

582836.-
9-
ELVIRA CASTILLO RIVERA

11/1115-40)

p 9

MANUAL DE ALIMENTACION

Tablas de los alimentos
presentadas en la Expo-
sición Femenina.
Santiago, Octubre de 1927.



SANTIAGO DE CHILE
ESCUELA TIPOGRÁFICA SALESIANA "LA GRATITUD NACIONAL"
DELICIAS 2303
1927

Elvira Castillo Rivera

MANUAL DE ALIMENTACION

Tablas de Alimentos
presentadas en la
Exposición Femenina
Santiago, Octubre de 1927.

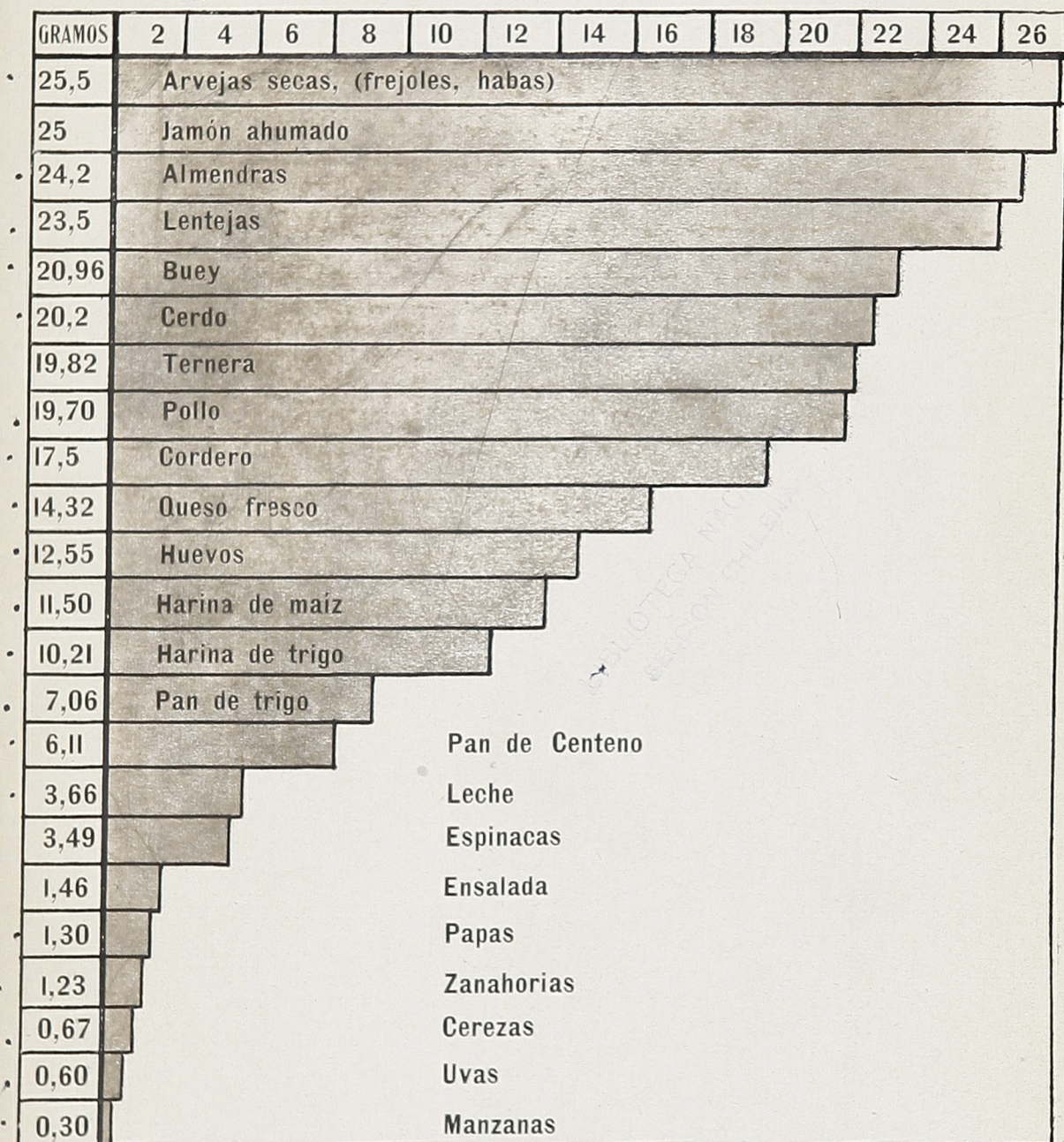


SANTIAGO DE CHILE

1927

Es Propiedad

Cantidades de albúminas contenidas en 100 gramos de 23 alimentos usuales



Funciones de la albúmina en el organismo

La albúmina es la substancia fundamental de la mayor parte de nuestros tejidos. En otras palabras, la albúmina es el elemento característico de la materia viva.

