

tos de sanidad deben hacer saber a la industria que, cuando la leche es limpia y segura, esto ayudará a educar al público sobre la necesidad de consumir más de ella. Con este fin, nuestro departamento de sanidad auspició una Semana de la Leche, comprendiendo una procesión civil por el centro de la población; exhibiciones de tres minutos en los cinematógrafos; colocación de carteles y material de propaganda en las vitrinas; una fiesta popular a la que concurrieron mil ares de personas; distribución de un manifiesto del director de sanidad acerca de la leche en los cuellos de las botellas; exhibición ante grupos cívicos y escuelas, de una película preparada en la localidad, en que aparecía el cuidado prestado a la leche desde la granja a la casa; conferencias radiofónicas dictadas por higienistas eminentes; y un sinnúmero de otras actividades a fin de dar a conocer al consumidor el abasto de leche.

En contraposición a la opinión de algunos, esta clase de fiscalización no es más cara que otras y, considerado el resultado, es menos costosa. Nuestro programa ha sido financiado a un costo de menos de 8 centavos por cápita anualmente en la ciudad de Louisville, y ninguna parte del costo es sufragada por impuestos directos, pues es satisfecho por los distribuidores de leche, con su completa anuencia.

SUMARIO DEL VALOR DE LOS PRODUCTOS DE LA PESCA EN LA NUTRICIÓN HUMANA Y ANIMAL

Por JOHN RUEL MANNING

Tecnólogo Jefe, Negociado de Pesca, Departamento de Comercio de los Estados Unidos

Un viejo dicho reza "que un ejército viaja y combate con su estómago", y con igual verdad cabe decir que los hábitos alimenticios de una nación son uno de los factores que limitan su destino e historia. A nuestras grandes industrias alimenticias les corresponde tanto una oportunidad como responsabilidad, en lo tocante a influir, para bien general, sobre la alimentación nacional. Para esclarecer más el punto, citemos lo siguiente de un trabajo del Dr. William Weston, de Columbia, Carolina del Sur, al referirse a un reciente estudio verificado por el Dr. J. F. McClendon, de la Universidad de Minnesota, acerca del régimen nutritivo de los japoneses: "No es improbable que el elevado contenido de yodo en el régimen japonés explique en gran parte la fortaleza, vigor y viveza mental de la gente, y los hombres de ciencia tal vez tengan razón en suponer que su extraordinario régimen explique su capacidad para asumir el papel de primera potencia militar del mundo". El Dr. McClendon discute la relación de los hábitos dietéticos de los japoneses con su viveza mental y vigor físico, y su notable exención de ciertas enfermedades extenuantes y enervantes. Hace notar que sólo hay un caso de bocio por cada millón de habitantes en el Japón, agregando que, al parecer, no existen entre los japoneses las enfermedades derivadas de las glándulas endocrinas, que cada vez

aumentan más y revisten tanta gravedad en otros países del mundo. También cree que el elevado contenido yodado de los principales alimentos que forman la alimentación japonesa, afecta los precitados estados. Es sabido que los alimentos marinos, y las algas en una forma u otra, figuran en la alimentación diaria del pueblo japonés.

En general, los productos de la pesca han resultado buenas fuentes de vitaminas, de minerales en cantidad y variedad, y de proteínas de alta calidad. Aceites tales como los de hígado de bacalao, hígado de pez espada, hígado de hipogloso, salmón, hígado de salmón, sardinas, atún e hígado de atún, e hígado de barbo, han resultado magníficas fuentes de vitamina D; y todos ellos, salvo los de sardina y atún, lo han resultado también de vitamina A. Los aceites naturales contenidos en el salmón y las sardinas enlatados, han resultado ser tan buenas fuentes de vitamina D como el hígado de bacalao. Las ostras y las almejas también constituyen buenas fuentes de las vitaminas A, B, y D. Comparados con otros productos vegetales de la tierra y el mar, el alga marina es una fuente relativamente buena de la A; y el salmón y róbalo enlatados, de la G.

