

## **PRESENTACIÓN**

### **CUANDO SE HABLA DE DIETA SOLO LACTEA PARA EL RECIEN NACIDO NO ESTAMOS HABLANDO DE NUTRICIÓN, ESTAMOS IGNORANDOLA**

Desde hace algunos años el Comité Departamental de Cafeteros viene apoyando el programa de Dieta Complementaria para el Recién Nacido del Doctor Hernán Jaramillo Botero, Director del Hospital la Misericordia de la ciudad de Calarcá, principalmente por las observaciones que de los resultados obtenidos ha podido tener la entidad en diferentes visitas realizadas, tanto a ese centro hospitalario, como al puesto de salud del corregimiento La Virginia de esa ciudad.

El Comité ha podido constatar desde la simple percepción de personas no expertas en el tema médico- científico, la seriedad, la constancia y la voluntad que el Doctor Hernán Jaramillo le ha impuesto a su programa, así mismo los resultados palpables en los menores de edad, que han seguido La Dieta Complementaria. Uno de los hechos que más ha llamado la atención es la desaparición prácticamente de la sala de pediatría del Hospital La Misericordia.

Ante estos hechos la Entidad no dudó en apoyar la edición de este libro por considerarlo de importancia para la comunidad en general, que requiere de ayudas económicas y prácticas para combatir los flagelos de la pobreza, la desnutrición, la morbilidad y la mortalidad infantil.

Es bueno aclarar que la responsabilidad médico-científica del contenido de este Libro, así como los resultados que de esta dieta se obtengan, corresponde únicamente y exclusivamente al autor de la obra, quien ha estado al frente de esta investigación por muchos años.

El Comité confía que con la publicación de este importante libro, las madres de familia del Quindío y del país encuentren solución a muchos de los problemas que afrontan diariamente con la alimentación de sus bebés.

OSCAR JARAMILLO GARCIA  
Director Ejecutivo

## **DEDICATORIA**

A mi esposa Doloritas Jaramillo de Jaramillo que me ha apoyado con cariño y comprensión para iniciar la dieta con nuestras hijas. Gracias a su incentivo y entusiasmo este libro pudo ser realizado.

A mis hijas María Clara y Esther Lucía, a mis nietos Ana Maria, Manuela, Camilo y Gabriel, beneficiarios de la dieta.

## **AGRADECIMIENTO**

A Noemia Leandro y a su hijo Rodrigo Leandro Grinberg que, en un hermoso gesto de amistad y solidaridad humana, desplazándose desde Brasil vinieron para hacer realidad este hermoso sueño. El libro de la "Dieta Complementaria" sin ellos posiblemente no se hubiera logrado.

Gracias a Dios que los puso en mi camino.

Al Comité Departamental de Cafeteros del Quindío por su invaluable ayuda en todo lo concerniente a la Dieta Complementaria y a la salud en general del pueblo Quindiano.

## **PREFACIO**

"Las alturas logradas por los grandes hombres no fueron alcanzadas en un rápido vuelo. Durante la noche, mientras sus compañeros dormían, ellos fueron abriéndose camino arriba"

(H.W. Longefelow)

Dr. Hernán Jaramillo Botero, médico cirujano, ha hecho de su vida una dedicación a las pesquisas que, todavía no tenían relación con su carrera dentro de la Medicina. Miraba la creación de cerebros inteligentes y de corazones con amor a la naturaleza, sensibles a los problemas de la humanidad y que busquen un mundo mejor. Su preocupación por los niños empieza en el nacimiento, regalando a ellos su derecho a la sangre placentaria que les pertenece y es el último alimento intrauterino que van a recibir cuando ya habitan el mundo exterior.

El plan de la Dieta Complementaria se fundamenta en explicaciones científicas de la composición de la leche materna, la leche de vaca y los requerimientos nutricionales del recién nacido. Su preocupación recurre

además, a la naturaleza y encuentra dos ricos cereales que son la soya y el maní. Hoy se sabe que constituyen la más grande fuente de proteínas, materias grasas, vitaminas y minerales, a tal punto que se ha pensado en ellos como la solución a la desnutrición del mundo.

La dieta debe ser rica en hierro, zinc, cobre, magnesio, otros metales. Todas las vitaminas especialmente A, E y C, proteínas y fibras, nutrientes que no pueden ser adquiridos con una dieta solo láctea. El Dr. Jaramillo en su larga vida profesional, con más de 35.000 cirugías realizadas, y muchas realizaciones profesionales y científicas admite tener su mente y corazón puesto en todos los niños que llegan al mundo. Cuando se refiere a la Dieta Complementaria aparece un brillo de transparente convicción en sus ojos e incluso la calidad y firme expresión de su voz se acentúa de manera impresionante. Es emocionante sentir su alegría cuando toma en sus brazos a esos bebés llenos de salud, viveza e inteligencia. Indudablemente ese es el mejor premio al esfuerzo que ha caracterizado una lucha, honesta, para decirle al mundo la inmensa importancia de brindarle a cada bebé, en sus primeros seis meses de vida, una alimentación de gran valor nutritivo que les garantice un óptimo desarrollo físico y el desarrollo de la inteligencia como consecuencia lógica de este proceso. En las grandes empresas humanas hay muchas soledades pero el Doctor Jaramillo sabe que la única gratificación verdaderamente válida es ver en el desarrollo de los niños la respuesta a su trabajo aunque muchas veces se encuentre obstáculos que lejos de desmoralizarlo, más bien, le reafirman que el tiempo y esos óptimos resultados le han ido dando la razón en forma realmente contundente.

Dra. Nohemia Leandro.

## **LA DIETA COMPLEMENTARIA**

Romper paradigmas nunca ha sido fácil, abrir las puertas de la ciencia ha sido a través de la historia tarea muy difícil, algunas veces con finales dolorosamente crueles; recordemos a Phillip Semmelweis, médico Húngaro que vivió en el siglo XIX (1818-1865) En su pabellón de maternidad del Hospital de Viena donde la mortalidad por fiebre puerperal alcanzaba índices del 60%, al investigar en cadáveres y en la sala de maternidad vio la similitud y la magnitud de la infección y decidió cortar el círculo vicioso obligando a todos los que atendían partos en su pabellón a cambiar de ropas y lavarse las manos con soluciones antisépticas creadas por Él. La mortalidad cayó por debajo

del 10% en su pabellón. La reacción de la comunidad "científica" fue declararlo loco e internarlo en un manicomio.

A Galileo le dieron casa por cárcel por descubrir que la tierra gira alrededor del sol. A Pasteur la sociedad "científica" de París, lo ridiculizó, lo atropello y lo obstaculizó para tratar de detenerlo en sus maravillosas investigaciones, que tanto bien le han hecho a la humanidad. Sus descubrimientos los imprimía en hojas volantes que el mismo repartía en las calles de París.

Ha de considerarse que no hay cosa más difícil de emprender, ni de resultado más dudoso, ni de más arriesgado manejo que ser el primero en introducir nuevas disposiciones, porque el introductor tiene por enemigos a todos los que se benefician de sus instituciones viejas y por tibios defensores a todos aquellos que se beneficiarían de las nuevas, tibieza que procede en parte de la incredulidad de los hombres quienes no creen en ninguna cosa nueva hasta que la ratifica una experiencia firme.

*NICOLAS MACHIAVELLO  
El Príncipe 1513*

## **LA NUTRICION**

Cada día aparecen nuevos hallazgos que posicionan la nutrición como la primera necesidad de los seres vivientes y la base para un desarrollo armónico, completo y que llene todas las características de la especie.

En el ser humano vemos como la nutrición, tan indispensable, es relegado a un segundo plano y amparados por paradigmas falsos estamos perpetuando la minusvalidez intelectual y un sin número de patologías debidas a la desnutrición y la malnutrición.

No es extraño ver una cantidad impresionante de enfermedades cardiovasculares originadas en pésimos hábitos nutricionales. Así mismo la diabetes tipo 1 de los infantes y de los adultos tiene, además de genes, fuertes nexos con la nutrición defectuosa. Muchos tipos de cáncer están asociados a la desnutrición y la malnutrición. El sobrepeso es uno de los problemas más serios en los países desarrollados y que esta asociado a las patologías anteriores. Si observamos el típico desayuno americano podemos empezar a contemplar este problema: Dos huevos fritos, jamoneta, pan blanco tostado con margarina, café con crema de leche. Podemos ver una cantidad exagerada de grasa

saturada, hidratos de carbono de mala calidad y una dosis de colesterol y grasas que superan los requerimientos diarios, además tenemos un exceso de ácido araquidónico que va a determinar la presencia de los eicosanoides malos.

Si permitimos la desnutrición del recién nacido por una dieta solo láctea vamos a tener un mini desarrollo cerebral que necesariamente ira relacionado con mucha dificultad para aprender, analizar, tomar determinaciones y desencadenará en estas personas serias alteraciones en el comportamiento, frustraciones, rebeldía, envidias, odios que los puedan llevar a episodios como los que estamos viendo de violencia en colegios, universidades y el mundo en general.

La nutrición debe empezar en el recién nacido sosteniéndole el abastecimiento de todos los nutrientes, proteínas, vitaminas, minerales y fibra para lograr que se favorezca su normal desarrollo especialmente el cerebro que logra su mayor actividad celular-cerebral en los 6 primeros meses de vida, **JAMAS VOLVERÁ EL SER HUMANO A TENER ESTA OPORTUNIDAD.**

El coeficiente intelectual del niño esta dado por la calidad y cantidad de la dieta complementaria que se le suministre en los 6 primeros meses de vida.

No podemos seguir permitiendo que a un niño recién nacido se le castigue con una dieta solo láctea que no contiene los nutrientes que requiere y si una cantidad grande de grasa saturada que origina o desencadena la formación de placas ateromatosas como se demostró en un estudio en cadáveres de niños, muertos por diferentes causas que ya presentaban placas ateromatosas en la aorta y las coronarias a los 6 meses de edad.

Sin conocer la constitución química de los alimentos no podemos hablar de dietas perfectas como la leche materna. Esta carece de muchos elementos vitales para el desarrollo del niño, especialmente el cerebro y los elementos que contiene por lo general solo garantizan la supervivencia de la especie, jamás con esos poquísimos elementos y carencias se puede garantizar el desarrollo armónico y sobre todo la proliferación celular cerebral de los primeros seis meses de vida. Someter a un bebé recién nacido a una dieta libre de fibra como es la dieta solo láctea durante los primeros 6 meses de vida va a determinar hábitos y posiblemente patologías intestinales de muy difícil manejo, además de las alteraciones metabólicas que genera en el metabolismo del colesterol y otros elementos. La fibra tanto soluble como insoluble

son vitales para el normal funcionamiento del tracto digestivo y evitan la atrofia de las vellosidades intestinales que conllevan una catástrofe nutricional e inmunológica.

La nutrición a lo largo de la vida va a determinar la calidad de la tercera edad. Estamos comprando en la juventud una vejez buena o mala, todo depende de nosotros. En la vejez vemos como se renuevan las necesidades nutricionales y vemos como nuevamente olvidamos a los ancianos y los sometemos a dietas inadecuadas con muchas carencias o excesos como en el caso de los lácteos que buscando el calcio para evitar la osteoporosis aceleran la arterio-esclerosis y deterioran su físico y su intelecto.

La nutrición se nos muestra en este siglo XXI como la tabla de salvación para una vida mejor, más productiva y sobre todo evitando muchas patologías.

Hagamos de la nutrición la mejor de las terapias y hagamos de las terapias nuestra mejor nutrición.

Más allá de toda duda quedó el tamaño de las especies vivientes como dependiente de la nutrición. En el género humano lo hemos visto cuando cambian la dieta por otra más rica en proteínas, minerales y vitaminas, los hijos son más altos que los padres y los nietos más altos que sus padres. Ahora lo más importante es salvar el cerebro con la dieta del recién nacido durante los primeros 6 meses. Nada sacamos con seres humanos físicamente bien desarrollados pero minusválidos intelectuales.

