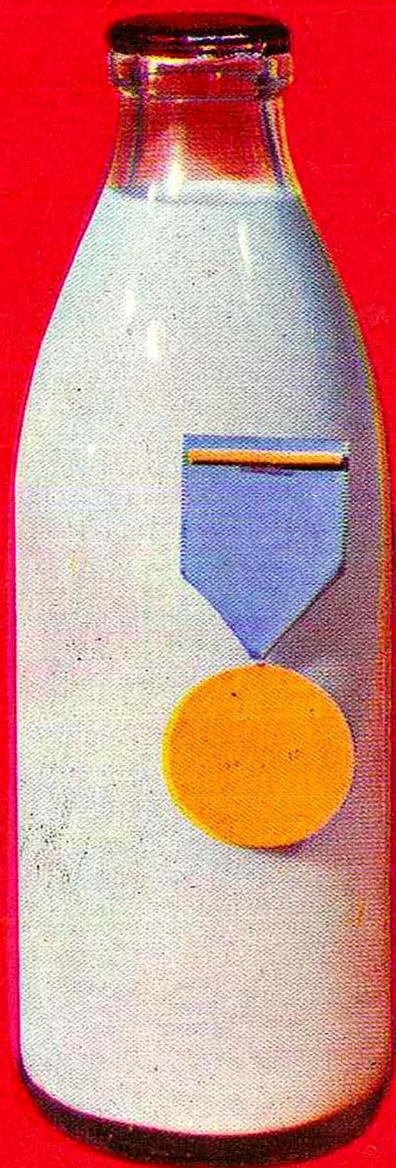


37-7.443

GW 01/36



"la leche, da el triunfo en la vida"

por JUSTO PINTADO

INDICE

	<u>Paginas</u>
1. LA LECHE ALIMENTA EL TRIUNFO	
¿Cómo está alimentado nuestro país?	4- 5
Poco consumo de leche	6- 7
¿Cuáles son las consecuencias?	8- 9
2. LA LECHE DA DESARROLLO FISICO	
Es un alimento protector	10-11
Hace crecer	12-13
Sobrealimenta a los atletas	14-15
3. LA LECHE DA IMPULSO SOCIAL	
Aumenta la capacidad intelectual	16-17
Serena y estimula el ánimo	18-19
Mitiga los efectos del tabaco y del alcohol ...	20-21
4. LA LECHE DA PROGRESO ECONOMICO	
Aumenta el rendimiento en el trabajo	22-23
Evita enfermedades y accidentes	24-25
Mide el desarrollo de los pueblos	26-27

"la leche, da el triunfo en la vida"

He accedido a la petición hecha de exponer el tema del DIA INTERNACIONAL LACTEO 1969. Es el que titula el presente folleto.

Se pretende divulgar el valor nutritivo de la leche y de los productos lácteos. Su influencia en el desarrollo de las personas. Su necesidad para la promoción de los pueblos. Su importancia en el progreso económico de una nación.

Cuando en 1954, a impulsos de FAO y UNICEF, inicié en España la Educación Alimentaria, ya estaba convencido de esto que ahora me piden que escriba. A tal fin puse en marcha el Programa PROLAC.

Entonces era difícil convencer. Ahora, dado el enorme cambio producido, espero que resulte más fácil. Por lo menos hay que intentarlo.

JUSTO PINTADO



GW CA/36

BIBLIOTECA DE LA UNIVERSITAT DE BARCELONA



0700557092



¿COMO ESTA ALIMENTADO NUESTRO PAIS?

Nuestro país inició su TRIUNFO en 1964 con el I Plan de Desarrollo hasta 1967. Los Planes son cuatrienales. Ahora estamos en plena vigencia del II Plan, que comprende de 1968 a 1971.

«El Desarrollo no se reduce al simple crecimiento económico», ha dicho Pablo VI en su documento «Desarrollo de los Pueblos».

«Para ser auténtico debe ser integral, es decir, promover a TODOS los hombres y a TODO el hombre». «Es el paso, para cada uno y para todos, de condiciones de vida menos humanas a condiciones más humanas».

Un factor importante para el Desarrollo es la alimentación.

En el estudio sobre la alimentación en España realizado antes de 1964, los eminentes nutrólogos Dr. Vivanco y Dr. Palacios daban el siguiente dictamen:

«En ninguna de las zonas estudiadas hay carencia de calorías, salvo en raras familias, y tampoco hay carencia de proteínas, aunque en muchas familias el aporte de proteínas animales sea escaso. Pero, en cambio, hay una **intensísima** falta de CALCIO y de VITAMINA A —en **todas** las zonas investigadas— acompañada de carencias, menos homogéneas, pero a veces muy acusadas, de VITAMINA B₁, VITAMINA B₂ y NIACINA, siendo, por el contrario, rara la carencia de Vitamina C y no existiendo déficit de hierro.»

Nuestro Desarrollo Alimentario tiene, pues, estas deficiencias: CALCIO, RETINOL (Vitamina A), TIAMINA (Vitamina B₁), RIBOFLAVINA (Vitamina B₂) y NIACINA (Vitamina P. P.)

**NUESTRA ALIMENTACION ES
DEFICIENTE EN:**

1º) CALCIO

2º) RETINOL (Vitamina A)

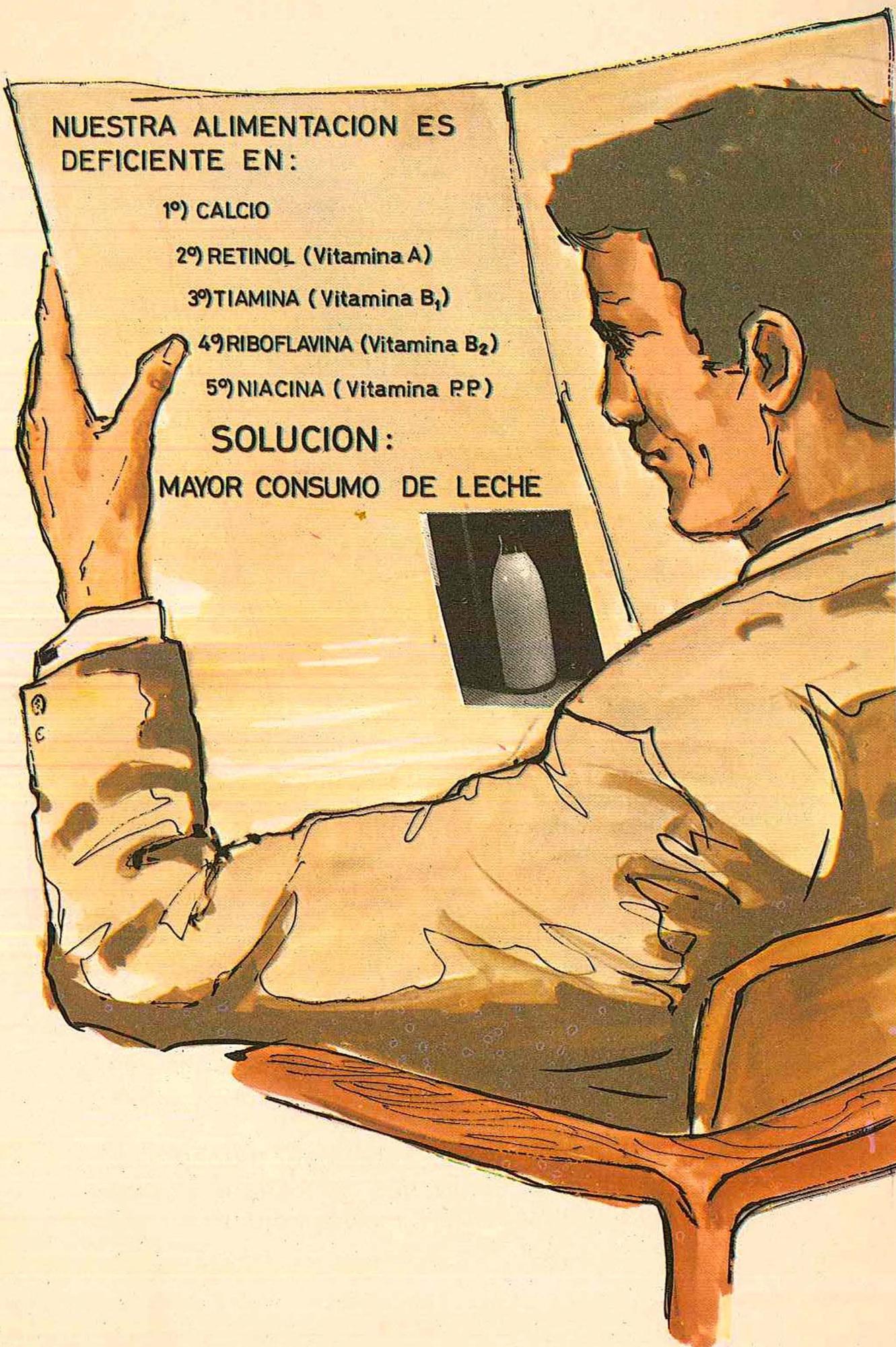
3º) TIAMINA (Vitamina B₁)

