



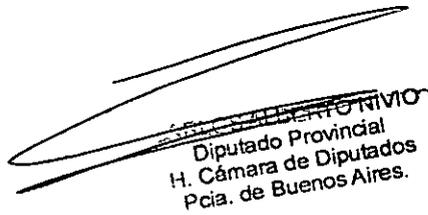
*Honorable Cámara de Diputados  
Provincia de Buenos Aires*

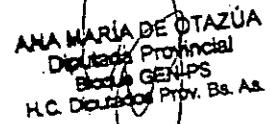
## PROYECTO DE DECLARACION

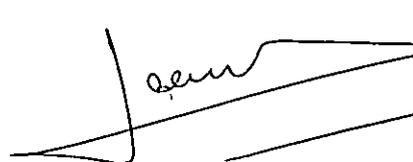
**La Cámara de Diputados de la Provincia  
De Buenos Aires**

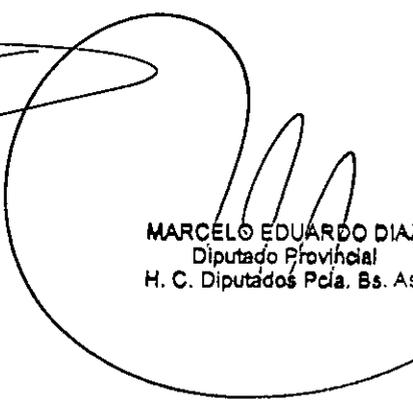
### RESUELVE

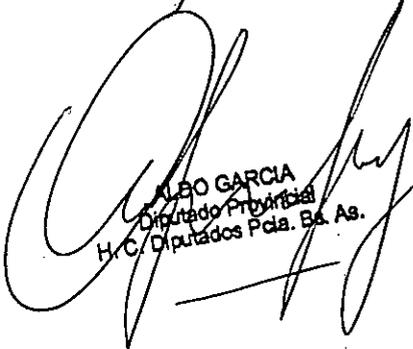
Que se considera de interés y se vería con agrado que el Poder Ejecutivo provincial, instrumente a partir de las experiencias positivas logradas hasta el momento, y a través de los organismos pertinentes, la firma de convenios con la Universidad Nacional De La Plata, el Cidca (Centro de Investigación y Desarrollo en Criotecología de Alimentos) y la Cátedra de Microbiología General, para que el Kefir (alimento probiótico de bajo costo), pueda llegar a mayor cantidad de niños de la Provincia de Buenos Aires, previa campaña de difusión y educación.

  
ROBERTO NIVIO  
Diputado Provincial  
H. Cámara de Diputados  
Pcia. de Buenos Aires.

  
ANA MARÍA DE OTAÑZA  
Diputada Provincial  
Bloque GENIPS  
H.C. Diputados Prov. Bs. As.

  
Dr. JOSÉ LUIS COMPARATO  
Diputado  
H. Cámara de Diputados de la  
Pcia. de Buenos Aires

  
MARCELO EDUARDO DIAZ  
Diputado Provincial  
H. C. Diputados Pcia. Bs. As.

  
JULIO GARCIA  
Diputado Provincial  
H. C. Diputados Pcia. Bs. As.



## FUNDAMENTACION

**El Código Alimentario Nacional, dice:**

**Art 576 - 1) Definiciones:**

Se entiende por Leches Fermentadas los productos, adicionados o no de otras sustancias alimenticias, obtenidos por coagulación y disminución del pH de la leche o leche reconstituida, adicionada o no de otros productos lácteos, por fermentación láctica mediante la acción de cultivos de microorganismos específicos. Estos microorganismos específicos deben ser viables, activos y abundantes en el producto final durante su período de validez.