En varias muestras de productos marinos deshidratados, se ha determinado la presencia de una gran cantidad de elementos minerales, productos esos por mucho tiempo reconocidos como la fuente más rica conocida de yodo, de los distintos grupos de alimentos. El yodo ha sido generalmente aceptado como de mucha importancia en la profilaxia del bocio simple. Otros minerales de mucha importancia nutritiva, tales como calcio, fósforo, manganeso, cobre y hierro, existen en cantidades relativamente grandes en los productos marinos. La harina de pescado, producto deshidratado preparado de los desechos comestibles de ciertas industrias de pesca, y apropiada para empleo en la nutrición humana, contiene de 8 a 28 por ciento de minerales, en su mayoría calcio y fósforo. Entre paréntesis, esa harina se presta para ser incorporada en el pan y otros productos semejantes, en cantidades hasta de 10 a 20 por ciento, y en esa combinación resulta una fuente magnífica y sabrosa de minerales, en particular calcio y fósforo, en lo relativo al desarrollo y mantenimiento de los huesos y dientes en los niños en crecimiento. Las ostras, ya es sabido, constituyen una fuente relativamente buena de cobre, hierro y manganeso, y en ese sentido han resultado eficaces para la profilaxia y curación de la anemia asociada con deficiencias nutritivas.

Hasta la fecha, sin embargo, no se ha estudiado muy a fondo el valor comparado de las proteínas en los distintos alimentos, aunque se ha averiguado lo suficiente para indicar que los productos marinos contienen proteínas de calidad relativamente alta.

Por lo anterior, es fácil ver que las posibilidades dietéticas de esta gran industria alimenticia son acreedoras a consideración detenida, y vale la pena pensar en las oportunidades ocultas en esos datos. Por

ejemplo, pensad en las amas de casa, madres de millares de niños, que por desconocer los hechos, al abrir una lata de salmón, tiran el aceite sobrenadante que flota en la porción superior del contenido. Pensad en ese nutrientísimo aceite de salmón, igual al de hígado de bacalao en contenido de vitamina D, que desciende por el sumidero de la cocina, echándose a perder. La misma madre irá luego a la botica y comprará la misma preciosa vitamina D en el aceite de hígado de bacalao, a precios fabulosos—precios de droga y no de alimento. Además, la verdadera tragedia consiste en que, muchos millares de veces, dicha madre apenas puede permitirse tal lujo. En esta época de crisis económica, considerad lo que significaría para ella y para los futuros ciudadanos, el recibir alguna enseñanza en esos asuntos. Además, hay inmensas regiones en que la raza humana, y todas las formas de vida animal y vegetal, están expuestas a las deficiencias minerales de que adolece el terreno, y las cuales, a su vez, dan origen a las llamadas “enfermedades de escasez”, de las cuales ninguna forma de vida está absolutamente exenta en dichas regiones. Al hablar así, me refiero principalmente a una forma de esa conocida enfermedad: el bocio. Forma esa la más frecuente de la enfermedad, débese directamente a una insuficiencia dietética de yodo, que puede relacionarse con el terreno de la región dada. Esa forma es la llamada simple, en contraposición al bocio exoftálmico. Como los productos marinos son, con mucho, la fuente más rica de yodo entre los alimentos naturales conocidos, puede verse lo que significa la distribución de dichos productos en esas zonas.

Los datos sumarizados más arriba acerca del valor dietético de los productos de la pesca, plantean varios puntos interesantes: Primero, la notable diversificación del valor nutritivo de los productos de la pesca, y la notable variedad de esos productos que hay disponibles para la nutrición humana y animal, ponen de manifiesto que esa industria alimenticia se presta admirablemente para la investigación científica. Segundo, vista la falta de conocimientos de parte del público con respecto al elevado valor alimenticio en general de los productos de dicha industria, las pesquerías ofrecen una magnífica oportunidad a los interesados en la enseñanza y el servicio social. Tercero, debido al problema planteado por la erosión del terreno, que contribuye a su vez a las deficiencias minerales de los suelos de ciertas regiones, el mejor aprovechamiento y conservación de nuestros recursos acuáticos, revisten mayor importancia económica. Es más, muy pocos son los campos del esfuerzo humano que ofrezcan tales posibilidades, aun intactas, a las varias ramas de la investigación científica, tecnológica y económica. He ahí un gran campo para aportaciones a nuestro bienestar sanitario y nacional.

(La Oficina de Pesca del Departamento de Comercio de los Estados Unidos ha publicado en inglés una numerosa serie de trabajos relativos al valor alimenticio de los distintos aceites de pescado.—R.E.D.)