Parte muy importante de la nutrición e incomprensiblemente olvidada e ignorada es el aire que respiramos. Hemos contaminado tanto este elemento que lo hemos convertido en un veneno, lleno de toda clase de sustancias tóxicas y que desencadena cualquier cantidad de alteraciones enzimáticas y metabólicas que por ignoradas no dejan de ser reales y nocivas para el organismo. (Radicales libres de oxígeno)

Los intentos que se hacen para modificar este destructivo proceso se ven obstaculizados por intereses económicos, por ignorancia y sobre todo por falta de inteligencia.

## **INTRODUCCIÓN**

La palabra progreso no tiene ningún sentido mientras haya niños infelices".  
"Solamente una vida dedicada al servicio de los demás merece ser vivida"

Albert Einstein

Después de más de 40 años de experiencia investigando, analizando y demostrando resultados obtenidos en el municipio de Calarcá, Quindío, Colombia y en el resto del mundo puedo afirmar categóricamente que la **« Dieta Complementaria para el Recién Nacido » es una necesidad urgente si queremos mejorar la salud física e intelectual de nuestros pueblos.**

La miseria intelectual que vive la humanidad producida por la ineficaz, insuficiente y costosa dieta del recién nacido, basada en sólo leche nos está dejando en un estado de crisis universal que se agrava día a día en la medida que la población mundial aumenta a la aterradora cifra de más de 100 millones de habitantes por año.

La destrucción planetaria alcanza niveles asombrosos empezando por la capa de ozono que presenta una abertura de más de 25 millones de kilómetros cuadrados en el hemisferio Sur, con sus letales consecuencias. El agua, el aire, los bosques, todo sigue en una carrera loca de destrucción como consecuencia lógica de la falta de inteligencia. Solo este «Don» magnífico puede salvar a la humanidad de tal hecatombe, de estas crisis de todo orden: social, política, económica, racial, ecológica, etc.

No podemos olvidar la frase de Bertrand Russel cuando dice: "El que todos los técnicos estén de acuerdo, no quiere decir que tienen la razón".

Y las palabras del Nobel Percy Bridgeman que dicen: "La mejor prueba con toda la lógica del mundo no es nada si yo no quiero verla".

Quiero presentar al mundo un programa económico, científico y humano que salve a los niños de la minusvalidez intelectual y que se traduzca, en muy pocos años, en la redención para este desolado planeta tierra.

Salvar los cerebros es más económico que destruirlos.

## **HISTORIA**

Hace muchos años, siendo estudiante de Medicina, me nació la inquietud de complementar la dieta del recién nacido, basado en la pobreza en elementos nutricionales de la leche tanto materna como de vaca.

Estudios anatomopatológicos e histológicos que realicé en tejidos de las vías digestivas de niños recién nacidos muertos y de fetos, me mostraron la integridad de estos tejidos, su madurez y los hechos me han dado la razón al ver como estos niños asimilan y se desarrollan de una manera extraordinaria.

Al nacer mis hijas, inicié este programa, administrándoles todos los elementos necesarios para continuar su normal desarrollo iniciado en el vientre materno, a través de una dieta complementaria. Esta dieta está compuesta por verduras y cereales que contienen proteínas de origen vegetal y carne que tiene proteína de origen animal. Se busca, también, la riqueza en hierro y los demás elementos que constituyen al ser humano.

En Enero de 1990, inicié este programa en el hospital **La Misericordia** de Calarcá, como una política más del Hospital hacia la comunidad. En la actualidad (2004), contamos con más de 3.000.000 de niños en éste programa en el mundo entero. Después de cerca de veinte años de haber instituido este programa y cerca de cuarenta años de experiencia personal, los resultados nos están mostrando y corroborando lo que he venido diciendo sobre las bondades del programa

No solo por tradición, sino también en la teoría, siempre se ha asociado la desnutrición con la pobreza, pero en la práctica se comprobó que familias con ingresos muy inferiores al salario mínimo tienen niños con un estado de salud excelente, alimentados exclusivamente con leche materna (cuando la hay) y dieta complementaria, sin necesidad de recurrir a otro tipo de productos procesados y costosos.

Además de haber alcanzado un índice de desnutrición de 0,05% en el municipio de Calarcá, la morbilidad también descendió hasta el punto de tener un departamento de Pediatría prácticamente desocupado durante los últimos seis años. La mortalidad infantil en Calarcá, que presentaba un promedio de 20 hasta 30 niños muertos por año entre 1980 y 1990, comenzó a descender hasta llegar a la cifra de 3 muertes en el año de 1994. Uno por accidente automovilístico, otro por accidente casero y el tercero por septicemia que es una infección generalizada; éste último niño nunca estuvo en la dieta.



Los índices intelectuales de los niños de la dieta sobrepasan en todo las tablas de la UNICEF ( *Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y la Adolescencia* ), demostrando una superioridad intelectual y un comportamiento social envidiables.

## **LA INTELIGENCIA**

La inteligencia es ese don maravilloso y ciertamente muy escaso que ha tenido sus exponentes a través de la historia y para lo cual nunca encontramos explicación. Así tenemos casos como el de ALEJANDRO MAGNO que creó un imperio y a su temprana muerte éste imperio desapareció, no por la falta de generales, que había muchísimos, sino por la falta de inteligencia. ERATOSTENES, 300 años antes de Cristo con un pedazo de madera clavado en Alejandría y otro a 800 kms al sur de esta ciudad, por los ángulos determinados por la sombra de estos objetos, supo que la Tierra era redonda y que su circunferencia era de aproximadamente 40.000 Km .

No encontramos explicaciones al hecho de que en la ya larga existencia del Hombre sobre la Tierra (mas de 50.000 años), solo haya existido un SHAKESPEARE, un MOZART, un BEETHOVEN, un BOLIVAR, un NEWTON, un JEFFERSON, un FRANKLIN, un EINSTEIN, un EDISON, un PASTEUR, un SÓCRATES, un GALILEO y otros que, como cometas, brillan, por tiempo limitado, dejando hechos y obras jamás igualadas. Estos son ejemplos EVIDENTES de lo que es la INTELIGENCIA , a la vez que demuestran, de manera irrefutable, que:

***LA INTELIGENCIA NO SE HEREDA .***

***LA DIETA SOLO LACTEA ES LA MADRE DE LA MISERIA INTELECTUAL.***

***LA MISERIA INTELECTUAL ES LA MADRE DE TODAS LAS MISERIAS.***

***SALVAR LA INTELIGENCIA DEBE SER TAREA DE TODOS.***

Si la inteligencia se heredara, donde están los hijos de Sócrates, de Eratóstenes, de Aristarco de Samos, de Pasteur, de Galileo, de Einstein ó de los pocos seres inteligentes que ha habido en el mundo.

El peor enemigo de la humanidad, a través de sus mas de 50.000 años de existencia, y la millonaria existencia del Globo Terráqueo ha sido la

DIETA SOLO LACTEA para el recién nacido que nos ha privado, consuetudinariamente, de la inteligencia.

Dos niñas de 6 y 7 años respectivamente, nacidas y criadas en USA, que recibieron la dieta complementaria desde el primer día de nacidas, por insinuación de los profesores fueron matriculadas en un colegio para niños superdotados. La superioridad intelectual de los niños de la dieta, la facilidad para aprender, para recordar, su comportamiento social y su capacidad analítica los hace definitivamente unos seres humanos muy superiores a la vez que le abren una luz de esperanza a la vida y supervivencia del planeta, hoy tan deteriorado por la falta de inteligencia.

Al nacer el niño, su cerebro pesa alrededor de 300 a 350 gramos . La parte más difícil e importante del parto es el paso de la cabeza del niño por el canal vaginal. Si el cerebro del niño pesara de 400 a 500 gramos o más, el parto sería imposible por las vías naturales. Sería obligatoriamente por cesárea o requeriría de otra conformación pélvica femenina.

Esto nos esta demostrando la importancia de la dieta complementaria para lograr sostener esa multiplicación celular-cerebral que se produce en el cerebro desde el 8º mes de embarazo y que se extiende hasta el 6º mes del nacimiento. Después del nacimiento el crecimiento del perímetro craneo-encefálico así lo demuestra como también los estudios con resonancia magnética hechos en la Universidad de La Florida que demostraron la nula o poca actividad celular-cerebral en niños desnutridos y todo niño sostenido con dieta solo láctea, al mes de nacido ya esta desnutrido.

Recientemente la Facultad de Psicología de la Universidad Antonio Nariño de Armenia realizó un trabajo de investigación en dos grupos de niños. Uno de la Vereda La Virginia, donde se tomaron 10 niños de la guardería infantil y otro en Armenia de 10 niños de mejor posición económica.

Los resultados demostraron una vez más lo que durante muchos años hemos venido sosteniendo.

El grupo de La Virginia mostró un coeficiente intelectual muy alto en nueve niños y una niña genio hija de un ayudante de construcción.

El grupo de Armenia por el contrario mostró a cuatro niños con coeficiente intelectual muy bajo y 6 niños no resistieron el test.

Definitivamente sí queremos tener un mundo mejor, tenemos necesariamente que tener un mundo inteligente y solo lo podremos lograr salvando la inteligencia de todos los niños que están naciendo (100 millones cada año)

La inteligencia no se hereda, se hace en los seis primeros meses de vida, con una dieta rica en todos los nutrientes, vitaminas, minerales, proteínas, fibra, etc. y estos no están en ninguna leche.

### **LOS CABEZONES, MAS INTELIGENTES**

Nuevos estudios indican que tener la cabeza grande y ancha puede ser bueno. Investigadores de la Universidad de Western Ontario (Canadá) aseguran que la gente con cabeza grande y en particular ancha tiende a ser más inteligente. Se estudiaron parejas de hermanos entre 20 y 30 años de edad, anotando las dimensiones de sus cabezas y aplicándoles unas pruebas cognoscitivas y de inteligencia. - Reuters- (El Tiempo Octubre 4 del 2000)

Un estudio recientemente realizado por la Facultad de Medicina de la Universidad del Quindío, sobre el crecimiento del perímetro cráneo-encefálico en 2 grupos de niños; uno con la tradicional dieta láctea y otro grupo con la dieta Jaramillo durante el primer año reveló datos sorprendentes: a los niños de la dieta solo láctea les creció este perímetro entre 3 cms y 5 cms y a los niños de la dieta Jaramillo entre 10.5 cms y 17.5 cms. Esta diferencia en el perímetro cráneo-encefálico nos esta diciendo que estos niños tienen miles de millones más de neuronas y esto es LA INTELIGENCIA.

### **SÍNDROME DE DOWN**

*INVESTIGAR ES VER LO QUE TODO EL MUNDO HA VISTO Y PENSAR LO QUE NADIE MÁS HA PENSADO.*

Hasta hace pocos años no existía tratamiento alguno para esta penosa enfermedad, solo la resignación y un exhaustivo y frustrante tratamiento consistente en estimulación física.

Gracias a la dieta complementaria para el recién nacido el futuro de estos niños es completamente distinto llegando a una casi normalidad de todas sus actividades físicas e intelectuales.

Ya son muchos los niños que han experimentado esta dieta y podemos decir con un resultado extraordinario en el ciento por ciento de los casos.

Se probó que niños portadores del Síndrome de Down que se someten a éste programa ganan un desarrollo físico y mental que aminora las características de esta enfermedad, dejándolos casi normales; los niños sometidos a una dieta sólo láctea no tienen tanta suerte.

En la ciudad de Londres, nació un niño con Síndrome de Down y fue sometido a la dieta complementaria desde su nacimiento. Este niño a los seis meses fue sometido a intervención quirúrgica cardiaca para corregir una doble comunicación Inter-atrial e interventricular.

