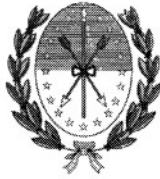


B/R 16 24
20



CÁMARA DE DIPUTADOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE

| | |
|---|---------------------|
| CÁMARA DE DIPUTADOS MESA DE MOVIMIENTO | |
| 8 NOV 2012 | |
| Recibido..... | 16 24 Hs. |
| Exp. N°..... | 27138..... 100 % S. |

PROYECTO DE COMUNICACIÓN

La Cámara de Diputados vería con agrado que el Poder Ejecutivo incorpore a la copa de leche y ración de comedor el alimento probiótico Kefir cuyo valor nutritivo es muy beneficioso para la salud.

FUNDAMENTOS

Dra. MARCELA AEBERHARD
Diputada Provincial
BLOQUE 100% SANTAFESINO

Señor Presidente:

Este producto nutritivo aumenta las defensas del organismo, es muy beneficioso para la salud y servirá para enriquecer las dietas que reciben los sectores más humildes de la sociedad.

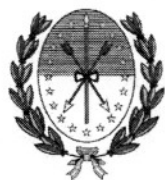
El kefir es un cultivo de lactobacilos, prebióticos y probióticos, un alimento milenario traído a la Argentina por inmigrantes de Europa del este. El kéfir es originario del Cáucaso y se utiliza desde la época de los sumerios.

Con el estudio de este producto se ha descubierto que con el solo hecho de volcar los gránulos en un vaso de leche y dejarlos fermentar dos días a temperatura ambiente, se conseguía un alimento similar al yogur, pero incluso con mayores propiedades nutritivas. Los estudios determinaron que cada gramo de producto tiene microorganismos que son beneficiosos porque, entre otras propiedades,



2012 - AÑO DEL BICENTENARIO DE LA CREACIÓN DE LA BANDERA NACIONAL

Gral. López 3055 - (S3000DCO) Santa Fe - Argentina



CÁMARA DE DIPUTADOS DE LA PROVINCIA DE SANTA FE

inhibe enfermedades intestinales, hongos y bacterias e incluso a algunas las mata.

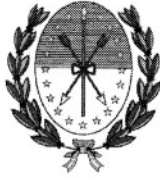
Asimismo neutraliza la acción de las toxinas y aumenta las defensas de quienes lo consumen frente a infecciones tanto víricas como bacterianas. Otro de los beneficios que este producto tiene es que genera resistencia a las infecciones, mejora la capacidad de asimilación de los alimentos, regula el tránsito intestinal – siendo un alimento prebiótico y previniendo gran número de enfermedades- reduce los niveles de colesterol y el riesgo de padecer cáncer de colon, produce la síntesis de vitaminas del complejo B, siendo una fuente importante de potasio, fósforo, calcio y vitaminas.

Es muy sencillo y fácil hacer kéfir. Los nódulos de kéfir pueden cultivarse en forma casera en diversos medios: agua, leche de distintas semillas o jugo de frutas. Es común el preparado a partir de leche vacuna, del que se obtiene una especie de yogurt líquido, aunque los expertos coinciden en que la versión más indicada es la que se prepara en base a agua. Su preparación es muy sencilla: en una jarra de vidrio se colocan tres cucharadas de nódulos hidratados de kéfir, 50 gramos de azúcar que activará la fermentación (idealmente, debe ser integral), medio limón entero, dos frutas secas (higos, dátiles o pasas de uva) y un litro de agua pura.

Es importante tener en cuenta que el líquido no debe ocupar más de dos tercios del volumen del envase, ya que tiene que haber un espacio libre para el aire. Posteriormente, hay que revolver con un cucharón de madera o plástico (evitar el metal), tapar la jarra con un lienzo sujetado con una banda elástica y dejar 24 horas en reposo, en un lugar templado y protegido de la luz. Al día siguiente, se revuelve y se macera por otras 24 horas. Por último, se extraen los nódulos (que se habrán multiplicado, lo cual indica que la preparación fue bien hecha), y se exprime el limón en el líquido obtenido, que será apenas dulce y ligeramente ácido.

Según el tiempo de cultivo, el efecto será diferente sobre la regulación de la función intestinal: el de menos de 24 horas es laxante (se debe tomar por la noche); el de 72 horas,





CÁMARA DE DIPUTADOS DE LA PROVINCIA DE SANTA FE

astringente; y el intermedio, de 48 horas, neutro. Se recomienda tomar un litro y medio por día en caso del kéfir a base de agua, o un pequeño vaso, equivalente a un pote de yogur, si es a base de leche.

Es importante destacar que hace varios años un grupo de la Facultad de Ciencias Exacta de la UNLP se encuentra trabajando con este producto que se puede observar en <http://webkefir.exactas.unlp.edu.ar/miembrosd.html>

Por las razones expuestas solicitamos la aprobación del presente proyecto de comunicación.

Dra. MARCELA AEBERHARD.
Diputada Provincial
BLOQUE 100% SANTAFESINO