4º) RIBOFLAVINA (Vitamina B₂)

5º) NIACINA (Vitamina PP)

SOLUCION:

MAYOR CONSUMO DE LECHE



POCO CONSUMO DE LECHE

Las deficiencias apuntadas de nuestra alimentación radican, fundamentalmente, en el escaso consumo de leche y de productos lácteos.

Por ello, al iniciar en 1960 el Programa de EDUCACION ALIMENTARIA para poner remedio a nuestra deficiente alimentación, se recomendó como preferente y esencial el incremento de la producción de leche higienizada.

Un litro de leche, además de las cantidades correspondientes de proteínas, hidratos de carbono y grasas, contiene las cinco sustancias que faltan en nuestra alimentación.

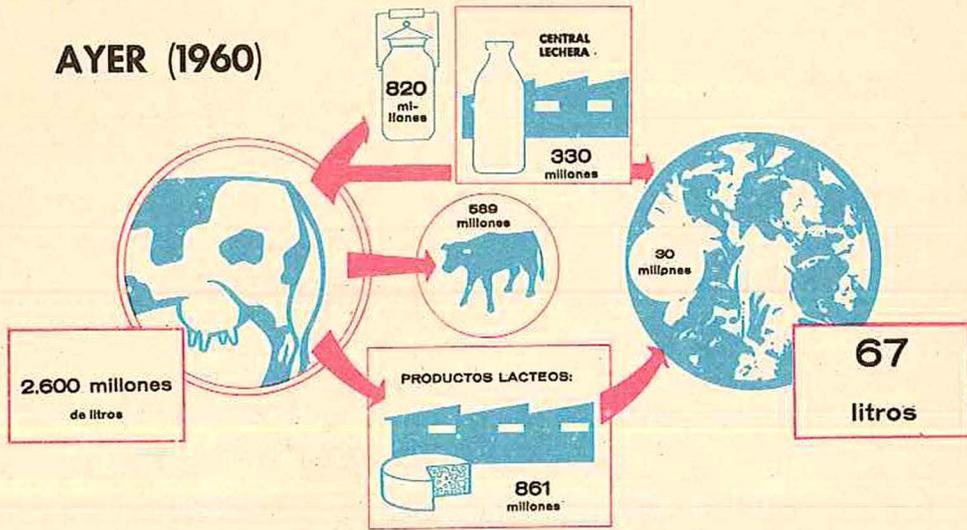
Puede verse en el siguiente cuadro comparativo entre las necesidades de esas sustancias en un joven, por ejemplo, y las que contiene un litro de leche:

Substancias que faltan	Un joven necesita diariamente	Un litro de leche contiene
1) CALCIO	600 mgs.	1,200 mgs.
2) RETINOL (Vitamina A)	5.000 U. I.	1.200 U. I.
3) TIAMINA (Vitamina B ₁)	1,2 mgs.	0,4 mgs.
4) RIBOFLAVINA (Vitamina B ₂)..	2,0 mgs.	2,0 mgs.
5) NIACINA (Vitamina P.P.) ...	21,0 mgs.	1,0 mgs.

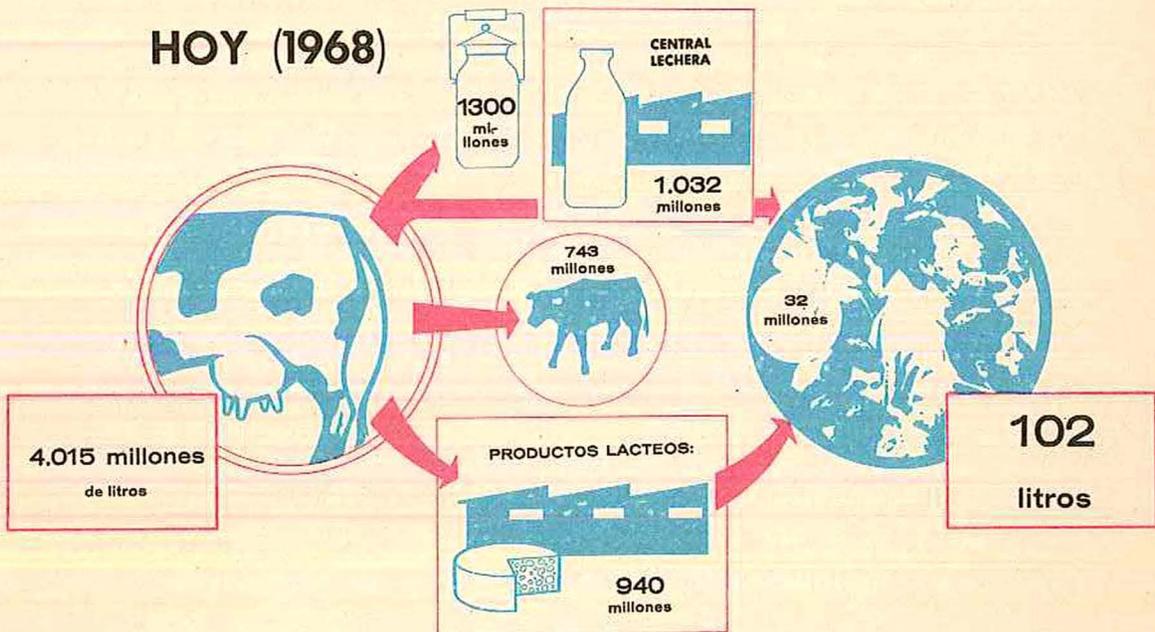
Como se observará, un litro de leche cubre totalmente las necesidades diarias de CALCIO y RIBOFLAVINA y aporta un porcentaje estimable de RETINOL, TIAMINA y NIACINA, ya que, sobre las cantidades indicadas, hay que tener en cuenta, en función del metabolismo, las proteínas animales, hidratos de carbono y grasas, que contiene asimismo la leche.