Al segundo día salió de CUIDADOS INTENSIVOS y al quinto fue enviado a su casa. El mismo día fueron intervenidos siete niños más con afecciones cardíacas similares. El día que el niño de la DIETA fue enviado a su casa, ninguno de los niños operados había salido de CUIDADOS INTENSIVOS. Este niño vivió en Caracas, tiene 8 años, es bilingüe y estudió en un Colegio Montessori para niños normales, luego fue traído para Bogotá y admitido en el Colegio Nueva Granada donde fue matriculado después de múltiples test y exámenes para probar su capacidad intelectual.

En la ciudad de Bogotá nació una niña con el síndrome de Down, nieta de un Pediatra y a la cual se le inició la dieta con solo leche materna. A los dos meses no había aumentado de peso, no presentaba el Reflejo de Moro por lo cual se le inició la dieta complementaria y a los diez días había aumentado casi una libra de peso, presentaba el reflejo de Moro y su estado general era definitivamente extraordinario. Cuando esta niña tenía cerca de 3 años y a insinuación de los directivos del colegio para niños especiales, fue cambiada a un kinder para niños normales. Hoy a la edad de 6 años estudia en el Colegio Pepa Castro y su rendimiento académico es asombroso.

Gracias a Dios ya son muchos los niños en Colombia y otros países que han recibido la "**DIETA JARAMILLO**" siempre con los extraordinarios resultados y la infinita gratitud de los padres de estos niños. La Dieta Jaramillo se convierte en el único tratamiento y que le abre unas esperanzas y posibilidades a estos seres humanos que de otra manera estarían condenados a una minusvalidez física e intelectual.

## **ENZIMAS**

Estás maravillosas sustancias o elementos que aparecen en el mundo de la medicina como una nueva galaxia se pueden definir como la vida misma. No hay proceso metabólico en el organismo que no requiera de

su presencia. De ellas depende el buen funcionamiento de todas las actividades del organismo de los seres vivos.

Cualquier anomalía enzimática se traducirá necesariamente en una alteración o patología del ser vivo.

El sistema enzimático crece día a día en la medida que nuevas enzimas son descubiertas, ya se conocen más de 350 metaloenzimas, hay más de 5.000 identificadas y base científica para suponer que superan las 50.000.

El sistema enzimático depende esencialmente de una buena nutrición, que aporte todos los elementos, aminoácidos, minerales, vitaminas, etc., que se requieren para su producción que debe ser continua. El sistema inmunológico también depende de una muy buena nutrición pues bien sabemos que la vida promedio de un glóbulo blanco, de un macrófago apenas si alcanza las 12 horas, lo que quiere decir que el sistema inmunológico prácticamente debe ser renovado 2 veces al día y esto demanda un sistema enzimático y una nutrición perfecta.

El organismo debe reemplazar cerca de 230.000 células por segundo o sea una cantidad de más de 20 mil millones al día y esto demanda una muy buena presencia enzimática. Obviamente en el recién nacido la situación es más crítica pues además de las células que tiene que reemplazar tiene que fabricar toda clase de tejidos y especialmente el cerebro, cuya proliferación celular-cerebral se produce y expande hasta el sexto mes de nacido.

Esto nos muestra los perjuicios y alteraciones enzimáticas que se producen en el recién nacido sometido a una dieta carencial y pobre como la de solo leche que además si se adiciona con leche de vaca, "que no es alimento para seres humanos" , le estamos provocando multitud de alteraciones al niño y que en el cerebro son irreversibles y definitivas, lo que nos va a dar como resultado toda esta minusvalidez intelectual, todas estas alteraciones en el comportamiento humano.

Un niño que asesina a sus compañeros de colegio, a sus padres, a sus profesores sin motivo, un perturbado mental que desencadena una guerra, jóvenes rebeldes enloquecidos por las drogas, frustrados llenos de odio y envidias, fanáticos que en el nombre de Dios asesinan y destruyen a todo el mundo, políticos ambiciosos y torpes que solo ven posibilidades de enriquecimiento, son la prueba irrefutable de lo que Yo llamo las mentes lácteas, o sea, carentes de inteligencia como consecuencia lógica de la dieta solo láctea durante los 6 primeros meses de vida.

La destrucción del medio ambiente, de la fauna, de la flora, y de todo lo que se atraviese a los intereses económicos es una demostración de minusvalidez intelectual, de falta de inteligencia.

***Todo trabajo es creativo si lo realiza una mente pensante y ningún trabajo es creativo si lo realiza una mente en blanco, que repite sin sentido crítico una rutina que ha aprendido de otros. (AYN RAND).***

## **LO QUE USTED DEBE SABER SOBRE EL RECIEN NACIDO**

El recién nacido debe ser fruto del amor, merece respeto y mucho cariño.

Como el desarrollo normal del bebé y la salud de la madre dependen del buen estado nutricional, la mujer, en el período de gestación, debe consumir una dieta rica en valores nutritivos evitando ingerir sustancias que pueden repercutir desfavorablemente en la formación del niño, como alcohol, cigarrillo y todo tipo de droga que no sea controlada por un médico.

El consumo de alcohol, durante la gestación, se ha vinculado con un mayor riesgo de aborto, así como con anomalías congénitas y bajo peso al nacer. El hábito de fumar aumenta el riesgo de abortos espontáneos, de muerte intrauterina y de muerte poco después del parto, naciendo con los latidos cardíacos alterados y una dependencia de la nicotina, necesitando una desintoxicación. Se ha demostrado que los hijos de las fumadoras nacen con un número menor de neuronas que los hijos de las no fumadoras. El consumo de drogas sin prescripción médica o de sustancias tóxicas (psicoactivas) puede crear lesiones irreversibles porque éstas pasan fácilmente de la madre a través de la placenta al bebé.

Mientras el niño está en el vientre materno, tiene la capacidad de percibir gran variedad de estímulos que provienen del mundo exterior, por eso es bueno que se realice la estimulación temprana: que la madre hable con su hijo, que le cante y le mande mensajes de amor constantemente.

Sin querer entrar en demasiadas, largas y científicas discusiones, veamos como se encuentra el feto o niño, como se quiera llamar, cuando él se halla en el útero: tiene todo: hierro, calcio, fósforo, cobre, cobalto, vitaminas, hormonas, proteínas, aminoácidos, etc., en cantidades más que suficientes que le son entregados generosamente

por la madre y lo siniestro para este niño es que, al nacer, encuentra Pediatras muy científicos que lo privan de casi todo con toda clase de pseudoteorías y falacias inaceptables representadas principalmente, por una dieta sólo láctea, durante los seis primeros meses que es el período de mayor importancia para el desarrollo cerebral.

En el último mes de embarazo y durante los primeros seis meses de edad, son mayores los requerimientos de hierro, aminoácidos, vitaminas y minerales, pues en esta etapa se presenta la mayor actividad celular cerebral, lo que quiere decir que en este tiempo se está formando este órgano tan importante y por lo tanto es más vulnerable a la carencia de nutrientes. La leche materna sólo cuenta con 0,01 a 0,03mg% de hierro, o sea, nada, es entonces, que pregunto: ¿Cómo puede un niño recibir un alimento tan pobre en hierro y otros elementos y no ser un anémico o un desnutrido? Científicamente no se puede aceptar la anemia normal del recién nacido.

Las investigaciones del Dr. Baggs muestran la importancia del hierro y cómo su carencia en la dieta y en el organismo se traduce en disminución de las defensas (\*1)

**(\*1) Iron Deficiency-Scientific American: October 1991:46-52**

Los destrozos, perjuicios, retardos e interferencias metabólicas causadas por la carencia o disminución de los niveles de hierro en el organismo, anemias muy ligeras y más aún, ferropenias suaves, difíciles de diagnosticar, causan disturbios enzimáticos de letales consecuencias para el cerebro del recién nacido. La ferropenia produce una baja en las defensas, alteraciones metabólicas y lesiones cerebrales en estos niños en formación quitándoles, aunque sea de buena fe, toda posibilidad de ser un individuo normal e inteligente.

El Hierro y el Zinc, el Magnesio y el Manganeso aparecen según investigaciones recientes como metales preciosos para el organismo y que entran en la composición de muchas enzimas que posibilitan las reacciones químicas del cuerpo. La enzima Mieloperoxidasa es ejemplo de esto; sin ella el glóbulo blanco, defensa del organismo, no puede ejercer su acción bactericida pues la requiere para producir los radicales libres de oxígeno que inducen esta acción. Como este, hay miles de procesos que se ven alterados o interrumpidos por la carencia de los elementos necesarios para que el niño pueda fabricar sus defensas. Otro ejemplo es la Monoamino-oxidasa, compuesta de hierro y aminoácidos, sin la cual se alteran todos los procesos de los neurotransmisores (Dopamina, Serotonina, Epinefrina, Nor-epinefrina, entre otros) que son

sustancias responsables de la transmisión de los estímulos nerviosos. Al alterarse estos procesos, se deteriora el desarrollo del Sistema Nervioso Central.

Se probó, en la Universidad de Israel, que la proliferación celular cerebral se perjudica notoriamente por la carencia en estos elementos. Gail Sforza Brewer sostiene en su libro "Lo que toda mujer debe saber: La verdad acerca de la dieta y las drogas en el embarazo", que la división celular cerebral es más rápida y por eso más vulnerable desde el último mes de embarazo hasta la edad de 5 meses. **El cerebro humano jamás volverá a tener tan increíble proliferación de nuevas células.** Los millones de neuronas (células que analizan y procesan la información) se forman antes y después del nacimiento y una nutrición inadecuada para el bebé, el consumo de alcohol, el uso de cigarrillo o drogas psicoactivas durante el período de gestación y post-parto causará un déficit permanente e irreversible en el número de células que componen el cerebro infantil.

## **LA LECHE MATERNA ES POBRE EN PROTEINAS**

La proteína, otro elemento indispensable y necesario, es escaso en la leche materna; su contenido de 1,5g % no llena medianamente las necesidades del recién nacido, si además sabemos que sólo 0.7 grs son asimilables pues el resto son lactoferrinas e inmunoglobulinas. Se supone que un niño requiere 3g de proteína por Kilo al día, para cubrir sus necesidades; esto, claro está, teniendo como base un crecimiento de 2 cm por mes. Los niños con mi dieta están creciendo entre 6 y 8 cm por mes y hasta 16 cm en los 2 primeros meses, lo que requiere un mayor suministro de proteínas, vitaminas y minerales y demuestra que si los niños no crecen más con la dieta láctea es porque no les damos la oportunidad.

La proteína debe ser administrada generosamente al niño, en cantidades que superen los 8 o 10 gramos por kilo de peso para que el recién nacido pueda tener un sistema enzimático e inmunológico normal y además aporte suficiente material para la formación de nuevos tejidos.

## **LA LECHE MATERNA CARECE DE FIBRA**

La fibra es un elemento esencial en la luz intestinal, pues favorece el peristaltismo y además de muchas otras ventajas que sería largo enumerar, evita los pavorosos cólicos considerados normales por



algunos y que generan un aumento de la presión intra-abdominal, intra-torácica e intra-craneana y cuyas repercusiones aún no se han estudiado. Los cólicos se han venido tratando, erróneamente, con antiespasmódicos que calman los síntomas, pero agravan la situación real del niño. Estos cólicos son llamados, en pediatría, CÓLICOS NORMALES.

Investigaciones recientes muestran que una dieta sin fibra produce atrofia de las vellosidades de la mucosa intestinal, que se traduce en alteraciones de su funcionamiento anulando la absorción de nutrientes y desencadenando procesos de desnutrición, diarrea, deshidratación y desequilibrio electrolítico. Esta atrofia de las vellosidades intestinales trae además una catástrofe inmunológica. El niño debe recibir una dieta rica en fibra soluble e insoluble desde el día de su nacimiento para poder desarrollar un tracto digestivo con hábitos y funcionamiento normales.