.3) Se entiende por Kefir el producto incluido en la definición 1) cuya fermentación se realiza con cultivos acidolácticos elaborados con granos de kefir, *Lactobacillus kefir*, especies de los géneros *Leuconostoc*, *Lactococcus* y *Acetobacter*, con producción de ácido láctico, etanol y dióxido de carbono. Los granos de kefir están constituidos por levaduras fermentadoras de la lactosa (*Kluyveromyces marxianus*) y levaduras no fermentadoras de la lactosa (*Saccharomyces omnisporus*, *Saccharomyces cerevicie* y *Saccharomyces exiguus*), *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium spp* y *Streptococcus salivarius subsp. termophilus*

### Propiedades

El kéfir, es un producto especial de valiosísimas propiedades, la principal virtud de este alimento, se centra en que es capaz de regenerar la flora intestinal y convertir los alimentos mal digeridos



Provincia de Buenos Aires  
Honorable Cámara de Diputados



en asimilables, mejorando el aporte de nutrientes utilizables, Parte de sus propiedades aportan en el tracto digestivo una enérgica acción enzimática y antitóxica.

Este fermento es un excelente alimento probiótico.

La acción fermentadora de las bacterias y levaduras del Kéfir; Incrementa el valor biológico de las proteínas de la leche, produce la síntesis de vitaminas del complejo B, siendo una fuente importante de potasio, fósforo, calcio y vitaminas. Restablece y equilibra la flora intestinal, siendo un alimento probiótico, evitando gran número de enfermedades. Sintetiza ácido láctico, degradando la lactosa, formándose ac.pirúvico elemento perfectamente digerible

La leche kefirada es menos densa que el yogurt. Esto quiere decir que la cuajada se fragmenta muy fácilmente en partículas muy pequeñas lo que facilita su digestión. La facilidad para ser digerido ha hecho que muchos investigadores recomienden el kéfir como un alimento particularmente benéfico para los niños, las personas convalecientes y/o con insuficiencia gástrica, o las de edad avanzada

Se usa en el tratamiento de la anemia, problemas renales, la hipertrofia prostática, el artrismo reumático y los procesos infecciosos respiratorios (asma, bronquitis, catarros...) Se aconseja en la cirrosis, colecistitis, colelitiasis y problemas hepáticos ya que ayuda a la producción y síntesis de las vitaminas del grupo B y a neutralizar el colesterol. Ha sido utilizado en algunos sanatorios para el tratamiento de la tuberculosis. Es una buena fuente de minerales, vitaminas y grasas naturales.

Posee cualidades antisépticas y estimulantes de las secreciones gástricas, pancreáticas e intestinales, e impide el desarrollo de muchas bacterias nocivas, como las que producen la cándida la salmonelosis y la disentería. Además contiene 8 aminoácidos esenciales que ayudan al cuerpo en sus funciones de mantenimiento y regeneración. Las proteínas completas en el kéfir están predigeridas y por lo tanto son fácilmente asimiladas por el cuerpo. El Triptófano "Tryptophan", es uno de los aminoácidos esenciales abundantes en el kéfir, y es conocido por



Provincia de Buenos Aires  
Honorable Cámara de Diputados



su efecto relajante sobre el sistema nervioso. El contenido del Kéfir en fósforo, el segundo mineral más abundante en nuestros cuerpos, ayuda a utilizar los carbohidratos, grasas, y proteínas para el crecimiento el mantenimiento y la energía de las células. El kéfir es rico en Vitamina B12, B1, y Vitamina K., sus componentes favorecen, la asimilación de otras vitaminas del grupo B, como el ácido fólico, el ácido pantoténico, y la vitamina B12.

Las numerosas ventajas de mantener un buen aporte de vitaminas del grupo B adecuada, beneficia la regulación de los riñones, el hígado y el sistema nervioso.

El ácido láctico producido a partir de la lactosa favorece la **asimilación del calcio, fósforo, potasio y magnesio** al aumentar la solubilidad de estas sales minerales en el intestino. De esta forma pueden ser absorbidas mucho mejor por la pared intestinal, de donde pasan al torrente sanguíneo y a través de la sangre llegan finalmente a su destino: las células.

El **magnesio** incrementa la flora intestinal, permite la absorción de los nutrientes, mejorando su utilización. Además de ser un importante mineral anticancerígeno, es un excelente alcalinizador del organismo complementándose íntimamente con el calcio, ayudando, que éste penetre en los huesos

## Un alimento saludable con investigación

### platense

En la Facultad de Ciencias Exactas llevan adelante una investigación que reporta beneficios para los más chicos

Desde 2003, el Cidca y la cátedra de Microbiología General han realizado investigaciones acerca del kéfir y sus componentes alimenticios, además de encontrar, en el consumo sostenido en el tiempo, propiedades que permiten impedir la aparición de ciertas enfermedades.