Prueban que está siendo subsanada nuestra deficiencia alimentaria, en lo que se refiere al consumo de leche, los datos del cuadro adjunto.

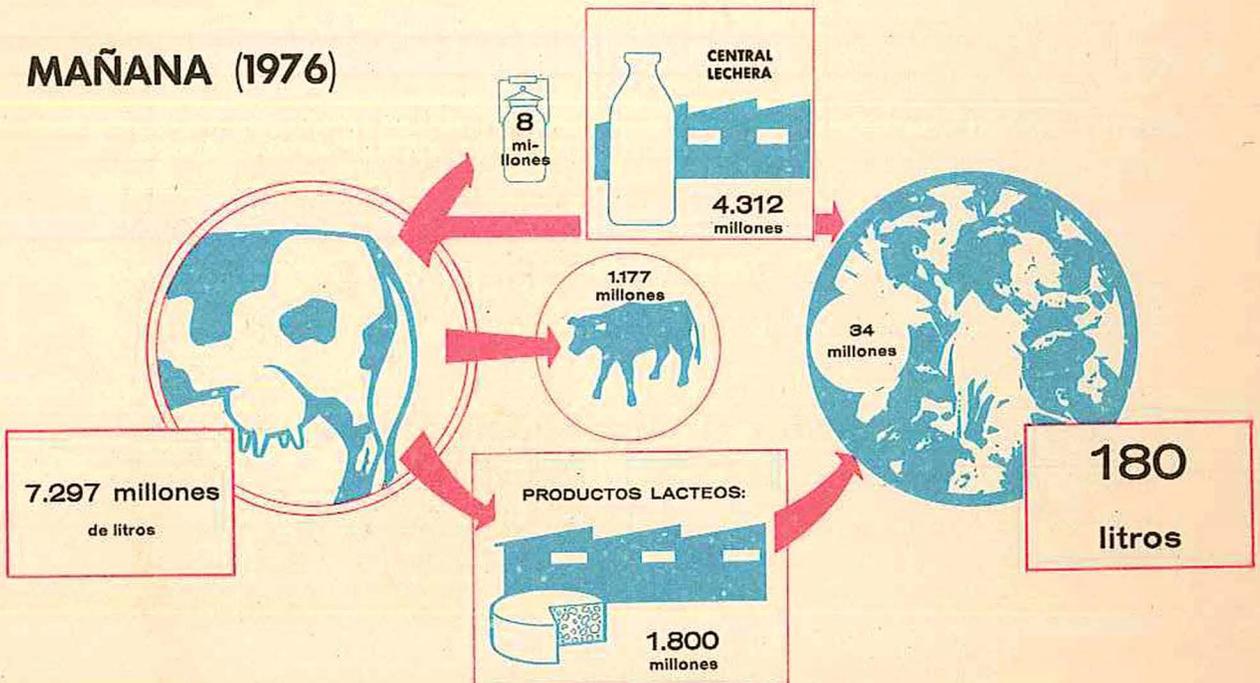
AYER (1960)



HOY (1968)



MAÑANA (1976)



¿CUALES SON LAS CONSECUENCIAS?

El hombre nace para vivir. Para triunfar en la vida.

Pero tiene que comer. No vivir para comer. Sino comer para vivir.

El desarrollo alimentario radica en el modo de comer. La clave está en la CALIDAD de alimentos. Y la CANTIDAD, en función de la calidad.

Las consecuencias de verlo de un modo a verlo de otro son muy diferentes. Tan diferentes que un modo lleva al fracaso y el otro al TRIUNFO EN LA VIDA. Para cada persona en particular, y para TODO un país en general.

Las consecuencias de nuestra deficiente alimentación, vistas en el orden biológico, social y económico, pueden apreciarse en el adjunto cuadro.

Cuando nuestro país se percató de la importancia del desarrollo humano en alimentación, ahora hace diez años, introdujo en el programa escolar una materia que nunca se había dado como tal: la EDUCACION ALIMENTARIA.

Nuestros alumnos podían aprender muchas cosas pensando en su futuro, en su TRIUNFO EN LA VIDA. Pero no se les enseñaba, de modo suficiente, algo que ahora se ha visto que es básico y fundamental.

Empezamos a darnos cuenta de cuál ha sido una de las causas del SUBDESARROLLO FISICO, y de la influencia de éste en los órdenes SOCIAL y ECONOMICO.

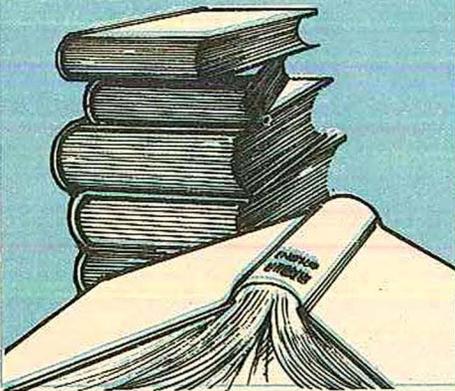
De ahí la razón del tema, eminentemente social y educativo, del DIA INTERNACIONAL LACTEO en 1969: La LECHE da el TRIUNFO en la VIDA.

biológicamente



- Disminución del desarrollo físico
- Más enfermedades
- Mayor mortalidad que en los pueblos bien alimentados
- Aumento de deficiencias físicas

socialmente



- Disminución de la capacidad de atención
- Menor poder de retención y concentración de ideas
- Posible descenso de inteligencia, aunque el déficit de captación haga difícil su apreciación
- Formas ásperas de trato social, ocasionadas por enfermedades latentes

económicamente



- Falta de energía para el trabajo, con tendencia a la pereza
- Menor rendimiento profesional, con déficit de hasta un 80%
- Mayor número de accidentes laborales
- Aumento del gasto en asistencia

ES UN ALIMENTO PROTECTOR

El 4 de marzo de este año se han reunido en París seis eminentes nutrólogos de otros tantos países.

El Profesor Yudkin (Inglaterra), el Dr. B. H. Blanc (Suiza), el Dr. Halden (Austria), el Profesor Den Hartog (Holanda), el Profesor A. Lambke (Alemania Federal) y el Profesor Trémolière (Francia).

Todos ellos, unánimemente, han afirmado, entre otras cosas:

- «Los nutrólogos y los médicos siempre han otorgado a la leche el lugar preponderante que en sí tiene en la alimentación de los niños y de los jóvenes, así como en la de los adultos. Nosotros, asimismo, consideramos la leche como el producto que más se aproxima al alimento perfecto.»