La fibra tanto soluble como insoluble es vital para la conservación y proliferación celular de las vellosidades intestinales y la mucosa intestinal. La ausencia de fibra en la dieta provoca una atrofia de las vellosidades intestinales y alteraciones en la mucosa intestinal que favorecen la traslocación bacteriana y deteriora el proceso de absorción de todos los nutrientes.

No podemos olvidar la importancia de todos los procesos inmunológicos que se llevan a cabo en la mucosa intestinal y que se ven alterados o suprimidos, produciendo una catástrofe inmunológica como consecuencia de la dieta sin fibra y carente de nutrientes (dieta solo láctea)

“La superficie normal del tracto digestivo esta entre 100 y 300 mts cuadrados, lo que quiere decir que es una superficie de extremada importancia para la nutrición y además un campo de batalla enorme si tenemos en cuenta que el tracto digestivo esta habitado por millones de bacterias que solo esperan una baja en las defensas para invadir el organismo. Investigaciones recientes demuestran que cerca de un 70% del sistema inmunológico depende del desarrollo y la salud de las vellosidades de la mucosa intestinal y en una dieta solo láctea la atrofia de estas importantísimas vellosidades es una catástrofe para el sistema inmunológico, el sistema enzimático y la nutrición.”

## **LA LECHE MATERNA ES POBRE EN MINERALES**

La leche materna contiene, aproximadamente, 0,01 mg% de Hierro, cantidad ínfima si pensamos que los requerimientos diarios del niño

superan los 50mg de hierro al día. El efecto anemizante de la dieta sólo láctea es irrefutable y conlleva alteraciones graves en todos los procesos enzimáticos e inmunológicos del niño. Se ha demostrado que la anemia del recién nacido desencadena una tirosinemia que va a producir daños irreparables en el cerebro. Las deficiencias en Hierro tienen suficiente documentación científica que demuestran los estragos que producen en el cerebro y el organismo en general, algunas de ellas irreversibles; aún conociendo esto se sigue hablando de anemia normal del recién nacido. Pacientes deficientes en Hierro mostraron, en varios experimentos, ser incapaces de mantener su temperatura corporal, encontrando un descenso en el consumo de oxígeno y un aumento en la excreción de Epinefrina en la orina.

Estudios recientes nos muestran que niños alimentados con dietas carentes de Vitamina B12 presentan retardo mental "proceso irreversible y definitivo" y todo niño en dieta solo láctea esta en una dieta libre de Vitamina B12.

La vitamina B12 solo se encuentra en la carne y unas algas marinas.

También en estudios recientes se encontró en estos niños de la dieta solo láctea, deficiencia de vitamina D, la leche carece de vitamina D por lo cual es importante el suministro de esta sustancia.

Todo lo que he venido diciendo durante los últimos 40 años va apareciendo pero poco a poco y este iceberg empieza a mostrar toda su magnitud.

## **LA NUTRICIÓN INFANTIL ACTUAL BASADA EXCLUSIVAMENTE EN LECHE ES UN DESASTRE Y SE CONSTITUYE EN LA MAYOR VIOLACIÓN DE LOS DERECHOS DE UN NIÑO.**

El deterioro de las enzimas, más de 350 metaloenzimas conocidas, más de 5 mil enzimas identificadas, una fuerte sospecha de que pueden superar las 50 mil y el deterioro mental causado por la carencia de hierro, otros metales, proteínas y vitaminas es lamentablemente irreversible y doloroso. Estamos privando al mundo de lo que éste más necesita: Inteligencias.

El Zinc, metal precioso para el organismo, es difícilmente medible en la leche y, por lo tanto, su deficiencia en la dieta del niño trae alteraciones enzimáticas profundas. Lo mismo sucede con otros metales como el cobre, el cobalto, el magnesio, el manganeso, etc.

## **LA LECHE MATERNA ES POBRE EN VITAMINAS**

La leche materna en 100 cc contiene 152 unidades de vitamina A , 1 mg de vitamina C, no contiene o lo hace en cantidades imposibles de medir de vitamina E, lo que lleva al niño a quedar desprotegido de la acción nociva de los radicales libres de Oxígeno, exponiendo el niño a los peligros de alteraciones celulares graves y además a la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad que, al ser oxidadas por la deficiencia de vitamina E, se convierten en materia fagocitable por los macrófagos que se convierten, por esto, en células espumosas y éstas al infiltrarse en la pared arterial, inician una placa de arterio-esclerosis. En autopsias realizadas en soldados americanos muertos en la guerra del Vietnam, llamó poderosamente la atención los procesos avanzados de arterio-esclerosis en muchos de estos jóvenes, lo que demuestra la veracidad de lo anteriormente expuesto.

En la India se realizó un estudio comparativo con dos grupos de 16 mil recién nacidos cada uno y cuya única diferencia fue la adición de vitamina A, a uno de ellos. El grupo que recibió la vitamina A mostró una incidencia bajísima de enfermedades respiratorias.

Las otras vitaminas, también son escasas en la leche materna y no llenan los requerimientos diarios del recién nacido.

Las vitaminas del complejo B se encuentran en cantidades que oscilan entre los 4 y 44 milésimas de miligramos. La vitamina D no se puede cuantificar.

## **LA LECHE MATERNA ES POBRE EN DEFENSAS CONTRA LAS ENFERMEDADES**

Los doctores Crompton y Neshum, encuentran que de las cuatro principales manifestaciones de malnutrición, la más importante es la proteino-energética, constituyéndose probablemente en el problema de salud más grave del mundo. Aseguran que cada año más de medio millón de niños pierden la vista por falta de vitamina A, dos tercios de ellos mueren a las pocas semanas, y otros seis o siete millones sufren formas moderadas de avitaminosis A(\*2)

(\*2) Crompton, David WT, Netsheim, M.C.S.I insidioso compañero de la malnutrición.

En Salud Mundial: Organo de difusión de la OMS. (1984), p.18.

## **LA LECHE MATERNA ES UNA DE LAS VIAS DE TRANSMISIÓN DEL SIDA**

Otro importante problema es el de las anemias nutricionales, relacionadas con la insuficiencia de hierro y por último la carencia de yodo, que se ha convertido en un tipo importante de malnutrición.

En la práctica, los individuos malnutridos no pueden clasificarse en categorías tan estrictas, ya que con frecuencia padecen a un tiempo varias de las enfermedades mencionadas, cuyo origen puede estar determinado, por múltiples factores, que hacen el problema más complejo y de difícil solución.

En Alaska se vio que los niños anémicos resistían mal y casi siempre eran fatales los casos de meningitis, contrario a lo que se vio en los no anémicos. Experimentos hechos en Chicago con dos grupos de aproximadamente mil niños cada uno, a un grupo se le suministraron multivitaminas y al otro hierro y multivitaminas, encontrándose que en el grupo que recibió hierro presentó una muy baja incidencia de enfermedades gastrointestinales y respiratorias.

El desarrollo y renovación de la mucosa intestinal así como sus funciones de barrera infecciosa para evitar la translocación bacteriana dependen en un altísimo porcentaje de la cantidad de nucleótidos y nucleósidos existentes en el organismo que a su vez dependen de la buena nutrición y suministro de proteínas base de los aminoácidos.

Sabemos que la vida promedio de un glóbulo blanco, de un macrófago, etc., es menor de 12 horas y esto nuevamente nos lleva a la buena nutrición y suficiente suministro de proteínas base de los aminoácidos para poder renovar su sistema defensivo e inmunológico 2 veces al día.

Todas estas deficiencias en proteínas, vitaminas y minerales produce alteraciones, interrupciones y deterioro de muchísimos procesos metabólicos en el recién nacido, y especialmente el cerebro va a sufrir

cambios y trastornos irreversibles e irreparables que se traducen en un bajo índice intelectual.

Como vemos, una dieta sólo láctea se convierte en un desacierto que se acrecienta si hablamos de la gente de escasos recursos económicos que son la mayoría y que compran leches de tarro costosas, a las que en su afán de hacerlas rendir, terminan dándole casi sólo agua en el biberón, con las fatales consecuencias de desnutrición y retardo en el desarrollo cerebral que es irreversible e irreparable.

El Doctor Nevin Scrimshaw, en su artículo de Scientific American, hace un detallado y científico análisis de lo que la deficiencia de hierro produce en el cerebro. Datos que se corroboran en múltiples artículos de las principales revistas médicas mundiales y de connotados centros de investigación de importantes Universidades Americanas, como John Hopkings, Harvard, Cleveland Clinic, Universidad de California, etc.

Romper estos paradigmas milenarios no es fácil, nunca lo ha sido. Recordemos a Galileo y su descubrimiento de la rotación terrestre alrededor del sol, de Albert Einstein y su teoría de la Relatividad y mil casos más que serían imposibles de enumerar, pero hay que insistir y más en nuestro caso, cuando la inteligencia del futuro está en nuestras manos. No podemos ignorar que si hoy tenemos miles de problemas provocados y complicados por la ausencia de inteligencia, en poco más de 30 años se verán muchísimo peor, cuando en el año 2025 completemos 8 mil 500 millones de seres humanos.

Es urgente corregir estas prácticas en la alimentación del bebé. La composición química de la leche materna dista mucho en satisfacer las necesidades o requerimientos de un recién nacido. El contenido de nutrientes que va por el cordón umbilical es riquísimo y debemos tratar de mantener esa riqueza nutricional, una vez el niño haya abandonado el vientre materno.

Instituir la Dieta Complementaria pararía esta masacre despiadada de cerebros.

El perímetro cráneo-encefálico de los niños de la dieta complementaria presenta un crecimiento sorprendente. Reportes recibo diariamente de todas las ciudades de Colombia y del extranjero. Todos muestran este aumento, niña de 20 días con crecimiento de 2 cms. Gemelos de la ciudad de Dallas (USA) con 6.5 cms en los 3 primeros meses y el nieto de dos de los más importantes médicos colombianos como son el Doctor

Carlos Uribe MD Traumatólogo y el Doctor Alvaro Rodríguez MD Oftalmólogo, cuyo perímetro creció 7.5 cms en los 4 primeros meses.

A muchos de estos niños les han ordenado tomografías en varias ciudades del país por su crecimiento craneano y han sido reportados como normales.

Esta es otra de las razones por las cuales insisto en que la inteligencia no se hereda, se hace en los 6 primeros meses de vida y no se hace con leche.

La nieta de un prestigioso médico del Quindío fue sometida injustamente a una dieta solo láctea y el crecimiento del perímetro craneo-encefálico fue de 1 cm . en los 6 primeros meses.

### **NUEVA DIETA**

En la naturaleza hay miles de cosas que son como dádivas divinas y no deben ser omitidas de la alimentación de un niño recién nacido.

La Dieta Complementaria es para un mejor crecimiento y desarrollo del recién nacido, comprende los productos (hortalizas, cereales, leguminosas, tubérculos, carnes y clara de huevo)

Los niños desde que nacen tienen la capacidad de digerir y absorber todos los alimentos, como lo demuestran todas las tablas de crecimiento y desarrollo y la bajísima tasa de mortalidad, morbilidad y desnutrición de los niños que han participado en el programa.

Los niños en esta dieta empiezan a caminar entre los 7 y 9 meses pues tienen un desarrollo físico superior a los niños de la dieta láctea que solamente empiezan a caminar a los 12 ó 14 meses. Además, los niños en esta dieta crecen 6 a 8 cm por mes y hay casos reportados de un crecimiento de 16 cm en los dos primeros meses. Ellos no presentan problemas de obesidad; obtienen también, un desarrollo intelectual mayor que los tratados solamente con leche, lo que podemos comprobar con sus rendimientos escolares, su comportamiento social y aquí es interesante que se diga:

**"TODOS NACEMOS IGUALES, CON LA DIETA EMPIEZA LA DIFERENCIA ".**

La Dieta Complementaria para el recién nacido, depende de varios factores que van desde el valor nutritivo y variedad de alimentos, como

también la preparación, condiciones higiénicas y motivación de la madre o persona a cargo del niño.

