

La Leche En La Alimentación Del Obrero Industrial

Para estar alimentado adecuadamente, el obrero de las empresas industriales modernas necesita todos los alimentos y substancias activas vitales. La leche es un nutriente particularmente adecuado porque combina los más altos valores nutritivos con la fácil digestibilidad. Aumenta la vitalidad que da por resultado una mayor eficiencia, contribuye a una sólida estructura ósea y dientes saludables y mejora la resistencia a las infecciones. También ayuda a la función eliminadora de tóxicos del hígado.

Gracias a su valioso contenido proteínico y graso, la leche produce un efecto máximo al ser fácilmente absorbida.

La leche contiene grandes cantidades de vitaminas de la serie B, el efecto de las cuales es aumentar la resistencia a las infecciones según han demostrado investigaciones recientes. La vitamina B₂ se ha demostrado que es activa contra el cáncer. Entre todos los alimentos la leche tiene el mayor contenido natural de esta vitamina; además, el contenido de lecitina de la leche estimula la actividad nerviosa.

La protección nutricional del obrero industrial se puede asegurar mejor con el fortalecimiento de su organismo a través de una dieta bien balanceada biológicamente. Está comprobado que la leche constituye la mejor protección contra las enfermedades producidas por deficiencias dietéticas; gracias a su alto contenido de calcio y ácido fosfórico en cantidades adecuadas para las necesidades humanas (además de todos los elementos vitales), contribuye esencialmente a la solidez de la estructura ósea y a la salud dental. El peligro considerable para la salud que puede originarse en la caries e infecciones dentales (granuloma, etc.) es muy conocido y se manifiesta particularmente en la forma de coronaria y desórdenes circulatorios así como reumatismo.

Una serie comprensiva de pruebas llevadas a cabo en Viperholm (Suecia) desde 1946 y continuadas hasta muy recientemente han demostrado en forma inequívoca que la mejor protección contra las caries se obtienen por una nutrición completa con la leche como constituyente esencial. Se observaron daños considerables en los dientes

cuando sólo se suministraron carbohidratos y especialmente azúcar refinado o harina de trigo blanca sin restaurar el balance necesario con la adición de alimentos naturales.

Una situación similar prevalece en lo que a la nutrición del resto del cuerpo se refiere. En vista de su alto contenido de metionina, aminoácido vital (proteínico) y el colin contenido en su lecitina, la leche proporciona protección natural contra las lesiones de los vasos coronarios (arterioesclerosis), hecho que fué confirmado por los resultados de las investigaciones realizadas en varios laboratorios.

El fortalecimiento de la resistencia natural del organismo conduce entre otras cosas, a una mayor auto-confianza en el obrero, permitiéndole anticipar mejor los peligros y contrarrestarlos más eficientemente. Para el obrero cuya salud pelagra, el mejoramiento de su percepción (la vitamina A, que la leche contiene en abundancia, fortalece la vista) es uno de los factores más importantes para evitar los accidentes y enfermedades crónicas.

Para proteger el hígado está indicado el uso de glucosa combinada con algunas vitaminas sintéticas si la alimentación normal no contiene substancias nutritivas activas suficientes como las que existen en la leche. Sin embargo, las medidas preventivas activas requieren también el suministro de valiosas proteínas y vitaminas en proporciones biológicas.

Las experiencias de especialistas reconocidos de muchos países han demostrado que la leche es la mejor y más eficiente ayuda nutritiva del obrero de cualquier edad.

“LA GARANTIA” ES LO IDEAL
“SI DE MUEBLES ANDA MAL

Mueblería LA GARANTIA

Al lado de la Caja de Ahorros

TELEFONO 2-1752

UTILICE NUESTRO GRAN SURTIDO
Y GRANDES FACILIDADES DE PAGO
PARA VIVIR MAS COMODAMENTE:

MUEBLES POR JUEGOS O EN PIEZAS SUeltas

MUEBLES DE METAL PARA JARDIN

RADIO-TOCADISCOS - “ADMIRAL”

REFRIGERADORAS - “ADMIRAL”

TELEVISORES - “ADMIRAL”

MUEBLERIA “EL DIABLO”

— Establecida en 1909 —

La Casa de los Linoleos, Molduras para cuadros,
Vidrios y Espejos.

CASA SPORT, S. A.

Mueblería — Ferretería — Artículos de Casa
Ave. Central 11-18 (Al lado del Teatro Amador)

HOUSEHOLD EXCHANGE

EL UNICO ALMACEN DE SU TIPO EN PANAMA

Compramos, Cambiamos y Vendemos Muebles

Nuevos y Usados.

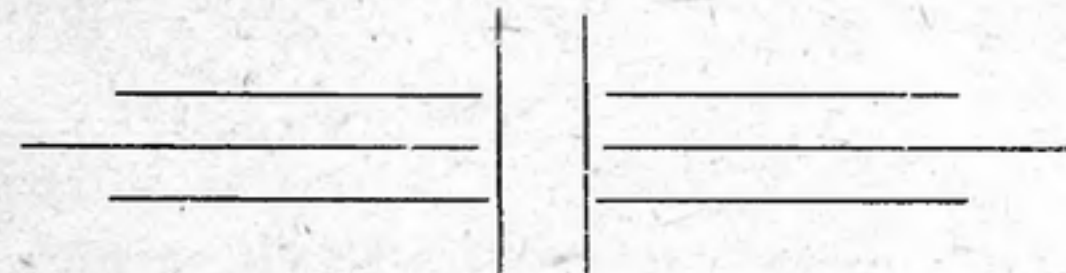
Avenida Nacional No. 41

Teléfono 3-7348.

AGENCIA SEYMOUR

Saluda cordialmente al Obrero

Panameño en este su Día



OFRECEMOS SEGUROS

para gastos de hospitalización

y también Pólizas de Seguros en grupo

para la protección del Obrero,

contra toda clase de riesgos profesionales.

Mayo 1º de 1957.

Industrias Lácteas, S.A.

Productos de Leche y sus Derivados

Estrella Azul — Suavel

Tagarópulos

Envían su cordial saludo de felicitación

a todos los Obreros, con votos por su

mejoramiento económico y social.

Mayo 1º de 1957.