



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 María, 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. Longefellow)

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.