La dieta es muy económica pues los alimentos infantiles se preparan con los productos propios de la región, favoreciendo la economía familiar.

En la preparación de alimentos para el lactante, se recomienda evitar las grasas animales, el azúcar refinada y la sal, ya que estas prácticas continuadas a lo largo de toda una vida, pueden conducir a diversos trastornos (cardiopatías) hipertensión, obesidad y posiblemente, algunos tipos de cáncer. Son actualmente, varios miles los niños alimentados con la Dieta complementaria (más de 3.000.000) en todo el mundo, algunos no recibieron leche, los cuales muestran un desarrollo físico e intelectual envidiable y superior a su edad cronológica de acuerdo con las tablas de UNICEF.

## LA LECHE MATERNA

El análisis químico de la leche materna nos muestra que su composición es por cada 100 cc de leche:

AGUA	90,0%
GRASA	3,8grms%
PROTEINA	1,5 gms% *
VITAMINA C	1,0mg%
VITAMINA A	152 UNIDADES%
FIBRA	0 (CERO)
HIERRO	0,01 mg%
VITAMINA E	0(CERO)
VITAMINA D	0(CERO)
MANGANESO	0(CERO)

\* de estos solamente 0,7% son asimilables, pues el resto son inmunoglobulinas y lactoferrinas.

Los componentes del complejo B se encuentran entre 4 y 44 milésimas de miligramo. No podemos olvidar que los requerimientos diarios de vitaminas, minerales y proteínas de un bebé, proporcionalmente duplican y hasta triplican las del adulto, toda vez que el niño tiene que reemplazar y formar nuevos tejidos para su crecimiento.

La leche materna es un buen alimento para el lactante, pero no es un alimento completo ya que carece o tiene poca cantidad de algunos nutrientes necesarios para la formación del niño como hierro, vitamina C, fibras y otros. La leche materna por lo general es escasa y son muchísimas las madres que no pueden amamantar a sus hijos por carecer de ella, por estar tomando droga, por procesos de mastitis, etc.

**Su hijo tiene derecho a ser inteligente; por favor, no destruya su cerebro con la inadecuada dieta sólo láctea.**

La leche materna es muy deficiente en vitamina C lo que se traduce en múltiples alteraciones metabólicas, de defensas, absorción de hierro y con esto alteraciones enzimáticas y anemización que se traducen en elevación de la Tirosina que, como está demostrado, produce lesiones irreversibles en el cerebro.

La lactancia materna puede ser una vía de contaminación para el bebé pues por lo general, los pezones nunca son debidamente lavados antes de dárselos al bebé. Así vemos como en los buses, trenes, reuniones sociales y aún en la calle los niños son amamantados sin recurrir a ningún tratamiento de limpieza de los pezones que además de la población bacteriana normal de la piel pueden estar en contacto con ropas no muy higiénicas.

El hierro, elemento vital en el organismo humano, adquiere una importancia inusitada en el organismo del recién nacido. Además de su presencia en los glóbulos rojos, aparece como líder absoluto en una infinidad de procesos enzimáticos de todo orden, en procesos aún no muy bien identificados de transferencia de oxígeno al músculo y a los tejidos y en los mecanismos de defensa. La enzima Mieloperoxidasa sin la cual el glóbulo blanco no puede crear los radicales libres de oxígeno para la acción bactericida. Así, este elemento maravilloso (hierro y proteínas) tienen que ser administrados al recién nacido si queremos preservar y estimular todo su sistema inmunológico, su desarrollo físico y, sobre todo, mental.

**Tenemos que suprimir para siempre estos paradigmas que hablan de unas «reservas infinitas de hierro, de cólicos normales y de anemia normal del recién nacido»**



### **Ventajas de la leche materna:**

- 1) Es fácil de suministrar al niño;
- 2) Brinda al niño protección contra algunas enfermedades;
- 3) Es más barata: no necesita de biberones o teteros;
- 4) Satisface emocionalmente, ya que la lactancia reporta a la madre y al hijo una sensación de contacto piel a piel, estableciendo un vínculo satisfactorio para ambos.

### **Producción de la leche materna:**

Para que haya un buen nivel de producción de leche, debe haber un estímulo constante en el pecho ya sea por succión del bebé o por extracción manual. Los depósitos de leche o lactíferos están debajo de la aureola y la madre debe comprimir estos depósitos lactíferos.

### **La extracción manual de la leche materna:**

Colocar la mano en el pecho moviéndola de un lado hacia otro por un intervalo de 3 a 5 minutos; luego cambiar de mano y repetir la misma operación en el otro pecho. Después de terminado, hacerse un pequeño masaje en forma circular, deslizando la mano sobre el pecho.

*Cuando la producción es abundante se recomienda ordeñarse:*

- 1) *Para guardar la leche y suministrarla al bebé cuando la madre debe ausentarse.*
- 2) *Para evitar la congestión del pecho.*
- 3) *Para evitar que se escurra la leche, ya que es algo incómodo.*
- 4) *Para usarla en la dilución del licuado.*

No podemos olvidar que un porcentaje muy grande de la población

tercermundista presenta altísimos grados de desnutrición. También vemos unas madres demasiado jóvenes con pésimos hábitos nutricionales y algunas de ellas terriblemente desnutridas lo que va a agravar la cantidad y la calidad de la leche materna.

### **La leche de vaca:**

En las mejores revistas médicas del mundo, Scientific American, Science, New England Journal of Medicine, etc., se han publicado artículos donde se demuestra la relación del consumo de leche de vaca y la incidencia de la diabetes infantil. Se encontró que la albúmina de la leche de vaca desencadena la formación de anticuerpos contra ella y por su similitud bioquímica con la proteína P 69 de las células Beta de los Islotes de Langerhans del páncreas estas son destruidas presentándose, obviamente, la diabetes infantil. El cuadro muestra una alta incidencia donde el consumo de leche es alto como en Finlandia, Noruega, Estados Unidos, Canadá, Suecia y muy bajo en Japón y Corea donde el consumo de leche de vaca es mínimo.

La leche de vaca está compuesta por:

Más de 90% es agua

Alto contenido en grasa 3.8%

Pobre contenido en proteínas 3%:

Nada de fibra;

Paupérrimo contenido en hierro 10 milésimas de miligramo;

Pobre contenido en diversas vitaminas y minerales esenciales para el normal crecimiento y desarrollo físico y mental del recién nacido.

En Japón donde ya no cabe la gente, mucho menos las vacas, y el consumo de leche de vaca es muy bajo, la incidencia de diabetes infantil es muy baja.

La leche de vaca debe ser eliminada de la dieta del recién nacido y del ser humano en general, por la multitud de problemas de todo género que conlleva su administración. Cabe anotar el valioso concepto del Dr. Frank Oski, (q.e.d.) Jefe del Departamento de Pediatría de la Universidad Johns Hopkins, que definitivamente descalifica la leche de

vaca, en polvo o líquida calificándola como un tóxico para el recién nacido.

En un simposio mundial realizado en Sao Paulo el año pasado se llegó a la conclusión de que más del 80% de los problemas alérgicos de los niños se deben a la ingestión de leche.

La leche de vaca en estudios que estamos realizando en el Hospital la Misericordia de Calarcá, nos esta mostrando de forma contundente la asociación de enfermedades bronco-pulmonares con el consumo de leche de vaca. Cosa que no se presenta en los niños de la Dieta Complementaria.

La ingestión de leche de vaca o sus derivados en las madres lactantes desencadena procesos bronco-pulmonares, cólicos y demás patologías asociadas al consumo de leche en el recién nacido, por esto debe ser excluido el consumo de lácteos en las madres lactantes.

Múltiples investigaciones han demostrado el espesamiento y mayor adhesividad de todas las secreciones del organismo especialmente las bronquiales en los niños que consumen leche de vaca, facilitando el desarrollo de procesos infecciosos bronco-pulmonares.

Niños asmáticos o con enfermedades bronco-pulmonares crónicas o de origen genético-enzimático (Mucoviscidosis o enfermedad fibroquística del páncreas) agravan sus cuadros clínicos con la ingestión de leche de vaca haciendo muy difícil su tratamiento e incrementado demasiado los costos económicos y sobre todo humanos.

Debido a la riqueza en grasa saturada, la leche de vaca se presenta como una de las principales causas de la arterio-esclerosis en el hombre.

Los Estados Unidos es el país que presenta el índice de mayor consumo mundial de leche de vaca por habitante en sus múltiples presentaciones: Leche pasteurizada, Kumis, Yogurt, Quesos, Tortas, Postres, Helados etc.

Estudios hechos por ARMED FORCES INSTITUTE OF PATHOLOGY de Washington DC en autopsias realizadas a soldados muertos en Corea y Vietnam mostraron unas lesiones atheromatosas demasiado extendidas y severas para las cuales no había aparente explicación. Hoy sabemos que estas lesiones pueden ser atribuidas al altísimo consumo de productos lácteos.

Otro estudio realizado por una importante Universidad Americana en autopsias a niños entre cero y cinco años demostró la presencia de placas atheromatosas en la aorta y las arterias coronarias a edades tan tempranas como a los seis meses de edad.

En Los Estados Unidos se presentan al rededor de un millón quinientos mil infartos anualmente de los cuales cerca de quinientos mil fallecen y los otros son sometidos a tratamientos medico-quirúrgicos con altísimos costos humanos y económicos (Billones de Dólares Anualmente)

Además de los otros problemas desencadenados por el consumo de leche de vaca en los niños como son de diabetes, afecciones bronco-pulmonares, alergias, arterio-esclerosis, intolerancias, anemia, reflujo, etc. Tenemos que concluir que este producto, la leche de vaca, definitivamente no es para consumo humano y jamás como único alimento para un recién nacido.

## **LA LECHE DE SOYA**

La Soya , originaria del Asia, es uno de los alimentos más ricos de la naturaleza. La leche de soya surge como uno de los mejores complementos o sustitutos para la leche materna. Su riqueza en hierro, proteínas y demás nutrientes la hace indispensable en la lista de alimentos de la Dieta Complementaria. Esto lo ha demostrado la evolución intelectual de las personas nacidas en Japón, donde la Soya hace parte de su alimentación normal. Aunque por muchos años se le dio poca importancia hoy se sabe que constituye la más grande fuente de proteínas materias grasas, vitaminas y minerales, a tal punto que se ha pensado en ella como la solución a la desnutrición del mundo.

Su costo, comparado con el de otros alimentos, es bastante bajo. Puede reemplazar ventajosamente a la carne y a la leche. Suficientes razones para figurar como sustituto de la leche de vaca para el recién nacido y también, con frecuencia, en nuestro menú cotidiano.

La cantidad de proteína contenida en el fríjol soya comparada con la de otros alimentos de consumo diario se puede observar en el siguiente cuadro:

## **ALIMENTO PROTEINA**

Soya 35,41%

Maní 25,19%

Leguminosas secas 18-24%

Cereales 10-13%

Queso fresco 15-19%

Huevos 17%

Leche 3,5%

Carnes 14,21%

La soya, además, contiene *sales minerales* tan importantes como hierro, fósforo, cobre, sodio, potasio y magnesio. El aceite de soya es de excelente calidad por su riqueza en lecitina y otros ácidos grasos. El aporte vitamínico de este frijol es sorprendente, sobre todo en las vitaminas B y E. En menor porcentaje nos suministra las vitaminas A y D.

La versatilidad culinaria de la Soya es asombrosa pues se puede preparar con facilidad pan, queso, sopas, ensaladas crudas o cocidas, kumis, yogurt, arepas, tortas, salsas, sustitutos de huevos, carnes y leche. Esta última permite que se varíe el sabor cuando se agrega banano, avena, guayaba, miel de abejas o azúcar moreno.