El kéfir es un alimento que se produce en forma artesanal, compuesto por diversos microorganismos que, mezclados con leche



*Provincia de Buenos Aires*  
*Honorable Cámara de Diputados*



vacuna o de otro tipo, permiten generar leches fermentadas altamente nutritivas a muy bajo costo.

Los gránulos de kefir que se utilizan para la fermentación son estructuras muy similares a las del coliflor, de forma irregular y cuyo tamaño oscila entre los 2 y 3 centímetros de diámetro.

Los microorganismos que lo componen se desarrollan en forma comunitaria estimulándose mutuamente, lo que facilita su obtención aun en condiciones domésticas. "En este proyecto trabajan profesores, ayudantes, diplomados y estudiantes desde hace varios años. Se trata de unos gránulos que mezclados con la leche pueden ser utilizados en reemplazo de un yogur y posee más propiedades benéficas", asegura la directora del grupo de investigadores, Dra. Graciela De Antoni. Nuestros estudios indican que el kefir es una leche potencialmente probiótica ya que ejerce un efecto inhibitorio sobre diferentes patógenos Gram (+) y Gram (-). La acción inhibitoria se debe principalmente a la presencia de ácido láctico y ácido acético producidos por los microorganismos presentes en el gránulo. El efecto bacteriostático o bactericida depende la concentración de ácidos excretados por los microorganismos del gránulo. Además, datos enviados para su publicación indican que tanto la leche fermentada con gránulos de kefir como el sobrenadante de cultivos de algunos lactobacilos aislados del mismo poseen efecto bactericida sobre cepas de Salmonella, Shigella y E. coli enterohemorrágica de origen humano. Ensayos preliminares de nuestro laboratorio en colaboración con la cátedra de Bacteriología Clínica mostraron que sobrenadantes de leches fermentadas con gránulos de kefir y sobrenadantes de lactobacilos aislados de gránulos de kefir son capaces de inhibir el desarrollo de enterococos vancomicina resistentes (EVR) in vitro

Además, para una correcta utilización y aprovechamiento de los beneficios de estos microorganismos, los científicos involucrados en este proyecto proveen a quienes lo soliciten la información necesaria para poder fabricar la leche fermentada de manera doméstica con recursos mínimos disponibles en cualquier hogar.



*Honorable Cámara de Diputados  
Provincia de Buenos Aires*



Por otra parte, aseguró que se han registrado algunos cambios positivos en la salud de quienes mantienen un consumo constante a lo largo del tiempo: "Esta leche fermentada impide la proliferación de parásitos intestinales y se ha administrado con buenos resultados en el tratamiento de personas con desórdenes metabólicos, enfermedades alérgicas y tuberculosis", asegura la Dra. De Antoni

Si bien existen varias cepas de kefir, actualmente el grupo de investigación del Cidca y la cátedra de Microbiología General trabaja sobre diez gránulos diferentes para determinar datos más específicos respecto a sus características probióticas.

El kefir es un alimento que, aunque está reconocido por el Código Alimentario Argentino, no se produce a nivel comercial. "Acá no hay tradición en el consumo de este tipo de probióticos. En países de Europa Oriental como Rusia o Ucrania, el kefir es un producto que se puede conseguir fácilmente, pero en la Argentina aún estamos en proceso de investigación y no hay nadie que lo produzca para comercializar", graficó De Antoni.

### **Una solución simple y rentable**

La preparación de la leche fermentada con gránulos de kefir no esconde ningún misterio. La proporción de gránulos para un litro de leche pasteurizada es de entre 50 y 100 gramos y debe ser colocado en un recipiente plástico o de vidrio bien limpio y tapado. Se deja reposar a temperatura ambiente durante 24 a 48 horas lejos de la luz del sol y, luego de este período, la leche fermentada ya está lista para consumir.

En este caso, es necesario separar la leche de los gránulos con un colador plástico. La leche puede ser saborizada con esencia de vainilla sin que se alteren sus propiedades.

Los gránulos recuperados en el colador se lavan con agua potable y se pueden volver a utilizar para preparar leche fermentada nuevamente.