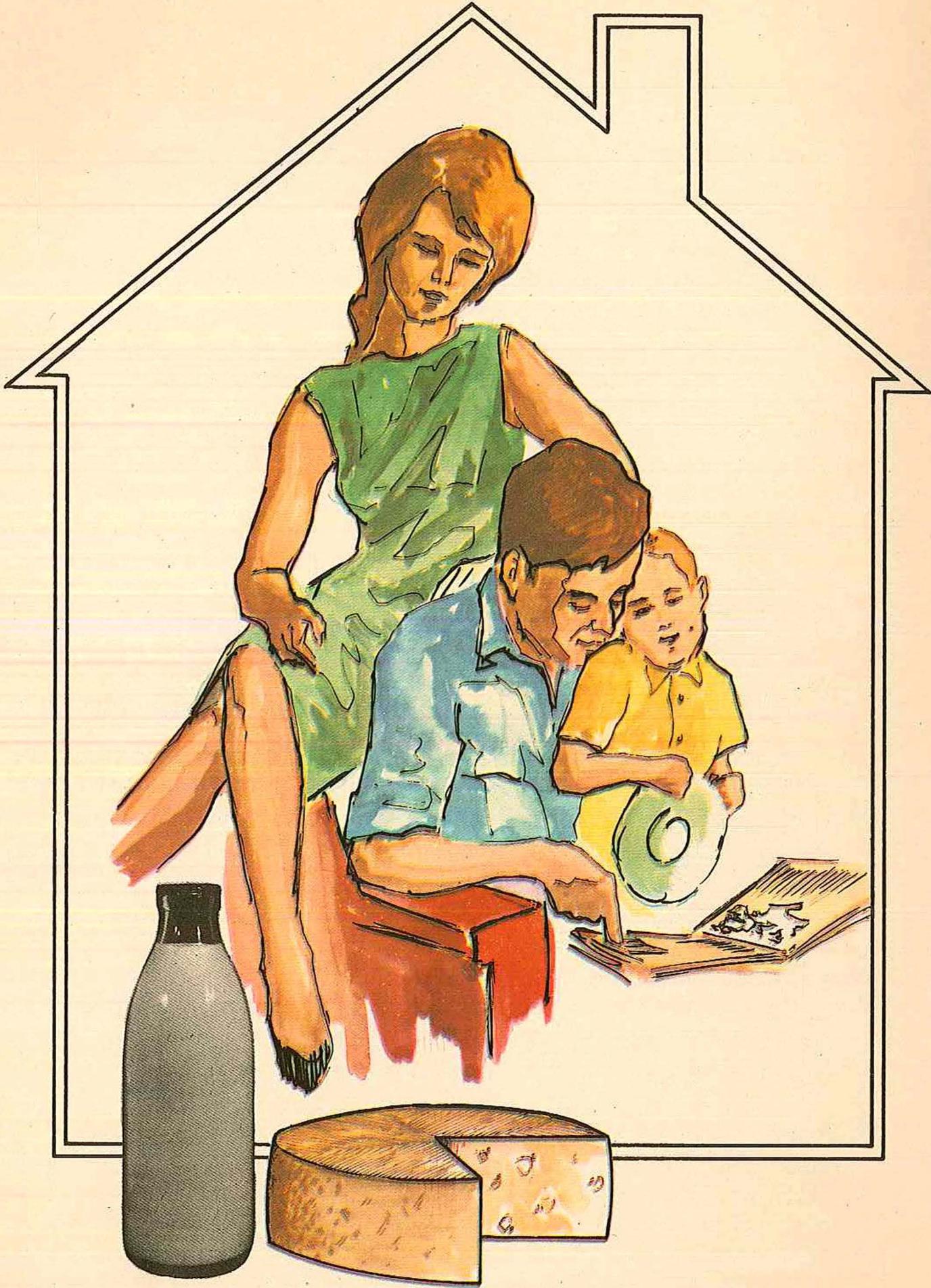
- «En su conjunto, la leche ofrece la mejor posibilidad de sustancias nutritivas, en proporciones apreciables, que ningún otro alimento.»

- «Dándole entrada con abundancia, dentro de la variedad de los productos lácteos, en la alimentación de los niños, se evita así el peligro de privarles de las proteínas, vitaminas y minerales que ellos tanto necesitan.»

Así, pues, la leche subsana y enmienda los posibles olvidos y errores de cada día en una alimentación correcta.

Por ello, la leche es denominada **ALIMENTO PROTECTOR**.

Es el alimento que protege. Que evita carencias nutritivas. Que corrige favorablemente nuestras posibles deficiencias alimentarias.



HACE CRECER

La leche es fundamental en la gestación y durante todo el proceso de desarrollo o crecimiento del ser humano. Es decir, desde que se va a nacer hasta los 18 años.

La razón de esta necesidad es que la leche, el alimento que hace crecer, tiene una substancia que es muy difícil suplir con otros alimentos: el CALCIO.

La FAO, Organización Mundial para la Agricultura y la Alimentación, fijó en 1961 el siguiente cuadro de necesidades mínimas diarias de CALCIO, en miligramos:

● Embarazadas	1.000 mgs.
● Madres lactantes	1.200 mgs.
● Lactantes, hasta el año	600 mgs.
● Niños de 1 a 9 años	500 mgs.
● Adolescentes de 10 a 15 años.	700 mgs.
● Jóvenes de 16 a 19 años	600 mgs.
● Adultos	500 mgs.

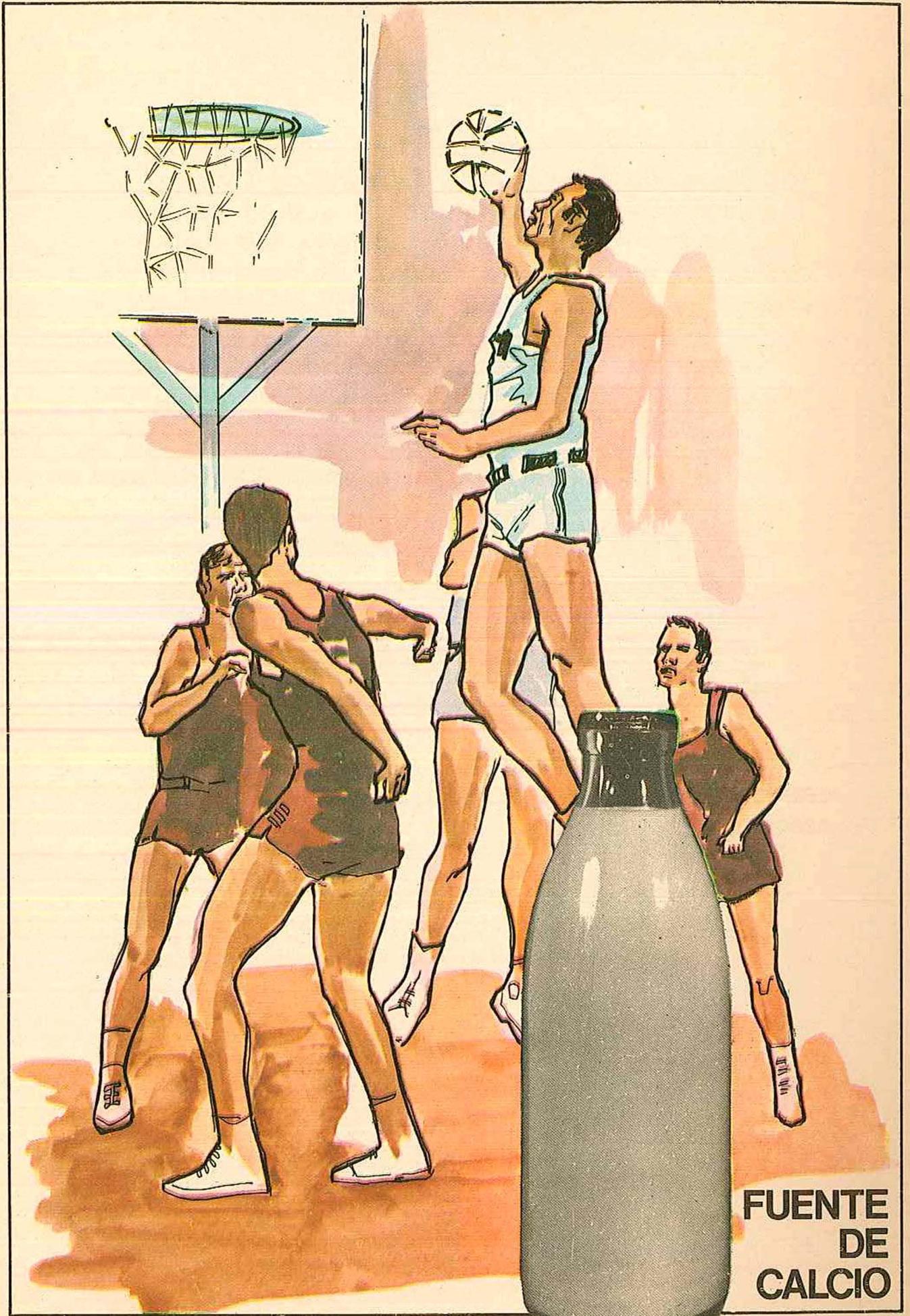
Un litro de leche contiene 1.200 miligramos de calcio. Cubre las necesidades diarias de CALCIO.

