más conocidas son Omega 3, 6 y 9.



GRASAS SATURADAS:



Son las de origen animal, se encuentran en carnes y comidas rápidas. En cantidades elevadas son perjudiciales para nuestra salud.



GRASAS HIDROGENADAS O TRANS:



Se encuentran en algunas carnes o surgen de la elaboración de los alimentos, por ejemplo fritos. Son muy perjudiciales, elevan el colesterol y ponen en riesgo nuestro corazón.



INTA, en la zona de Balcarce, desarrolló una leche beneficiosa para la salud con menor contenido en

GRASAS SATURADAS.

A esta leche se la llama “CLA” (sigla en inglés de ácidos linoleicos conjugados) y se obtiene a partir de un cambio en la alimentación de la vaca.



ALIMENTACIÓN A BASE DE PASTO CON CONCENTRADOS Y ACEITES VEGETALES

- Esta alimentación es buena porque mejora la salud de los animales, ya que si se enferman reduce la necesidad de recurrir a tratamientos farmacológicos.
- Además, disminuye la emisión de gas metano (que emite la vaca), que perjudica al ambiente.

LECHE CLA INTA



Se obtiene una leche de altísima calidad, con menos grasa saturada y mayor contenido de Omega 3, CLA y antioxidantes naturales.

Para más información podés comunicarte con Liliana Antonacci: antonacci.liliana@inta.gov.ar y con Gerardo Gagliostro: gagliostro.gerardo@inta.gov.ar