## **COMO SE HACE LA LECHE DE SOYA**

### **Ingredientes:**

1 libra de soya

7 botellas de agua

### **Procedimiento:**

Coloque en suficiente agua la libra de soya, durante doce horas mínimo.

Quite las cascarillas, frotando los granos de soya entre las manos y agregue agua suficiente para que éstas floten y las pueda sacar fácilmente.

Vierta agua hirviendo sobre la soya, dejándola en ella durante 5 a 10 minutos. (Este procedimiento se llama «escaldado de soya») y se realiza para inactivar una enzima que es la que da el sabor a pintura, extravagante al gusto.

Bote el agua del escaldado y lave los granos varias veces hasta que haya desaparecido totalmente el olor característico.

Muela la soya finalmente en el molino.

Agregue a la masa resultante 7 botellas de agua, indicadas arriba, mezcle bien y licue a máxima velocidad.

Cuele la mezcla a través de una bolsa o talego de liencillo estrujándola para extraer todo el líquido posible. (La fibra o afrecho restante resérvelo para otras preparaciones: arepas, tortas, galletas, etc.)

Cocine el líquido de soya a fuego suave, agitando con cuchara de palo por unos 30 minutos contados a partir del momento en que empieza a hervir, cuidando de que no se derrame (tenga cuidado de no tapar el recipiente donde se cocina la leche a fin de lograr una perfecta evaporación). Para complementar el procedimiento de extracción del sabor extravagante del frijol, se recomienda colocar durante el proceso de hervido un trozo de carbón vegetal previamente lavado y envuelto en una bolsita de liencillo.

Terminada la cocción y una vez reposada, envase la leche, preferiblemente en recipiente de vidrio, herméticamente tapado y colóquelo en refrigeración.

Esta leche puede conservarse 16 horas a temperaturas entre 26 y 30 grados y varios días si es en refrigeración.

## **LA LECHE DE MANI**

### **Segunda opción de alimentación para el recién nacido**

El Maní es una planta de origen americano que tiene un extraordinario valor como alimento. Es rico en proteínas, grasas, sales minerales como el hierro, fósforo, calcio y vitaminas del grupo B, caroteno o provitamina A.

El maní, sin tostar, puede usarse en la cocina, en reemplazo de las leguminosas habituales: fríjoles, garbanzos, lentejas, arvejas, habas, etc., pudiendo emplearse en la misma forma que éstas.

La harina de maní es una de las armas eficaces y de bajo costo con que cuentan los nutricionistas para combatir la malnutrición.

El maní completa el valor proteico del trigo, por lo tanto, se recomienda la preparación del «pan alimento perfecto», elaborado con una mezcla del 25% de harina de maní y 75% de harina de trigo.

La leche de maní puede convertirse en un gran suplemento o sustituto de la leche de vaca y de la leche materna en la alimentación de niños y adultos.

### **Cómo se hace la leche de maní**

Ingredientes (\*2)

1 taza de maní

1 litro de agua

Dulce al gusto

### **Preparación:**

En una sartén de fondo grueso, semidore ligeramente el maní hasta cuando tome color amarillo. Frote los granos entre las manos y saque las cascarillas.

Licue el maní utilizando 1 litro de agua y cuele por un talego de tela porosa hasta extraer la totalidad del líquido. La pulpa que queda en la bolsa puede emplearse en diversas preparaciones agregándola a arepas (pan de maíz) tortas galletas, panes, etc.

Al líquido restante, dele un ligero hervor a fuego lento, rebullendo con el mecedor y cuidando que no se derrame.

Esta bebida caliente, al clima, o helada y aromatizada es de múltiples aplicaciones en la cocina. Esta leche se puede emplear con muy buenos resultados para suplementar la alimentación de los niños y de las personas débiles.

NOTA: Para garantizar una perfecta trituración del maní, se recomienda molerlo finamente en el molino y luego licuar la pasta resultante.

Esta pasta se puede envasar en recipiente de vidrio o plástico y guardar al clima para posteriores preparaciones.

Algunos sugieren emplear agua de cebada para la elaboración de la leche de soya o de maní, en lugar de agua pura.

### ***ANÁLISIS DEL PROGRAMA***

Después de analizar los estudios sobre la composición de la leche tanto materna como de vaca, llegué a la conclusión de que la dieta solo láctea no es suficiente para el recién nacido pues lo hace vulnerable a contraer anemia y otras deficiencias por la escasa cantidad de hierro y otros nutrientes de la leche y la gran demanda del niño en su desarrollo corporal y cerebral donde una insuficiencia nutricional puede causar daños cerebrales irreversibles.

El estado de desarrollo psicomotor que presentan los niños de la Dieta llama poderosamente la atención; se puede ver que todos los casos sobrepasan su edad cronológica, muchos de manera asombrosa. Cabe anotar también que la mayoría de los niños caminan entre los 7 y los 9 meses.

Con este programa se ha logrado bajar el índice de la desnutrición en el grupo de niños de 0 a 5 años del municipio de Calarcá a la envidiable cifra de 0,05%, que comparada con las cifras de Armenia, del Quindío y de Colombia en general, que sobrepasan el 50% y, en algunos lugares, el 80% y aún el 100% nos hacen sentir verdaderamente orgullosos. En la ciudad de Armenia, de 19.881 consultas, el 63,58% de ellas fueron por morbilidad debida a la desnutrición.

Argumentos contra la Dieta Complementaria se exponen en una total ausencia de conocimientos y experiencia. Estudios realizados en el hospital La Misericordia de Calarcá, en colaboración con la Escuela de Medicina Juan N. Corpas, demostración que no existe poliglobulia al dejar el niño pegado a su placenta por más de 30 minutos. Las manifestaciones alérgicas por causa de la Dieta Complementaria



tampoco tienen fondo científico y la experiencia de más de treinta y ocho años, así nos lo ha demostrado.

En un foro mundial sobre este tema, en Brasil, se concluyó que más del 80% de las alergias en los niños se deben a la ingestión de leche. Otro argumento es la inmadurez renal e incapacidad de manejar una carga de aminoácidos, olvidando que la sangre que va por el cordón umbilical es riquísima en todos los nutrientes necesarios para el bebé y ésta pasa por el riñón casi en su totalidad. Esta riqueza de nutrientes es prácticamente imposible de lograr con dieta alguna. Las manifestaciones renales patológicas como consecuencia de la Dieta Complementaria no existen.

No sólo por tradición, sino también en la teoría, siempre se ha asociado la desnutrición con la pobreza, pero, en la práctica, se comprobó que familias con ingresos muy inferiores al salario mínimo (cerca de 50 dólares mensuales) tienen niños con un estado de salud excelente, alimentados con leche materna (cuando la hay) y la «Dieta Complementaria, sin necesidad de recurrir a otro tipo de productos procesados y costosos.

Teorías basadas en falsas suposiciones han impuesto la dieta sólo láctea en los recién nacidos con las terribles consecuencias en los índices de desnutrición, morbilidad y mortalidad infantil y tal vez lo más grave, determinando una minusvalidez intelectual del género humano.

El día domingo 23 de marzo de 1997 el periódico SUN~SENTINEL de la Florida USA, publicó un interesante estudio hecho con resonancia magnética en la Universidad de la Florida que reveló de forma irrefutable el deterioro, la falta de desarrollo del cerebro en los niños desnutridos durante los primeros 6 meses de vida y este daño es Irreparable traduciéndose en una disminución importante del nivel intelectual y muy posiblemente en toda clase de alteraciones y actitudes patológicas de la conducta humana y tenemos que admitir que todo niño sometido a una cruel dieta solo láctea en un desnutrido.

**Démosle al mundo una juventud inteligente y toda esta parafernalia de drogas, odio, criminalidad, rebeldía y abusos juveniles desaparecerán.**

**Démosle al mundo hombres Inteligentes y toda esta barbarie de guerras, envidia, odio, destrucción, fanatismo, muerte, militarismo y armamentismo desaparecerán.**

## **Puntos del plan**

- 1) Permitir la transfusión «placenta- niño» inmediatamente después del parto.
- 2) Iniciar la Dieta Complementaria dentro de las primeras 24 horas después del nacimiento.
- 3) Desparasitación frecuente (mensual) desde el inicio del gateo, a los seis meses aproximadamente hasta los 6 ó 7 años.
- 4) Vacunación.

## **DIETA COMPLEMENTARIA**

Un coeficiente intelectual alto sólo se puede conseguir cuando se le aportan al niño después del parto los mismos nutrientes que venía recibiendo desde el inicio del "desarrollo intrauterino".

La alimentación debe ser rica en proteínas, minerales, vitaminas, fibra y en general, todos aquellos elementos que le permitan desarrollar su cuerpo y su cerebro.

### **Cuadro de alimentos para hacer el licuado:**

<b>ALIMENTOS VARIOS</b>		
CARNES	VERDURAS	FRUTAS
CEREALES	HORTALIZAS	GRANOS
	JUGOS	

## **Alimentación para el bebé**

### **Recuerde:**

La leche materna es un buen alimento para su hijo, pero no es completo, es importante darle al bebé una dieta adicional para un mejor crecimiento y desarrollo.

Esta dieta debe comenzarse dentro de las 24 horas siguientes al nacimiento.

El niño necesita fibra para obtener movimientos intestinales normales y así evitar los cólicos. Cuando falta la leche materna se puede sustituir por leche de soya o de maní.

**Sopas:** Son de alto poder nutritivo y de fácil preparación.

## INGREDIENTES

HORTALIZAS VERDES	
Acelga	1 Hoja
Apio	1 Tallo
Arveja verde.	15 Arvejas
Brócoli	1 Troriquito
Espinaca	1 Hoja
Habichuela	1 Habichuela
Repollo	1 Hoja
Repollitas	1 Repollita

HORTALIZAS AMARILLAS	
Zanahoria	1 Pequeña
Ahuyarna	1 Cucharada

CEREALES	
Arroz integral	1 Cucharada
Maíz	1 Cucharada
Cebada	1 Cucharada
Avena	1 Cucharada

LEGUMINOSA	
Frijol	1 Cucharada
Lenteja	1 Cucharada
Garbanzo	1 Cucharada
Arveja pequeña	1 Cucharada

Soya	1 Cucharada
Habas	1 Cucharada

TUBERCULOS	
Papa blanca	1/2 papa
Papa amarilla pequeña	1 papa

PROTEINAS	
Res magra	50 a 80 gramos
Pollo	50 a 80 gramos
Hígado	50 a 80 gramos
Pescado	50 a 80 gramos
Huevos	1 clara
Carne de ternera	50 a 80 gramos

Solo se echa una o dos de las proteínas.

## PREPARACION

1. Lavar, pelar y picar muy bien los alimentos. Cocinar en una olla a presión utilizando el agua de remojo.
2. Licuar o macerar los alimentos cocinados.
3. Guardar el licuado inmediatamente en la heladera.
4. No agregar sal, aceite, *azúcar*, o condimento al licuado.
5. Dar el licuado al bebé utilizando el biberón o una cucharita, cuidando de mantenerlo en posición semisentado.
6. Ofrecer el licuado 3 veces al día o más. empezando por una, dos o más onzas y aumentando progresivamente según la demanda.

## Preparación

1. Lavar, pelar y picar muy bien los alimentos. Cocinar en una olla a presión utilizando el agua de

remojo.

2. Licuar o macerar los alimentos cocinados.

3. Guardar el licuado en la heladera.

No agregar sal, aceite, *azúcar*, o condimento al licuado.

Dar el licuado al bebé utilizando el biberón o una cucharita, cuidando de mantenerlo en

posición semisentado.

6. Ofrecer el licuado 3 veces al día o más. empezando por una, dos o más onzas y

aumentando progresivamente según la demanda.