La falta de CALCIO se acusa en un desarrollo menor y, fundamentalmente, en la talla, en los huesos y en los dientes.

La evidencia de esta falta de calcio la recoge así el refranero español respecto a las madres: «Cada hijo un diente.»

Los nutrólogos aconsejan, como mínimo, que hasta los 9 años se tome un litro diario. Hasta los 18 años, 3/4 de litro. El adulto, medio litro.

Y en el caso, poco corriente, de que el organismo no apetezca la LECHE, indican que se tome la equivalencia de dichas cantidades en PRODUCTOS LACTEOS (queso, yogur, batidos, etc.).



**FUENTE
DE
CALCIO**

SOBREALIMENTA A LOS ATLETAS

El Dr. F. Van den Bussche, encargado por el Ministerio de Educación y Cultura de Bélgica de la educación alimentaria de los atletas en dicho país, ha hecho el siguiente resumen sobre las necesidades nutritivas en función de los ejercicios que realicen:

- Aumentar hasta 1,5-2 gramos los requerimientos mínimos de 1 gramo de proteínas por kilogramo de peso.
- Un mayor aporte de hasta un 20-40% de grasas y de 40-65% de hidratos de carbono.
- Una dosis completa, 4-5 veces más alta de la normal, de vitaminas, particularmente de los grupos B. y C.
- Una cantidad adecuada de minerales, principalmente de calcio, potasio, sodio y hierro.

En este orden, dijo, la LECHE es la base para esta sobrealimentación, ya que, por cada 100 c.c., contiene:

- 3 gramos de proteínas, particularmente caseína, con todos los aminoácidos esenciales, sin los que el cuerpo no se puede desarrollar.
- 3 gramos de grasa y 4 gramos de hidratos de carbono.
- Es la principal fuente de calcio, con porcentajes estimables de potasio y sodio.
- Reúne las más importantes vitaminas de los grupos A, B, C y D.



AUMENTA LA CAPACIDAD INTELECTUAL

La investigación se realizó hace un año en las escuelas holandesas de Emmen, Groninga y Apeldoorn.

Fue llevada a cabo por bioquímicos y psicólogos, entre ellos los Dres. Defares, Kema y Werff, pertenecientes al Instituto de Psicología Infantil de la Universidad de Groninga.

El estudio abarcó un total de 1.200 alumnos de los cursos 3.º y 6.º del grado básico.

Se pretendía averiguar los efectos de la LECHE en la capacidad intelectual para la aptitud aritmética, facilidad de expresión, flexibilidad mental y precisión de memoria.

Como en toda encuesta científica se hicieron los adecuados grupos de control.

Un grupo que tomaba, a media mañana, todos los días, un cuarto de litro de leche. Lo que se llama un «botellín».

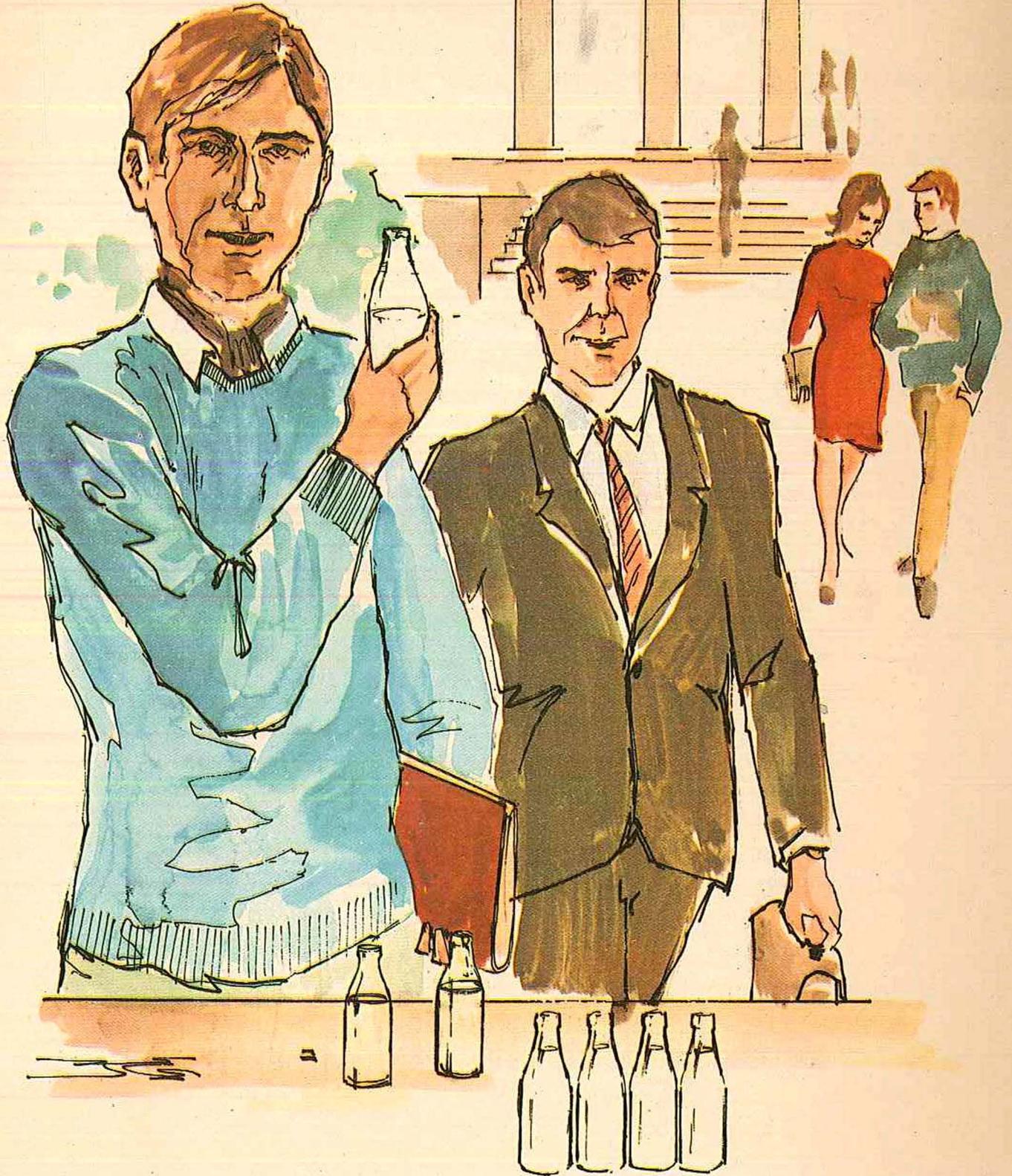
Otro grupo, que algunas veces tomaba dicha ración complementaria de LECHE en el centro escolar.

