Entre los principales alimentos protectores figuran los productos lactíferos y, sobre todo, la leche; los tejidos glandulares (hígado, riñones, etc.) y los huevos. Las grasas de pescado, las legumbres verdes y las frutas frescas, son también ricas en vitaminas y minerales.

Entre los principales alimentos energéticos, conviene citar las grasas, los cereales y el azúcar. El régimen ordinario mixto debe contener un conjunto de alimentos protectores y no protectores, proveedores de la energía necesaria a la actividad del cuerpo y que contengan una proporción bien equilibrada de ambos elementos.

Claro está que el Comité de Higiene de la Liga de las Naciones, al enunciar lo anterior, no hace más que resumir las observaciones que los higienistas de todo el mundo habían venido enunciando y glosar las experiencias que en diferentes países se han obtenido en esta materia, principalmente en los Estados Unidos de Norte América y en la U. R. S. S.

Una prueba de ello nos la dá el examen de los consumos en los Estados Unidos, en donde a medida que éstos pasan de una clasificación de calidad inferior a otra superior, mejoran cuantitativamente en el consumo de "alimentos protectores" y disminuyen, cuantitativamente también, en el de alimentos no protectores, pero cuya importancia como fuentes de calorías es reconocida. Esta trayectoria se observa claramente en la leche, tomates y naranjas, legumbres, frutas, carnes y grasas animales y huevos, cuyo consumo aumenta significativamente, disminuyendo, en cambio, el consumo de harina y cereales que, como sabemos, son alimentos de un alto valor energético, pero que no dan un buen margen protector para la salud.

En México, el fenómeno se presenta de diferente manera, ya que, aun cuando es de notarse la mejoría en los consumos de alimentos protectores, ésta no adquiere la importancia que era de desearse, ni satisface a una dietética que preste seguridad para conservar la salud y alcanzar un estado satisfactorio desde el punto de vista de los progresos que ha alcanzado la alimentación en otros países.

(Una visión de la composición de los regímenes adoptados para México la damos a través de las gráficas 1 y 2.)

Observando las cantidades que forman los consumos y manteniéndose dentro de una discreta variabilidad, veremos que, en cuanto a la leche, carnes, huevos y demás alimentos protectores, el aumento, aún siendo cuautitativamente mayor, no acusa sino una ligera mejoría. Estos hechos encuentran una explicación clara, auxiliándonos con las cifras expuestas en el siguiente cuadro:

COSTO, por mil calorías, calculados según los precios al menudeo, de los artículos que forman los consumos usuales en las familias obreras de la Ciudad de México, D. F.

ARTICULOS	No. de orden según el costo	A precios del 4o. trimestre 1936 (cts.)	A precios del 4o. trimestre 1937 (cts.)	A precios de 1935 (cts.)
Frijol	1	4.4	6.7	3.1
Tortillas	2	7.7	7.7	6.0
Azúcar granulada	3	6.8	7.6	6.8
Lentejas o/y garbanzos o/y habas	4	6.2	7.8	6.7
Arroz pulido	5	7.7	8.0	7.7
Plátano	6	13.9	12.9	13.9
Manteca de cerdo	7	14.2	17.2	11.9
Pastas alimenticias	8	15.4	18.2	15.4
Pan blanco	9	16.6	22.7	17.0
Patatas	10	17.6	26.4	17.6
Carne de res de 2a.	11	22.1	27.9	19.2
Queso fresco de vaca	12	24.4	29.4	24.1
Leche	13	31.3	36.3	29.9
Carne de res de 1a.	14	30.3	37.0	26.0
Mantequilla	15	30.2	37.7	25.2
Carne de carnero	16	43.5	52.8	38.9
Carne de puerco	17	47.1	53.3	40.0
Cebolla	18	31.1	53.3	42.2
Naranjas	19	52.8	58.5	47.2
Jitomate	20	73.3	68.9	62.2
Huevos	21	99.4	105.6	62.1