En caso de no utilizarlos, y dependiendo de la temperatura a la cual se los conserven, los gránulos tienen una vida útil de entre 4 y 7 días. Caso contrario, para conservarlos más tiempo se pueden colocar nuevamente en leche fresca y comenzar de nuevo la fermentación.

### **Probióticos: una alternativa natural**

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación definió los probióticos como microorganismos vivos y activos que, suministrados en las dosis adecuadas, reportan beneficios saludables a quienes los consumen, ya que, luego de atravesar el tracto digestivo, se alojan en el intestino y colonizan la flora intestinal, lo que facilita la digestión y absorción de nutrientes.

Esta característica permite potenciar el sistema inmunológico. Incluso, ayudan a proteger contra bacterias que pueden producir úlceras y algunos tipos de gastritis.

Son alternativas naturales, sin efectos secundarios, que pueden ser consumidas, como en el caso del kefir, por niños desde los dos años en adelante, ya que no se han reportado contraindicaciones ni efectos secundarios. Sólo en caso de administración a individuos inmunodeprimidos pueden resultar patógenos.

Este tipo de microorganismos son comercializados bajo diferentes formas farmacéuticas como píldoras o cápsulas, aunque, generalmente, se utilizan los alimentos como vehículo de consumo. En la mayoría de los casos se encuentran en los lácteos. Los lácteos probióticos, además, han demostrado ser mejor tolerados por las personas sensibles a la lactosa.

### **Panza llena, corazón contento**

El Banco Alimentario La Plata es una asociación sin fines de lucro que se encarga de mediar entre las empresas, asociaciones y comedores para proveer alimentos a más de 18 mil chicos de La Plata, Berisso y Ensenada. Desde 2003 colabora con el proyecto



*Provincia de Buenos Aires*  
*Honorable Cámara de Diputados*



del Cidca sobre el kefir con la entrega de leche y azúcar a los comedores de la zona.

“La situación de malnutrición y desnutrición es general”, asegura su presidenta Liliana Ilari. “Lo que vemos cada vez que nos acercamos a algún comedor es que en ningún lugar hay cultura alimentaria. Ni siquiera las madres de los nenes que asisten tienen idea de cómo alimentarse correctamente”, afirmó Ilari.

“Realmente, para nosotros es todo un tema poder hacer que los chicos incorporen la leche y las verduras a su dieta porque no están acostumbrados a consumirlos en sus casas. Por eso tratamos de incorporarla en recetas y, junto a la Facultad de Ciencias Exactas, buscamos poder darles más nutrición a los chicos”, aseguró

**A partir del convenio firmado por la facultad de Ciencias Exactas de la Universidad Nacional de La Plata y el Banco Alimentario de La Plata, se accedió al contacto con los comedores comunitarios entregando los gránulos de kefir y la leche necesaria para la elaboración del producto fermentado.**

Se ha logrado una estrecha interacción e intercambio de conocimientos entre los responsables del proyecto y los referentes de los comedores, como así también por los niños y jóvenes que concurren a ellos. Se mantienen así actividades de capacitación y seguimiento intercambiando experiencias.

En los comedores que participan en la elaboración de este alimentos, se mantiene un consumo frecuente (en general tres veces por semana) de la leche fermentada y los relatos son de experiencias saludables y positivas derivadas de su consumo, lo pretendido es poder extender esta práctica a otros comedores.

De esta forma se cumple el objetivo de aportar un alimento probiótico de bajo costo a la población y se mantienen la búsqueda de los procesos de adopción de alimentos en los hábitos cotidianos de la población.



*Honorable Cámara de Diputados  
Provincia de Buenos Aires*



Ante el evidente beneficio que nos muestra el consumo de este alimento, es que se desea el acompañamiento de los señores Legisladores para este proyecto.

  
ANA MARÍA DE OTAZÚA  
Diputada Provincial  
Bloque GEN-PS  
H.C. Diputados Prov. Bs. As.

HONORABLE CAMARA DE DIPUTADOS DE LA PCIA. DE BS. AS. MESA DE ENTRADAS
19 ABR 2010
ENTRADA

La Plata,

A LA COMISION DE POLITICAS SOCIALES.