Y un tercero, el de control, que no tomaba normalmente la referida ración complementaria en la escuela o instituto.

El resultado fue francamente positivo.

Mostró con evidencia que si los alumnos toman diariamente, a media mañana, una ración complementaria en la escuela de 250 c.c. de LECHE, un «botellín» de cuarto de litro, ésta tiene un efecto beneficioso para la capacidad intelectual, que dura el resto del día.

UNIVERSIDAD



SERENA Y ESTIMULA EL ANIMO

Nuestro organismo acusa de modo inmediato la falta de una sustancia vital: la vitamina B₂. Más conocida con el nombre de RIBOFLAVINA.

La falta de esta vitamina, denominada arriboflavinosis, se traduce por malestar general. Algo que no se sabe expresar, pero que no se encuentra uno bien.

Es un estado de decaimiento, apatía, pérdida de peso, torpeza mental, distraimiento, no prestar atención, alteración de los nervios, etc.

Se manifiesta también en lesiones en los labios y comisuras bucales («boceras», grietas en los labios); en la lengua, que toma color púrpura y se descama con ardor y picor; seborrea en la frente y nariz, y aspecto de conjuntivitis en los ojos.

Las necesidades mínimas diarias de RIBOFLAVINA, establecidas en 1958 por un grupo de nutrólogos, en miligramos, son:

● Embarazadas	2,0 mgs.
● Madres lactantes	2,5 mgs.
● Lactantes, hasta el año	0,8 mgs.
● Niños de 1 a 9 años	1,5 mgs.
● Adolescentes de 10 a 15 años.	2,0 mgs.
● Jóvenes de 16 a 19 años	2,5 mgs.
● Adultos	1,5 mgs.

Un litro de leche contiene 2,0 miligramos de RIBOFLAVINA.

Por ello, exteriorizada la falta de RIBOFLAVINA en un malestar general y teniendo en cuenta una de las principales fuentes de dicha vitamina, se dice que la LECHE SERENA Y ESTIMULA EL ANIMO.

Y en caso negativo, una frase ya hecha, muy vulgar y deprimente.



**FUENTE
DE
RIBOFLAVINA**

(Vitamina B₂)

MITIGA LOS EFECTOS DEL TABACO Y DEL ALCOHOL

En 1966, los nutrólogos ingleses Dres. Yudkin, Miller y Stirling, realizaron un estudio para comprobar la influencia de la leche para contrarrestar los efectos del alcohol.

Este trabajo, realizado en hombres y mujeres entre los 25 y 40 años, tenía por finalidad contribuir a reducir los accidentes de tráfico, ya que muchos, como se sabe, son debidos al estado de embriaguez, sobre todo después de fiestas y actos sociales.

Los efectos del alcohol son menores cuando las bebidas se acompañan de algunos alimentos. Se dice que el vino en las comidas no hace daño.

Los resultados de esta experiencia confirmaron que la ingestión previa de LECHE a las bebidas alcohólicas, reducen considerablemente la posibilidad de intoxicación etílica.

Se ha comprobado que sólo un cuarto de litro de leche, cada mañana, ayuda a contrarrestar los efectos del tabaco sobre los sistemas digestivo, circulatorio y nervioso.

Estos estudios han sido muy divulgados en los países con mayor número de accidentes y también de fumadores con más cigarrillos de la cuenta.

La aplicación en cada país de estas recomendaciones ha dado resultados diversos. Así el Dr. Selden Bacon, en Nueva Jersey (Estados Unidos), afirmó en julio de 1968 que no había surtido efecto.

A nuestro juicio, esta labor no es cuestión de campañas. Es una tarea de educación.



**Contra
los efectos
tabaco
y alcohol**

AUMENTA EL RENDIMIENTO EN EL TRABAJO

Uno de los efectos más claros y rotundos de malnutrición es la falta de rendimiento en el trabajo.

Una persona bien nutrida puede rendir hasta el doble que otra mal alimentada.

Cuando a las personas se les ve con «desgana» en sus puestos de trabajo, a pesar de los incentivos, se debe, en muchos casos, a que su organismo no está bien nutrido. No tiene energía.

Son, por el contrario, los que suelen sufrir más accidentes. Precisamente porque les falta sustancias que concentren su atención, su cuidado.

Los daños de esta situación son enormes. Trabajos que podría hacer una sola persona, se hacen entre dos o más, con el aumento consiguiente de sueldos.

