CUATRO regimenes alimenticios, correspondientes a diversos tipos y compuestos de elementos nutritivos diferentes, suficientes para una familia de cinco miembros.—(Marido, mujer y tres hijos).

Obreros de los Estados Unidos de Norte América (1)	1.3	Consumos diarios para la familia				
	Unidad de medida	Régimen insu- ficiente de crisis a)		Régimen sufi- ciente ''mode- rado'' c)	Régimer a b u n- dante d)	
Harina y Cereales	Kilo	1.490	1.390	0.995	0.620	
Leche fresca o su equivalente en leche conden-						
sada (2)	,,	2.485	4.170	4.890	4.890	
Patatas		1.025	1.025	1.025	0.963	
Frijoles, garbanzos o/ y nueces		0.185	0.185	0.120	0.045	
Tomates o/ y naranjas		0.310	0.310	0.560	0.683	
Legumbres frescas verdes		0.250	0.500	0.620	0.84	
Frutas secas		0.060	0.120	0.155	0.125	
Otras legumbres y frutas		0.250	0.530	1.305	2.020	
Grasas (mantequilla, tocino, manteca, etc.)	"	0.280	0.305	0.325	0.325	
Azúcar		0.310	0.315	0.375	0.375	
Carnes de todas clases y pescado		0.185	0.375	0.620	1.010	
Huevos (3)		0.030	0.055	0.055	0.110	
Costo semanal en dólares		5.85	8.16	13.44	15.82	
1 11 11 11 11 11 11 11 11	idad ledida		b)	c)	d)	
Harina y cereales (4)	Kilo	1.280	1.360	1.160	1.160	
Leche fresca		* 0.486	0.971	1.456	1.942	
Patatas		0.300	0.500	0.500	0.300	
Frijoles, garbanzos y otros granos		0.650	0.600	0.450	0.400	
Tomates		0.100	0.150	0.250	0.350	
Legumbres frescas verdes		0.210	0.210	0.260	0.310	
Frutas (plátanos y naranjas)		0.500	0.500	1.000	1.000	
Grasas (Manteca de cerdo y mantequilla) (5)		0.080	0.100	0.150	0.165	
Azúcar		0.200	0.300	0.300	0.300	
Carnes		0.350	0.350	0.550	0.600	
Huevos		0.030	0.055	0.075	0.150	
Costo semanal en pesos m/c. a precios de 1935	,,	8.61	11.24	16.17	18.00	

^{(1).—}Datos tomados del Bulletin de l'Organisation d'Hygiene.—Societé des nations.

(2).—Un litro = 0.971 Kgs. (3).—Un huevo ___ 50 gramos.

(4).—El pan y las tortillas, reducidos a harina y maíz.

Una comparación de los regimenes que aparecen en el cuadro anterior, con los que adoptamos (no aceptamos) para la elaboración de nuestros "índices"; mostrará, aunque no se quiera admitirlo, la pobreza de nuestros consumos, ya que ni los considerados como suficientes por nosotros se acercan al "de crisis" o al "mínimo" aceptado por los norteamericanos; esta pobreza se manifiesta, sobre todo, en el consumo de la leche que, como es sabido, dentro de los alimentos es el más valioso por lo armónico de su composición y por su riqueza en vitaminas y minerales; en cuanto a las grasas, cuyo consumo presupone una preparaes igualmente manifiesta. Una ojeada sobre la gráfica relativa nos ilustrará "de visu" sobre el particular.

El Comité de Higiene de la Liga de las Naciones, ha establecido una clasificación útil de alimentos, que considera en dos categorías:

1a.—Los alimentos protectores que son principalmente valiosos por proporcionar minerales, vitaminas y una "buena" proteína. 2a.-Los alimentos no protectores, útiles sobre todo, como fuentes de energía. La falta de calorías provoca la inanición; la falta de alimentos protectores causa diversas enfermedades de "carencia" que pueden aparecer a peción mejor de los alimentos, nuestra carencia sar de una abundante absorción de calorías.

^{(5).—}Manteca de cerdo, exclusivamente, para los regimenes a) y b).