

# NATILLA, QUESO Y HELADOS CON LECHE MATERNA

# MUJERES COMO LAS VAGAS



Provincia: Alajuela  
Población: 4.163 hab.  
Extensión: 12,01 km<sup>2</sup>.

Alfaró Ruiz

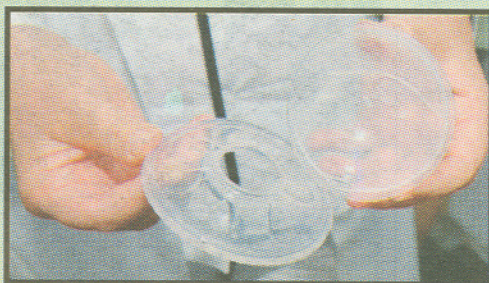
◆ SHIRLEY SANDÍ  
ssandi@lateja.co.cr

Como las mamás de Zarceró, y otros lugares cercanos acostumbran darle queso, natilla y helados a los chiquitos desde que cumplen los seis meses, a las doctoras de la Clínica de la Lactancia de Zarceró, en la cabecera del cantón de Alfaró Ruiz, se les ocurrió una nutritiva idea.

Desde hace un mes, comenzaron con un proyecto para que estas madres hagan en casa natilla, queso y helados pero con leche materna. Y es que a los niños menores de un año no se les recomienda darles productos derivados de la leche de vaca porque son difíciles de digerir. “Ya hicimos natilla con leche materna, en un laboratorio de la Caja del Seguro la analizaron y salió muy baja en bacterias.

“El queso intentamos hacerlo una vez pero no nos salió, creo que no calentamos suficiente la leche”, comentó Luz María Argüello, directora de la Clínica de Lactancia.

**Empunchadas.** A la fecha cinco mamás, con bastante producción de leche, están participando en el proyecto en sus casas. A ellas se les da una especie de copas para recoger la leche que les sobra durante el día. Para hacer natilla solamente se requiere de un recipiente estéril, donde se coloca la leche, se le saca la nata y se deja en la refrigeradora por dos días.



REBECA ARIAS

**La calidad de la leche materna que produzca una mujer depende de su alimentación.**

El queso requiere que la leche se caliente y se le agregue una pastilla para cuajar.

La doctora Argüello espera que todos los productos estén listos para el próximo 5 de agosto, cuando se realice en el parque de Zarceró la Mamatón. Allí se mostrarán los resultados a toda la comunidad.

“Nosotras somos femeninas al igual que cualquier otro mamífero, nuestra leche también puede ser materia prima”, comentó la especialista.

Argüello reconoció que es la primera vez que una iniciativa de estas se desarrolla en el país, pero no es una idea novedosa, pues en Nicaragua es muy popular, tanto que se comercializa en las pulperías.



ALONSO TENORIO

**En la Clínica de Lactancia de Zarceró son pioneros en el país.**



ALONSO TENORIO

**Montserrat Badilla acostumbra darle natilla a su bebé de 6 meses.**

## DIFERENCIA

**La leche de vaca** es el alimento perfecto para las vacas pero es uno de los más alérgicos para los bebés. Esto es especialmente importante durante los primeros seis meses de vida porque los componentes de la leche materna son los que tienen más beneficios. Aunque la fórmula modificada para bebés hecha con leche de vaca puede sustituir la leche materna, la leche de vaca que no ha sido modificada (entera o desnatada)