

Los costos que aparecen expuestos en el cuadro anterior, dan la clave de la preferencia que nuestras clases populares manifiestan por el consumo de alimentos que contienen una gran proporción de hidrocarbonados, ya que éstos, debido a esa cualidad, constituyen una fuente barata de allegar al organismo las calorías necesarias para que no muera por inanición. Pero ya hemos dicho que el cuerpo humano necesita de otros elementos, que a

más de proporcionar una fuente rica de energías, proporcionen igualmente "buenas proteínas" y minerales; en nuestro medio estos alimentos son los más caros y su consumo regular queda restringido a las clases pudientes que gozan de una renta elevada y de condiciones económicas de orden superior. En seguida damos dos tablas que nos ilustran sobre esta cuestión:

COMPOSICION de algunos de los artículos alimenticios más usuales. (1)

ARTICULOS	% de agua	% de proteínas	% de grasa	% de hidrocarbonados	Gramos por 100 Calorías	
					Calcio	Hierro
ANIMALES						
Leche	87.0	3.3	4.0	5.0	0.242	0.0003
Huevos	73.7	13.4	10.5	0.063	0.0020
Carne de res, sin grasa.....	70.0	21.3	7.9	0.011	0.0020
Bacalao	79.7	18.7	0.5	0.015	0.0004
Salmón	64.6	22.0	12.8	0.011	0.0005
Pescado	64.1	14.4	20.6	0.009	0.0001
Tocino ahumado	17.4	9.1	62.2	0.001	0.0003
Costillas, con poca grasa	52.0	16.6	30.1	0.012	0.0012
Gallina } carne negra	74.8	21.5	2.5	0.015	0.0015
Gallina } carne blanca	0.0010
VEGETALES						
Cebada perla	11.5	18.5	1.1	77.8	0.005	0.00036
Maíz entero	10.7	10.0	4.3	71.8	0.008	0.00079
Harina de maíz	12.0	9.2	1.9	73.4	0.007	0.00036
Avena en grano	6.9	14.3	8.1	67.0	0.00139
Avena	7.7	16.5	7.3	66.5	0.024	0.00096
Arroz entero sin pulir	11.8	8.0	1.9	76.0	0.004	0.00058
Arroz pulido	12.3	7.2	0.3	79.0	0.003	0.00026
Centeno entero	10.7	12.3	1.6	71.4	0.015	0.00105
Harina de centeno	12.9	6.8	0.9	78.7	0.007	0.00079
Trigo entero	13.9	12.3	2.2	73.3	0.018	0.00140
Harina	13.8	10.7	1.4	75.5	0.008	0.00025

(1) Tomado del servicio que proporciona el Colegio del Estado de Iowa, E. U. de N. A. (Folletos sobre alimentos y nutrición, junio de 1930.)

Nota:—El calcio necesario para un adulto en un régimen de 3,000 calorías es de 1 gramo por día.

El calcio necesario para un niño de cualquier edad es de 1.4 gramos por día.

El hierro necesario para un adulto en un régimen de 3,000 calorías, es de 0.015 grs. por día.

GRADO de contenido de vitaminas de algunos de los artículos alimenticios más comunes.—(Tomado del Boletín 184 de la Estación Experimental Agrícola de Arkansas, E. U. de N. A.)

	VITAMINAS		
	A	B	C
Manzanas	pobre	pobre	regular
Plátanos	poco	poco	regular
Frijoles	desconocido	rico	huellas
Pan blanco	dudoso	poco	dudoso
Col	bueno	bueno	rico
Zanahorias	bueno	bueno	regular
Aceite de hígado de bacalao	muy rico	huellas	huellas
Maíz blanco	huellas	bueno	huellas