

**Por qué
el
medio litro
de
leche**

**Carta
abierta
a las
madres chilenas**



EL

M A D R E :

Cada uno de tus hijos recibe ahora medio litro de leche al día. Al entregarte este precioso alimento el Gobierno está cumpliendo su promesa de combatir al peor enemigo del futuro de nuestro pueblo: la DESNUTRICION.

Quizás no aprecies debidamente lo que significa para tus hijos un medio litro de leche al día. Quizás creas que eso no es gran cosa, que no lo satisface, que no le quita el hambre. Quizás pienses que sería preferible un plato de fideos, o de sopa o un pan, algo que “lo llene”.

Quiero explicarte brevemente el significado de este MEDIO LITRO DE LECHE DIARIO, explicarte por qué es indispensable que tus hijos lo consuman. Quiero que sepas por qué lo consideramos “un precioso alimento” y por qué el Gobierno ha emprendido esta campaña con la solidaridad y el sacrificio del país entero. Quiero que comprendas claramente lo que significan los términos *nutrición* y *desnutrición*.

No todo lo que tus hijos comen sirve igualmente para el desarrollo normal de sus organismos. Algunos alimentos quitan el hambre, dan esa sensación tan conocida de “estar lleno”, pero no contienen los elementos indispensables para sus cuerpos en crecimiento. Llenan, pero no alimentan.

Un pueblo, al igual que un niño, puede comer pero estar mal alimentado, porque lo que come no tiene suficiente *valor nutritivo*. El organismo humano necesita ingerir diariamente alimentos que contengan grasas, hidratos de carbono, proteínas, minerales y vitaminas, todos ellos elementos contenidos en la leche. En el niño esta necesidad es aún más importante porque no sólo necesita mantenerse, sino crecer, y crecer tanto física como mentalmente. Y esto es muy importante, pues la calidad de los alimentos que el niño ingiere desde los primeros días de vida condiciona su desarrollo mental y, por lo tanto, sus posibilidades de estudiar y transformarse en un ser plenamente inteligente.

¿Sabes lo que ocurre cuando los alimentos que comen tus hijos no tienen suficiente valor nutritivo? El organismo empieza a consumir sus propias reservas, sus propias grasas y proteínas, empieza a desnutrirse. Es como si se comiera a sí mismo.

Tú has visto a tus hijos, o a los de alguna vecina, flacos, pálidos, con el vientre hinchado, con la piel pegada a los huesos. Son los casos avanzados de desnutrición, aquellos a quienes amenaza una muerte próxima o el raquitismo con su facilidad para todo tipo de enfermedades e infecciones. La falta de alimentos apropiados hace que Chile tenga una de las mortalidades infantiles más elevadas y trágicas del mundo.

No queremos esto para tus hijos. Queremos que tus hijos crezcan sanos, vigorosos, inteligentes y alegres; que desde su más temprana edad reciban la alimentación indispensable que sus organismos exigen. Queremos lograr que cada niño se alimente convenientemente, que reciba como un derecho los elementos vitales para su desarrollo físico y mental. Todo esfuerzo en este sentido deberá considerarse como una obligación colectiva, ya que el Gobierno se ha impuesto la misión de rescatar al país de la desnutrición y del subdesarrollo.

Por eso, madre chilena, el Gobierno te entrega para cada uno de tus hijos medio litro de leche al día.

La leche es el más maravilloso alimento para la vida que ha producido la naturaleza para la salud de los niños. Es un alimento completo y permite, por sí solo, el mantenimiento del organismo en los primeros meses de vida sin necesidad de recurrir a ningún otro.

Muchas veces habrás oído decir y quizás lo creas, que la leche produce diarreas en los niños. Esto es un grave error. Lo que produce diarreas no es la leche sino la falta de higiene para prepararla: Si les das la leche sin hervir, servida en una taza mal lavada o secada con paños sucios, corres el riesgo de entregar a tus hijos un alimento contaminado que puede provocarles graves enfermedades.

Por eso, recuerda:

Lava cuidadosamente el tiesto en que vas a hervir la leche, las tazas en que la vas a servir y las cucharas con que la vas a revolver.

Sécalo todo cuidadosamente con un paño limpio. Con estas sencillas precauciones nada tendrás que temer y la leche será para tus hijos la mejor defensa contra las infecciones que puedan contraer por otras causas.

La leche es un “alimento completo” porque aporta todas las sustancias nutritivas requeridas por el organismo y es capaz de mantener al niño en buen estado de salud física y mental, con resistencia a las infecciones. No quiero, sin embargo, que creas que basta la leche, sino, simplemente, que *además de las comidas normales* no puedes dejar de darle diariamente
MEDIO LITRO DE LECHE.

En un litro de leche se encuentra tal cantidad de sustancias nutritivas que su consumo habitual contribuye a mantener sano a cualquier niño. Por eso es que la leche es el arma básica para combatir la
DESNUTRICION.

Acuérdate de la siguiente explicación:

UN LITRO DE LECHE PRODUCE 630 CALORIAS Y CONTIENE:

- 34 gramos de proteínas,
- 45 gramos de hidratos de carbono,
- 35 gramos de grasas.

Estos elementos son una fuente natural de energía para el organismo, influyen favorablemente en el peso y la estatura y en formar un hígado sano.

CONTIENE ADEMÁS:

- 1.260 miligramos de calcio
- 1 gramo de fósforo
- 2 miligramos de fierro.

Estos minerales contribuyen al crecimiento y a la formación de los huesos.

VITAMINAS A, B, B₂, C y D

Las vitaminas ayudan a conservar la estructura normal de la piel y a impedir las infecciones broncopulmonares, digestivas y urinarias; combaten las anemias y evitan la descalcificación, el raquitismo y las deformaciones del esqueleto, las supuraciones e irritaciones de la piel y de las mucosas.

AGUA Y SAL

Estos elementos son de gran importancia fisiológica en las diarreas, fiebres o transpiraciones excesivas.

ANTICUERPOS NATURALES

Ayudan en la lucha contra las infecciones que se producen tan frecuentemente en la infancia.

Madre chilena:

Si has leído con atención este llamado que el Gobierno y la Nación entera te hacen habrás comprendido el profundo significado del MEDIO LITRO DE LECHE DIARIO que ahora recibe cada uno de tus hijos. Con él se inicia el proceso de salvar para nuestra patria el futuro de nuestros niños, de desterrar el fantasma de la DESNUTRICION, de formar nuevas generaciones de chilenos sanos física e intelectualmente.

Sólo con tu comprensión y tu ayuda daremos cumplimiento a esta tarea. Pide la leche que le corresponde a tus hijos y haz que diariamente la consuman. No tardarás en ver cómo vuelven los colores a sus mejillas y florecen en sus labios las sonrisas.

**Contribución del personal de la
Editorial Universitaria**

REPARTO GRATUITO

© Editorial Universitaria, S. A., 1971

Autorizada su reproducción total citando
el título completo de este folleto y su origen

Agradecemos al médico y al profesor
que nos ayudaron a preparar este texto.