*No olvide calentar al baño maría el licuado antes de ofrecerlo y tener la precaución de aumentar el tamaño al agujero del biberón cortándolo en cruz.*

Las cantidades serán por supuesto pequeñas de acuerdo con el tamaño del bebé, pero idealmente un licuado deberá tener verduras verdes y amarillas, granos, cereales y carne.

Las leguminosas como frijol, soya, garbanzos, lentejas y arvejas se deben dejar en remojo desde el día anterior, retirando las impurezas antes de cocinarlos. Todos los alimentos se deben lavar con *agua limpia*, pelar y picar, para luego cocinarlos en una olla a presión.

Los licuados no se deben pasar por colador.

El chupo debe ser abierto en cruz para permitir la salida fácil del licuado y este debe ser moderadamente espeso.

## **JUGOS**

Los jugos de frutas frescas proporcionan al bebé vitaminas, fibra y proteínas.

## **MODO DE PREPARACION**

Lavar, picar y licuar (o macerar) con agua hervida

FRUTAS	CANTIDAD
Guayaba	1 unidad
Mango	1 pedazo
Papaya. etc	1 cucharada

No se deben suministrar jugos de frutas cítricas (limón, naranja,).

### **Administración**

Dar al bebé por cucharaditas o en biberón.

Dar comenzando con 1 onza y aumentando progresivamente a medida que el bebé pida más.

Dar las veces que pida las onzas que se tome.

### **El momento de la alimentación propiamente dicha:**

Calentar al baño maría la cantidad necesaria y, con el bebé semisentado, darla utilizando una cucharita o un tetero.

### **Recuerde:**

- a) No guardar el licuado para el otro día; desechando lo que sobre al final de cada tetero.
- b) Los jugos los preparan para ser consumidos inmediatamente.

### **MADRE**

De una buena alimentación y del cariño que usted le brinde a su hijo, depende su adecuado crecimiento y desarrollo tanto físico como intelectual.

Dese masajes en el pecho y coloque al bebé constantemente para que chupe, éste es el mejor estímulo para producir la leche materna.

El recién nacido nunca debe ser acostado horizontalmente ni boca abajo, para evitar la broncoaspiración. La cabeza debe quedar más alta que los pies, usando una almohada pequeña.

## **Desparasitación**

Los parásitos afectan la salud del niño, aprovechando éstos todos los nutrientes que contienen los alimentos; son muchos los casos de desnutrición que se presentan por este problema. Debemos Iniciar la desparasitación después de los seis meses, suministrando una dosis mensual durante toda la niñez y la adolescencia.

## **VACUNACION**

NO OLVIDE VACUNAR SU HIJO... ATIENDA A SU PEDIATRA Y A LAS CAMPAÑAS EDUCATIVAS DEL MINISTERIO DE LA SALUD

**SI USTED SIGUE ESTOS PASOS SU HIJO TENDRA LA OPORTUNIDAD DE SER MAS INTELIGENTE, OBTENIENDO UN RENDIMIENTO ESCOLAR MUCHO MEJOR.**

## **CONCLUSIÓN**

La Dieta Complementaria para el recién nacido es un cambio de mentalidad que empieza con la educación de las madres sobre el valor nutritivo de su alimentación y con la concientización de que su hijo tiene que crecer y desarrollarse física e intelectualmente, lo que depende exclusivamente, de una buena alimentación en toda su vida, pero en especial en los primeros seis meses.

La Dieta Complementaria tiene Inicio Inmediatamente después del parto con la transfusión placentario-fetal y después con suministro de alimentos preparados con ausencia de azúcar, sal y grasa. Es importante anotar que «No soy enemigo de la leche materna pero se debe complementar por su pobre contenido de sustancias indispensables en la formación del niño como minerales, proteínas, fibras y vitaminas. Como una opción alimenticia para el recién nacido, tenemos la leche de soya y la leche de maní pues el porcentaje de proteínas en estos elementos es de 35.41 y 25,19, respectivamente»

El programa consta de tres puntos, todos tendientes a mejorar los niveles de hierro del recién nacido, así como el aporte de proteínas, fibras minerales y vitaminas.

El primer punto es aprovechar la sangre placentaria evitando cortar el

cordón umbilical por un tiempo no inferior a 30 minutos después del alumbramiento, con el fin de aminorar la pérdida de un volumen hemático apreciable perteneciente al recién nacido.

El segundo punto es la iniciación, desde el primer día, de una Dieta Complementaria de la lactancia materna.

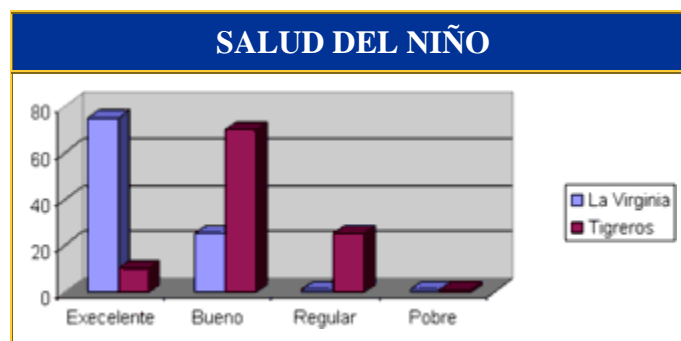
El tercer punto es la prevención de parásitos y la vacunación.

La desparasitación empieza a los 6 meses, suministrando una dosis mensual durante toda la niñez y la adolescencia.

***Invito a los profesionales de la salud a conocer de cerca mi programa, para que formen un juicio objetivo antes de negarle esta valiosa oportunidad a los niños.***

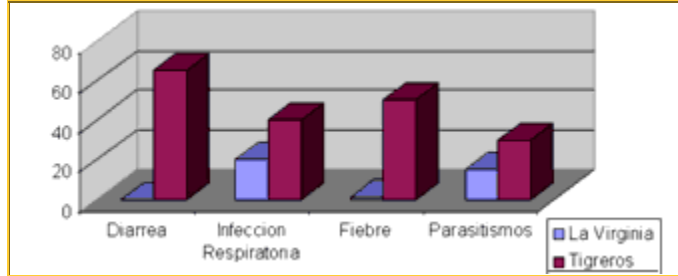
### **CUADRO COMPARATIVOS**

La Virginia es un corregimiento donde todos los recién nacidos están en el programa de la dieta complementaria; Tigeros es un barrio de Armenia donde todos los niños son sometidos a una dieta solo láctea.

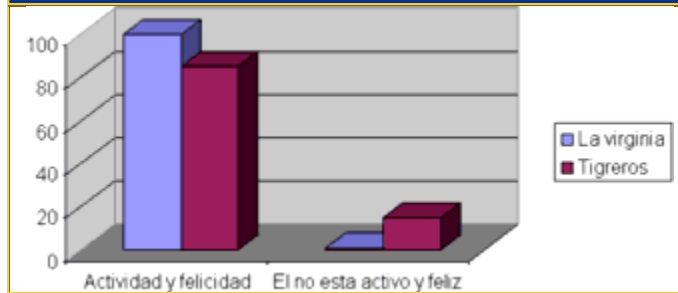




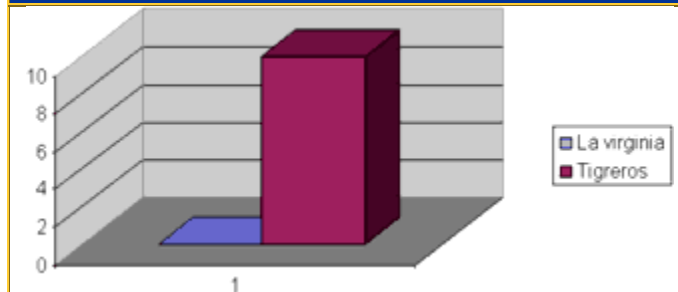
## ENFERMEDADES DE LOS NIÑOS



## COMPORTAMIENTO DEL NIÑO



## HOSPITALIZACION POR ENFERMEDAD



## **SOPA JARAMILLO**

### **SOPA JARAMILLO PARA RECIEN NACIDOS**

#### **COMO SE HACE LA SOPA**

#### **INGREDIENTES FRESCOS:**

80 a 100 gramos de carne pulpa de res, pollo, curí, conejo, pescado, hígado de pollo, etc. 3 o 4 habichuelas sin hebra, un pedazo de zanahoria o ahuyama, 3 o 4 hojas de espinaca, 1/3 plátano maduro, una hoja de repollo morado o verde, dos papas criollas medianas sin pelar, 1 pedazo de apio desvenado, 1 tajada de cidra pelada, 1 trozo de brócoli, 1 hoja de lechuga, 1 hoja de acelga, un pedazo de pepino cohombro o de rellenar, coliflor, arracacha, un diente de ajo y uno o dos espárragos, etc. *No recomendamos el tomate, la avena, la cebada, el centeno y el trigo.*

**GRANOS:** 1 cucharada sopera rasa de frijól seco, 1 cucharada sopera rasa de lentejas, 1 cucharada sopera rasa de arveja seca, 1 cucharada sopera rasa de arroz integral, 1 cucharada sopera rasa de frijól de soya. Si desea puede agregarle quinua, maíz, garbanzo, blanquillo, etc. y demás granos que se tengan y se consigan.

**FRUTAS:** ½ guayaba dulce, 1 tajada de mango maduro pelado, 1 tajada de papaya, y otras frutas que no sean ácidas. Se agregan en el momento de licuar la sopa (no se cocinan las frutas)

*Si no tiene todos los elementos elegidos hágala con los que tenga o pueda conseguir...¡Pero Hágala!*

#### **PREPARACIÓN:**

Se lavan los granos y se ponen a remojar desde el día anterior en una vasija de vidrio, acero inoxidable o esmalte con 5 o 6 tazas de agua. Los utensilios plásticos con el calor o el frío (neveras, microondas o estufas) permiten la salida de sustancias que pueden producir cáncer. Al día siguiente en esa misma agua se ponen los granos en la olla a presión u olla normal hasta que estén blandos, se destapa la olla y se le agregan las verduras bien lavadas, la carne y el plátano maduro, etc., se revisa el agua y si es necesario se le agrega un poco más para que no se seque. Se tapa la olla y después de pitar más o menos 10 minutos, se destapa y se lleva a una licuadora bien lavada y pringada con agua hirviendo. Lo sólido se va mezclando poco a poco con el líquido para que quede ligeramente espesa, que caiga perezosa (debe licuarse muy bien porque no se cuela) Se da al bebé en tetero con chupo abierto en cruz (debe quedar grande el roto) El licuado debe guardarse inmediatamente en la nevera, para que el proceso de enfriamiento se haga dentro de ella. Se debe guardar en vasija de vidrio, acero inoxidable o esmaltada, si el licuado se deja por fuera, así sea mientras se enfría, el niño podrá presentar cólicos con los teteros de la tarde y de la noche. Si sobra algo del licuado después de 24 horas debe descartarse o usarse para alimentación de personas adultas o niños mayores. Si el bebé esta duro del estomago se le pueden agregar de 4 a 5 o más ciruelas pasas a la sopa en el momento de hacer el licuado. Este licuado se le da al bebé **LAS VECES QUE PIDA, LAS ONZAS QUE SE TOME** (primero el licuado y de postre la leche materna, si se tiene mucha leche materna se puede ordeñar y echar al licuado, si no hay leche materna se le da solo el licuado) No

agregar sal, ni condimentos.

