

GUÍA EN LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS PARA LA FAMILIA¹

Por la Srta. ELIZABETH O. GRANT

Nutricionista del Departamento de Sanidad del Distrito de Columbia

Ningún factor supera en importancia general para el bienestar de la familia a la nutrición, y a la antigüedad se remonta la idea de que existe una íntima relación entre la alimentación y la aptitud física del hombre. Sin embargo, es durante los últimos dos decenios que se han acumulado datos indicativos de que el crecimiento de los niños, la estructura de los huesos y dientes, la capacidad para resistir la infección, la obtención de pleno vigor físico, y la duración de la vida misma, dependen en gran parte de la nutrición en varias épocas de la vida, bastando los conocimientos disponibles para formar una generación de calidad superior, si se incorporan en los hábitos.

Para la práctica cotidiana debe haber una especie de cinta métrica que permita medir la alimentación, y con ese fin propónese la siguiente tabla:

Leche:	0.95 lt diario para cada niño 0.47 lt diario para cada adulto 0.95 lt diario para toda mujer gestante o lactante
Frutas:	Una fruta cítrica o jugo de naranja cada día Otra fruta más, fresca, enlatada o desecada cada día.
Verduras y hortalizas:	Una verdura u hortaliza a diario, ya cruda o cocida. Otra hortaliza más Patatas
Huevos:	Uno cada día para los niños y gestantes Por lo menos cuatro semanales para los demás adultos
Cereales:	Pan o cereal de grano íntegro por lo menos una vez al día
Carnes, pescado, queso, guisantes y judías secas:	Uno de éstos al día.
Grasas:	Mantequilla o un sustituto que contenga vitamina A, en cada comida. Aceite de hígado de bacalao o vitamina D en alguna forma para los niños y gestantes.

Agréguese otro alimento cuando sea necesario para atender a las necesidades calóricas de los distintos miembros de la familia.

¹ Comunicado del Departamento de Sanidad del Distrito de Columbia.

El siguiente presupuesto alimenticio que, desde luego, sólo rige para el país y la localidad a que se aplica, ha sido calculado sobre una base semanal, y puede arreglarse para cualquier familia tomando las cifras de la tabla siguiente como guía. Esos precios se basan en los vigentes en la ciudad de Washington, D. C., E. U. A., en diciembre 1937, y representan el costo de una alimentación adecuada como mínimo.

Mínimo Costo Semanal de una Alimentación Adecuada

Edad	Varón	Mujer	Edad	Varón	Mujer
Menos de 2 años.....	\$1.78	\$1.78	11 años.....	\$2.41	\$2.29
2 años.....	1.63	1.63	12 años.....	2.48	2.35
3 años.....	1.70	1.68	13 años.....	2.57	2.39
4 años.....	1.77	1.74	14 años.....	2.66	2.44
5 años.....	1.85	1.80	15 años.....	2.81	2.44
6 años.....	1.95	1.87	Más de 15 años.....	2.96	2.44
7 años.....	2.06	1.95	Adultos:		
8 años.....	2.16	2.03	Moderadamente activos..	2.55	2.23
9 años.....	2.27	2.10	Muy activos.....	3.32	2.45
10 años.....	2.36	2.20	Epoca prenatal.....		2.78

Por basarse esos precios exclusivamente en las necesidades dietéticas, deben modificarse tratándose de una familia muy pequeña o numerosa, a fin de tomar en cuenta las variaciones en precios. Para las familias que tienen uno o más miembros, agréguese 25%; para las de tres, 15%; para las de ocho o nueve, rebájese 5%; y para las de 10 o más, 10%. Después de computar la ración familiar por edad y sexo, agréguese de 25 a 35 centavos semanales para cubrir el costo de artículos varios, tales como sal, polvo de hornear, cocoa, té, café, y especias.

Tomemos como ejemplo la familia J., compuesta de: el Sr. J., la señora, un hijo de cinco años e hija de 15 meses. Según la tabla anterior, el costo mínimo semanal de una alimentación adecuada para esa familia sería aproximadamente \$8.75. A fin de asegurarse de que la familia recibe una alimentación adecuada, la Sra. J. debe dividir sus fondos para alimentos en la forma siguiente:

La tercera parte o más, para leche y queso.

No menos de la cuarta parte en verduras, hortalizas y frutas.

Más o menos la séptima parte en carne, huevos y pescado.

Aproximadamente la séptima parte en pan, harina y cereales.

El resto, aproximadamente una séptima parte, para grasas, azúcares y accesorios.

Si debido a bajos ingresos los fondos para alimentos no llegan a lo necesario para un presupuesto alimenticio adecuado, divídanse más o menos en esta proporción:

La cuarta parte o más para leche y queso.

No más de la cuarta parte para verduras, hortalizas y frutas.

Más o menos la décima parte para carne, huevos y pescado.

Aproximadamente la quinta parte para pan, harina y cereales.

El resto, aproximadamente una quinta parte, para grasas, azúcares, y accesorios.