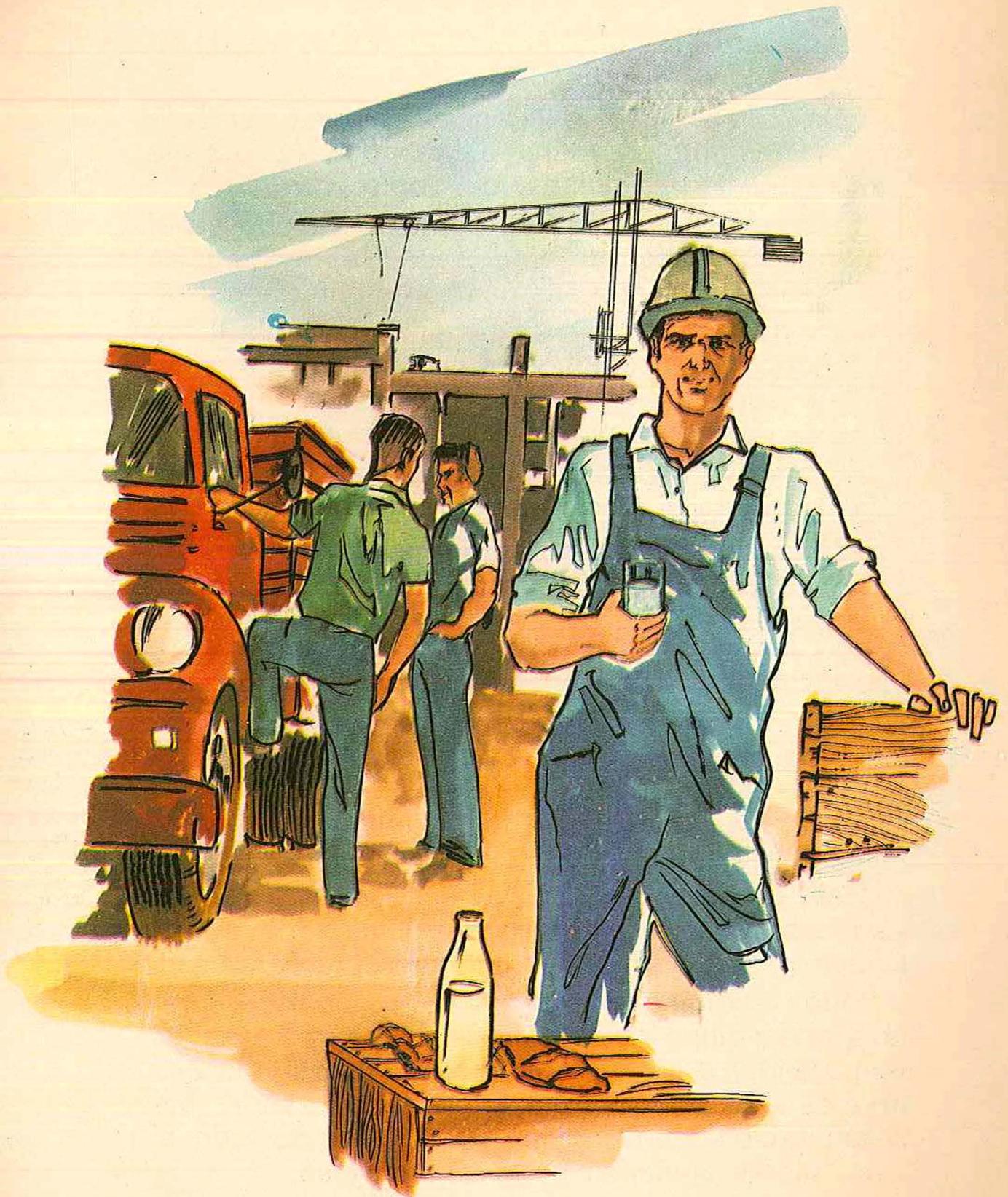
La costumbre de beber alcohol durante el trabajo es debida, con frecuencia, a la exigencia de energía por parte del organismo. Como el alcohol lleva «calorías vacías», tal costumbre se suele pagar, a la larga, con el tributo de la enfermedad.

Otro exponente, en algunos casos, de esta misma situación es el número excesivo de cigarrillos. Porque se dice que «entretienen» al hambre.

La comida abundante a mitad de la jornada laboral disminuye asimismo el rendimiento en las horas inmediatas de la digestión.

Por ello, se recomienda comidas ligeras a mediodía, reservando las comidas fuertes para antes y después de la jornada laboral.

El buen trabajador, lo mismo que el buen estudiante, se mantiene en forma con el alimento que, insensiblemente, restablece el equilibrio energético entre las comidas: la LECHE.



EVITA ENFERMEDADES Y ACCIDENTES

Un grupo de nutrólogos han dicho recientemente:

«Con demasiada frecuencia se oyen proferir ideas falsas sobre la leche, así como de la nata, de la mantequilla, del queso y del yogur.»

Si la leche higiénica es curativa, ya que es el alimento en épocas de enfermedad, es evidente, a todas luces, que no puede ocasionar enfermedades.

Está demostrado científicamente que si la leche o los productos lácteos entran en la cuantía y calidad necesarias en la dieta de una persona, se evitarían muchas enfermedades de toda índole.

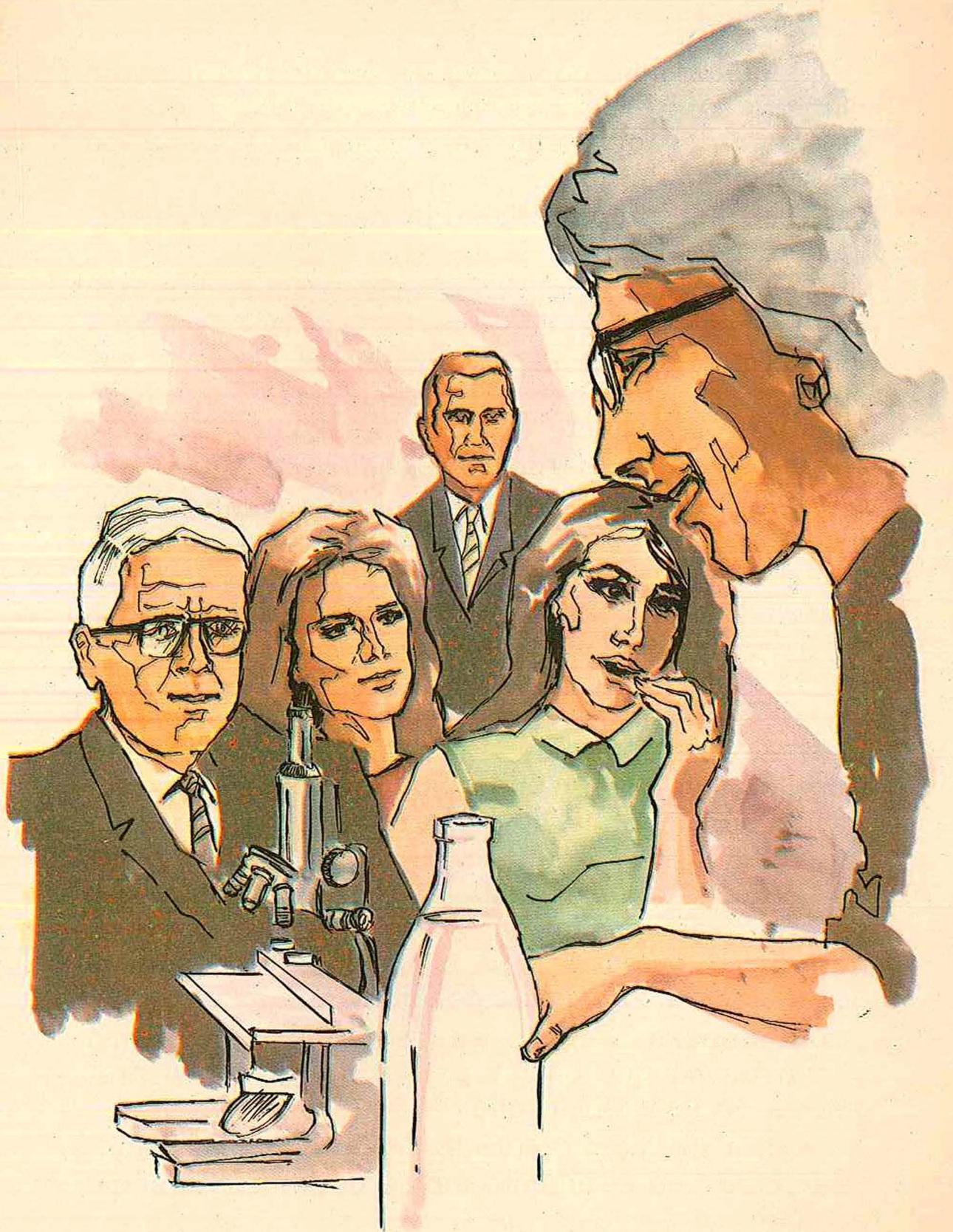
El refrán referente a la higiene que «donde entra el sol no entra el médico», podría completarse con este otro, no menos verídico, que «donde entra la leche huye la enfermedad».

