

	A	B	C
Maíz amarillo	regular	bueno	huellas
Aceite de semilla de algodón	poco	huellas	huellas
Huevos	bueno	regular	pobre
Riñones	bueno	bueno	poco
Manteca de cerdo	poco	huellas	huellas
Limonas	desconocido	bueno	rico
Lechuga	bueno	bueno	rico
Hígado	bueno	bueno	regular
Carne (músculos)	huellas	poco	poco
Leche	rico	bueno	regular
Avena	pobre	bueno	huellas
Naranjas	pobre	bueno	rico
Chícharos verdes	bueno	bueno	pobre
Patatas blancas, (hervidas 15 minutos)	poco	regular	regular
Espinacas frescas	rico	rico	bueno
Jitomate fresco	bueno	rico	rico

Bajo el aspecto enunciado en los párrafos anteriores, hemos formado algunas tablas comparativas, que nos muestran la composición de nuestros regímenes, al lado de los que se observan en las familias obreras de otros países, sirviéndonos de los datos contenidos en los Boletines Trimestrales de la Organización de Higiene, de la Sociedad de las Naciones.

DISTRIBUCION porcentual de las proteínas de origen animal, contenidas en los regímenes alimenticios de las familias obreras.

México.—Régimen a)	23.24	Alemania.—1921	43.00
” ” b)	28.04	La India.—Régimen no vegetariano	28.30
” ” c)	44.02	Recomendación de la “British Medical Association”	50.00
” ” d)	50.34	Artesanos de Cagliari, Italia	28.80
<i>Términos de comparación:</i>		Nankin, China.—(Familias chinas)	22.50
México. — Obreros de Artes Gráficas. 1934.	35.90	Santiago, Chile.—1935	32.94
		Valparaíso, Chile.—1935	37.28

CANTIDADES en gramos, de artículos lacteos, consumidos diariamente por “unidad de consumo”.

	Leche.	Mantequilla.	Queso
México.—Régimen a)	152
” ” b)	302
” ” c)	455	16	16
” ” d)	607	23	16
<i>Términos de comparación:</i>			
Suecia.—(610 familias obreras)	683	31	17
Alemania.—(896 familias obreras)	423	16	13
Bélgica.—(809 familias obreras)	423	50	15
Noruega.—(135 familias obreras)	551	7	22
Austria.—(48 familias obreras)	552	14	9
Finlandia.—(581 familias obreras)	901	39	3
Checoslovaquia.—(262 familias obreras)	544	13	13
México.—(Obreros de Artes Gráficas)	462	No se tomaron	
E. U. de Norte América.—Régimen a)	778	Englobados con otros productos grasos. (Tocino, manteca, etc.)	
E. U. de Norte América.—Régimen b)	1,303		
E. U. de Norte América.—Régimen c)	1,556		
E. U. de Norte América.—Régimen d)	1,556		