**NO DEBE DÁRSELE NUNCA LECHE DE VACA LÍQUIDA O LECHE EN POLVO CUYO INGREDIENTE PRINCIPAL SEA LA LECHE DE VACA. NUNCA DAR UN TETERO EN POSICIÓN ACOSTADO, SIEMPRE EN POSICIÓN SEMISENTADO. EL BEBÉ DEBE ACOSTARSE DE LADO Y CON LA CABEZA MÁS ALTA QUE EL CUERPO, NUNCA BOCA ABAJO. CUANDO SALGA CON SU BEBE LLEVE EL TETERO DE SOPA EN UNA NEVERITA DE ICOPOR CON HIELO, NUNCA EN UN TERMO Y MENOS CALIENTE O TIBIO.**

***NO DEJE LLORAR AL NIÑO, CUANDO LLORA GENERALMENTE ES POR HAMBRE O POR INTOLERANCIA A LA LECHE TANTO MATERNA COMO DE VACA QUE ES MUY FRECUENTE Y QUE LE PRODUCEN COLICOS, REFLUJO, DIARREAS, HEMORRAGIAS DIGESTIVAS, ETC. Y SE LE DEBE SUSPENDER LA DIETA LACTEA. SI ESTA TOMANDO MEDICINAS, NO AMAMANTE A SU BEBE.***

*Esta dieta es extraordinaria para las personas de la tercera edad, desnutridas y es el único tratamiento positivo para los bebés con Síndrome de Down, además es muy económica y le gusta a los niños.*

**REFERENCIAS DR HERNAN JARAMILLO BOTERO M.D. F.A.C.S.:**

Teléfonos: Cel. 315-5479338 Of. 7451355 - Armenia

**E-mail: [dietajaramillo@gmail.com](mailto:dietajaramillo@gmail.com) Página Web: [www.sopajaramillo.org](http://www.sopajaramillo.org)**

DRA. PATRICIA FERNANDEZ  
7409503

Montería 300-8163610 316-

DRA. ELSA LUCIA ARANGO

Bogotá 2185957 y 2575369

DR. JORGE ENRIQUE ROJAS

Manizales 8803848

DR. PABLO KRAUSS

Bogotá 6217404

DR. EDUARDO ARMENTA

Washington D.C. 007-1-301-2772777

DR. PEDRO PABON

Washington D.C. 007-1-301-

9833343 Cel. 301-8143667

DRA. ROCIO ARANGO

Bioenergética Medellín 4120065

Esta dieta iniciada por el Doctor Hernán Jaramillo Botero ha sido aplicada desde el año 1966 en Colombia, Estados Unidos, Brasil, Perú, Ecuador, Centro América, Inglaterra, España, Francia y otros países. Quienes reciben la dieta son niños más sanos, inteligentes, con un carácter equilibrado y un comportamiento social ejemplar. La dieta debe darse al bebé desde el día que nace, las veces que pida, las onzas de sopa que se tome, el mayor tiempo posible, pero mínimo diariamente durante los 6 primeros meses de vida. Esta sopa previene la desnutrición, evita el retardo mental, la morbilidad, las diarreas, las infecciones respiratorias, las alergias, el reflujo y otras. Más de 5.000 historias clínicas y más de 3 millones de niños beneficiados en el mundo atestiguan el mayor desarrollo físico e intelectual que presentan los bebés con esta dieta. Como retribución de quienes hayan podido conocer y utilizar esta información, se pide que la difundan para que muchos otros niños puedan aprovecharla también..

**EL NIÑO RECIEN NACIDO REQUIERE UNA NUTRICION PERFECTA Y ESTO  
JAMAS SE PUEDE LOGRAR CON UNA DIETA SOLO LACTEA.**

**Nueva Edición**

### **SOPA JARAMILLO PARA ADULTOS**

Personas diabéticas, hipertensas, con colesterol y triglicéridos altos, obesas y en general, con problemas de nutrición o post-infartos deben mejorar su estado nutricional y el ideal es la sopa Jaramillo 3 veces al día que puede ser condimentada con limón, ajo, cilantro, apio, etc., y acompañada con una ensalada de frutas.

Es muy importante que se supriman los productos lácteos del todo pues estos no son alimento para seres humanos y desencadenan más de 100 patologías en el ser humano.

Quien quiera mejorar su estado de salud, debe mejorar su nutrición.

Para una buena salud es necesario tener el páncreas quieto, es decir, no abusar o consumir hidratos de carbono de alta densidad (papas, arroz blanco, pan blanco, galletas, golosinas y dulces) y evitar las grasas.

**¡BIENVENIDOS A LA SALUD!**

## ***DEFINICIÓN DE TERMINOS***

### **DESNUTRICION:**

Suspensión o falta de los procesos nutritivos, con atrofia y degeneración consiguientes.

### **SINDROME DE DOWN:**

O mongolismo es una enfermedad genética con diferentes grados de debilidad mental.

### **DROGAS:**

Ttodo compuesto químico que puede emplearse o administrarse a seres humanos o animal como auxiliar para el diagnóstico, el tratamiento o la prevención de enfermedades y otros estados anormales, para aliviar el dolor o el sufrimiento, o para controlar mejor cualquier estado fisiológico o patológico. d.t. fármaco.

### **ANEMIA FERROPENICA:**

Aanemia hipocrómica causada por la carencia de hierro, debido a una insuficiente ingestión o trastorno de la absorción o del metabolismo del metal.

### **ENZIMA:**

Elemento que cataliza las reacciones químicas de otras sustancias desempeñando su función sin ser destruidas o alteradas.

### **COBRE:**

Es un elemento esencial para la nutrición por ser componente de diversas sustancias.

### **COBALTO:**

Elemento químico cuya deficiencia origina anemia.

### **LACTOFERRINA:**

Pproteína fijadora de hierro que se encuentra en los neutrófilos y las secreciones (leche, lágrimas, saliva, bilis, etc.) tiene actividad bactericida y actúa como mediador en la formación de colonias de granulocitos y macrófagos.

### **ARTERIOESCLEROSIS:**

Eesclerosis y engrosamiento de las paredes arteriales.

## **HEMOGLOBINA:**

(Proteína) es el pigmento rojo de la sangre, desempeña la función de transportar el oxígeno desde los pulmones hasta los tejidos.

## **INMUNOGLOBULINAS:**

Proteínas especializadas en el reconocimiento de los cuerpos extraños al organismo.

## ***BIBLIOGRAFÍA***

- ANDERSON. L. et al. Nutrición y Dieta de Cooper 17 ed. México: Interamericana. 1986. p. 319-321.
- ARY. Donald: CHESER Jacobs. Lucy y RAZAVIEH, Asghar. Introducción a la Investigación Pedagógica. S.I: 5.0. 198- p. 284-308.
- ATTIG. Yoddunnern B.: ATTIG, G. y KANUNGSUKKASEM, U. La gente y la salud: una visión popular de la educación nutricional. En: Foro Mundial de la Salud. Vol.12. No.4 (1991): p. 424-427.
- BALLABRIGA A.. Malnutrición y sistema nervioso central En Nestlé Nutrición.(1990): p. 6-7.
- BEHAR. Moisés. Nutrición y salud del niño. En: Salud Mundial: Organismo de difusión de la OMS. (feb./mar. 1979): p. 17-19.
- RENDER. Arnold E. Nutrición y alimentos dietéticos: alimentos infantiles. Zaragoza: Acribia, 1973. P.82-108.
- BERCH. Alan. estudios sobre nutrición, su importancia en el desarrollo socioeconómico. México: Limusa, 1975.310 P.
- BERSH. M. D. Manual del vigia de la salud: malnutrición. 1 ed. Armenia: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (I.C.B.F) 1985. p. 88-90.
- BRALER. Leonardo Oscar Fisiopatología y clínica de la nutrición: la mala nutrición. Buenos Aires: Panamericana 1967. E 67
- BULA HOYOS. Gonzalo . la situación alimentaria mundial. En: Nueva Frontera No. 307 (198rn P.29-30.

- COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD. Situación nutricional y patrones de alimentación en menores de 5 años. Encuesta Nacional sobre conocimientos, actitudes y prácticas en salud: 1986-1989. situación Nutricional y patrones de alimentación. Bogotá: El Ministerio. 1990. P. 15-57.
- CROMPTON. David M.; NESHELL. M.C. El insidioso compañero de la malnutrición. En: Salud Mundial: Organo de difusión de la OMS. (man 1.984): P. 18-19.
- CHEHEY. Andy. No hay sucedáneos de la leche materna. En: Salud Mundial. Organo de difusión de la OMS. (feb./ man 1.983): P.13-15.
- CHONCHOL. Jacques. Desnutrición y dependencia. Problemas alimentarios de la población latinoamericana. En: Comercio exterior Vol. 30, No 7 (Jul. 1.980): P.735-746.
- DE MIRANDA. Antonio A. Nutrición y vigor: la leche. 5.1: Interamericana. 1976 P. 69-181.
- DEFICIENCIA DE hierro en la infancia asociada con trastornos prolongados del desarrollo mental. En: Ilabiba. (Dic. 1.991); P. 26-27.
- DICCIONARIO DE CIENCIAS MEDICAS Dornald. 6 ed. 5.1.: Ateneo 1979.
- FECOLDROGAS. El hambre iuna amenaza mundial!. En: Pharm No. 386 (Jun. 1986); P.37-40.
- Soluciones para resolver problemas de la nutrición. En: Pharma. No. 386 (1986): P. 43-45.
- FLORES. Miguel. La mujer embarazada y la anemia. En: madres y niños. Vol. 9. No. 3 (1990); P.6
- FORFAR. Jhon O, ARHELL, Gavin G. Tratado de Pediatría: Nutrición y Trastornos de la Nutrición. Barcelona : Salvat. 1986. P. 253261.
- GALLER, Janina R. Examen de las consecuencias a largo plazo de la desnutrición. En: Pediatric Basics. No. 565 (agt. 1991); P. 3-5.
- INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. Desnutrición del preescolar en América latina: magnitud, implicaciones y

factores condicionantes. En, Investigación sobre desnutrición y desarrollo mental No. 7 (1982): P. 3-20.

- Períodos óptimos de intervención en niño en situación de pobreza. En: Investigación sobre desnutrición y desarrollo mental. No. 1(1982) P. 5-27.
- KRAUSE, Marie V.: HUNSCHER. Martha. Nutrición y dietética en clínica: Nutrición en la niñez y la adolescencia. 5 cd. México: Interamericana, 1983. P. 300-302.
- LA NUEVA Constitución de Colombia. S.I.: s.n., 1991.
- LACTANCIA NATURAL. En Madres y Niños. Vol. 9. No. 3 (1990):P.1-2
- LONNERDAL, Bo. Hierro y leche materna. En Nestlé Nutrition (1.984); P. 34-36.
- MALNUTRICION. En Anales Nestlé. Vol 43.No. 1(nov.1985): P. 32-35.
- MCGREGOR. Grantham. Malnutrición, función mental y desarrollo Nestlé Nutrition. (1990); P. 8-9.
- PERAGALLO, Mariella. Desnutrición, Patrimonio del Subdesarrollo Ciencia y Desarrollo. No. 22 (oct. 1978); P.39-42.
- PICCIANO. Mary Frances. Oligoelementos en la leche materna y en las leches infantiles. Nestlé Nitrition. (1986); P. 26-29.
- SABINO, Carlos A. El proceso de investigación: Instrumentos de recolección de datos. Bogotá: Cid, 1989. P. 162-164.
- SEGATORE, LUIGI. Diccionario médico teide. 4 ed. Barcelona: Teide. 1971.
- SCRUSHAW, Mevin S. Iron deficiency. En: Scientific american. (oct. 1991): P. 46-52.  
SJMES, Martin A. El hierro en la alimentación de los niños de bajo peso al nacen En: Nestlé Nutrition. (198~; P.29-33).
- SIEKEL, Abraham. Prevención de la deficiencia de hierro. En: Nestlé Nutrition (1984); P. 49-53.



- SUSKIND, Dana; MURTHY, Krishna K. y SUSKIND, Robert M. El niño malnutrido aspectos generales. En: Nestlé Nutrition. (1980); P. 4-5.
- TORUN, Benjamín. Nutrición Clínica en la infancia: Proteínas: química-metabolismo requerimientos nutricionales. En: Nestlé Nutrition. (1985).