Por otra parte, la malnutrición, en su doble aspecto cuantitativo y cualitativo, es origen de no pocos accidentes. Tanto laborales como de tráfico y caseros.

La distracción, motivo fundamental de accidentes, tiene, en no pocos casos, raíz nutricional. Se debe a la falta de determinadas sustancias alimenticias. A la carencia de algunas vitaminas.

Hoy, un grupo de nutrólogos, con pruebas claras y rotundas, está demostrando que no puede achacarse a la leche causa alguna de enfermedad.

Estos estudios, por el contrario, ponen de relieve que alguno de los gastos que hoy se hacen para atender a enfermos y desvalidos, podrían evitarse si, a su tiempo, muchas de esas personas hubieran recibido una educación alimentaria, con el consiguiente bienestar para ellas mismas.



MIDE EL DESARROLLO DE LOS PUEBLOS

El abundante consumo de leche figura como dato preferente en la estadística que recoge los signos externos positivos del desarrollo y progreso de los pueblos.

Y es así, porque el modo de comer señala la manera de vivir.

En la relación de países más adelantados, con mejor nivel de vida, con más industrias, con medallas de oro en los Juegos Olímpicos, se da la circunstancia, que no es coincidencia, que tienen asimismo un abundante consumo de leche, con índices de hasta 280 litros «per capita» al año.

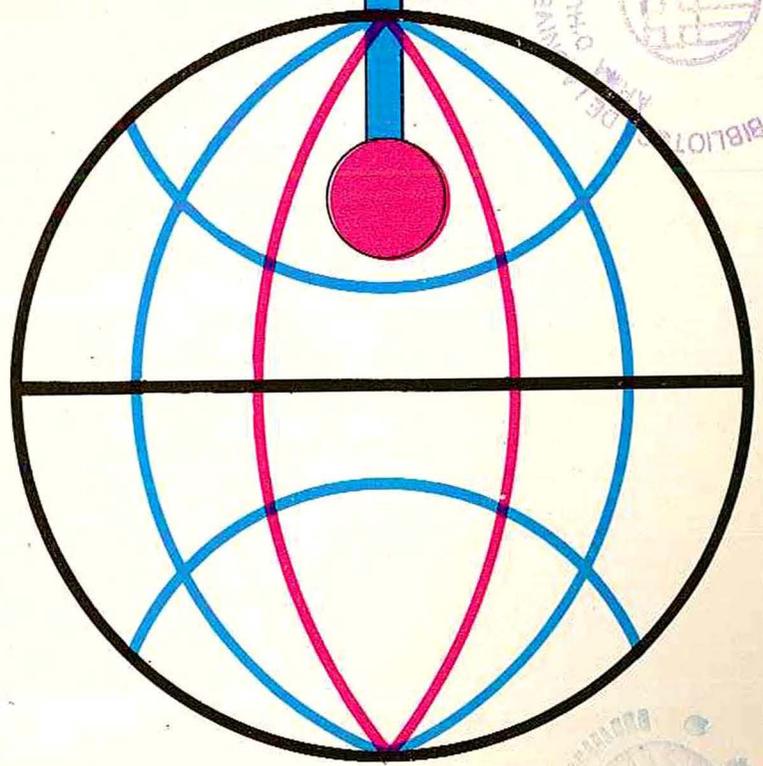
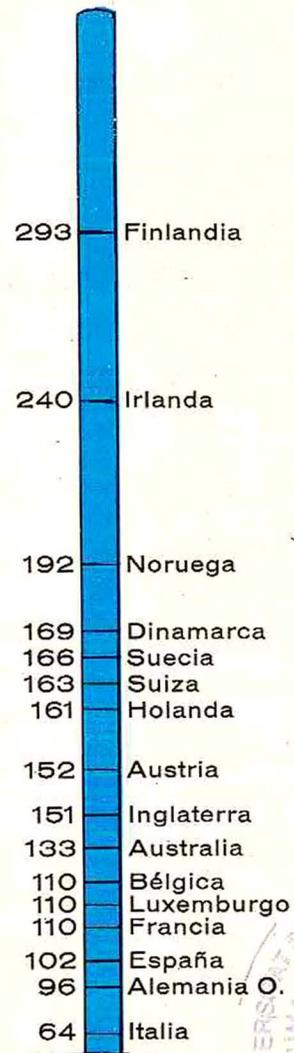
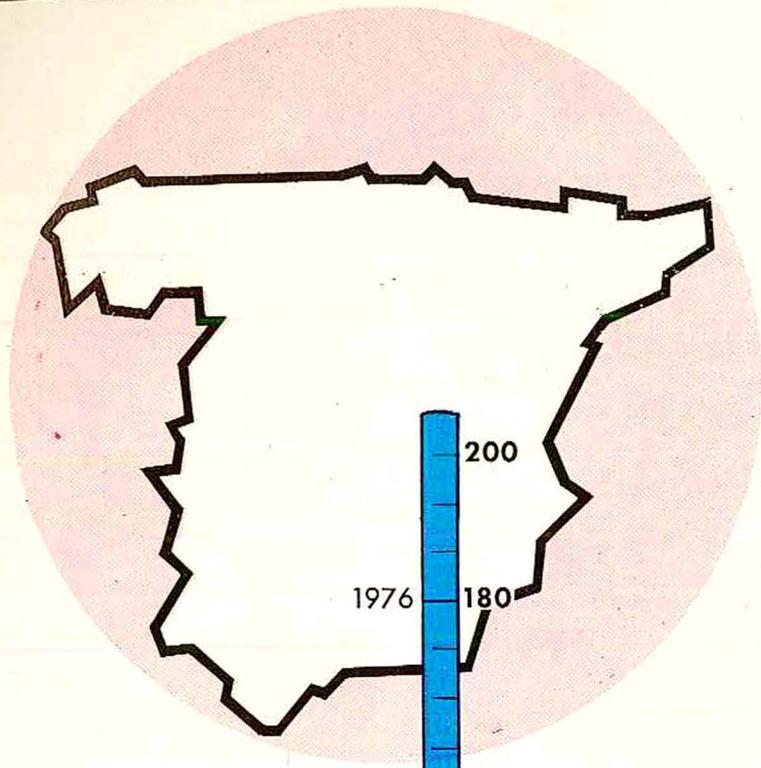
En esos países, asimismo, se dan menos enfermedades. Las personas son más altas y esbeltas. Estas rinden más en el trabajo y tienen menos accidentes. El índice de mortalidad infantil es más bajo. Y otros índices, también muy positivos, en otros órdenes y aspectos.

Ciertamente, son muchos y muy diversos los factores que contribuyen a esa realidad. Pero entre ellos, sin excepciones, figura el progresivo aumento en la producción, higienización y consumo de leche.

La leche, además, tiene, en cuanto al progreso, un triple valor, cada uno a cual más positivos: es riqueza, es industria y es alimento que asegura el desarrollo de las nuevas generaciones.

En España también se está dando la misma circunstancia que en los países que nos han precedido en este desarrollo.

Y en esto, como en todo hecho positivo, las cifras cantan en el adjunto índice de consumo anual por habitante.



GW CA/36

INDICES DE CONSUMO

C.B. : 6700557092



Editado por PROLAC. Fernández de los Ríos, 59. Madrid-15

Gráficas REY. Colomer, 7. Madrid-2. D. Legal M. 9.098-1969