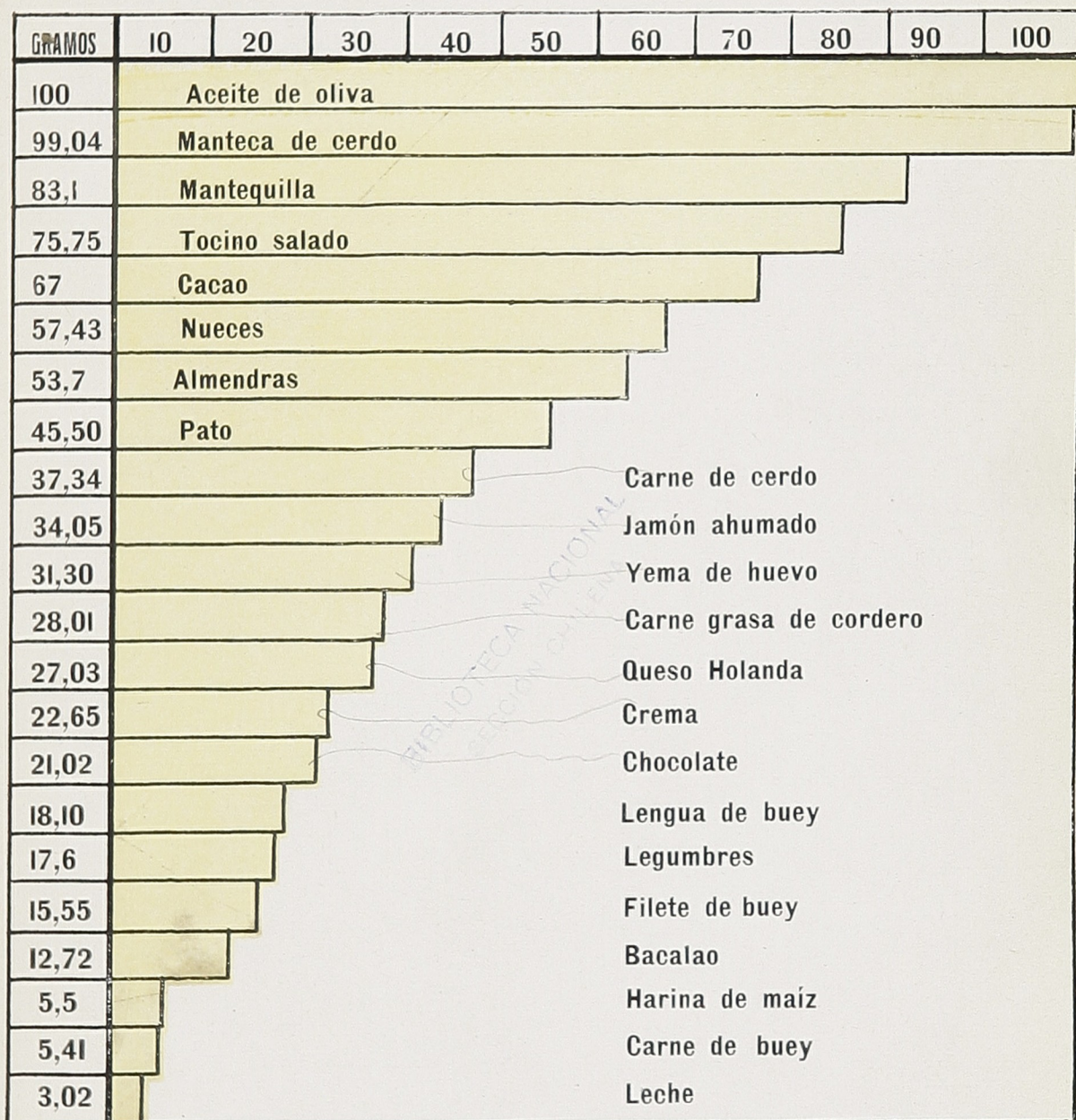
Las albúminas como las sales minerales y el agua son alimentos destinados a reparar y construir nuestros tejidos.

Otra función de la albúmina en el organismo es la de producir la glucosa, pero es un elemento de transformación defectuosa, porque al destruirse en el organismo produce abundantes residuos tóxicos, cuya eliminación es muy difícil si los riñones y el hígado no funcionan en perfecto estado.

Los productos más o menos tóxicos que produce la albúmina, son: el ácido úrico, el ácido sulfúrico y ácido fosfórico.

La ración de albúmina por día puede llegar a ser de 1,25 grs. por kilogramo de peso.

Cantidades de materias grasas contenidas en 100 gramos de 22 alimentos usuales.



Las grasas alimentos de calor y de reserva alimenticia

Las grasas contribuyen al trabajo de los músculos y se prestan a producir calor en el cuerpo.

La digestión de las grasas es muy lenta, es decir, se combustionan difícilmente, pero sirven de reserva en caso de pobreza física o enfermedad; ellas reponen más lentamente y reponen el organismo por mayor espacio de tiempo.

Las grasas se emplean en la alimentación como alimento y condimento a la vez. Las grasas que se funden en la cocina a más de 40° , son sebos; estos no se digieren ni son asimilados por el organismo, por lo tanto, no deben usarse en la alimentación.

La ración media diaria de grasa en el hombre adulto y sano puede ser de 70 a 100 gramos.

**Cantidades de materias hidrocarbonadas
contenidas en 100 gramos de 23 alimentos
usuales.**

GRAMOS	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
99,5	Azúcar									
81	Arroz									
74,71	Harina de trigo									
74,64	Miel									
68,61	Harina de centeno									
68	Harina de Maiz									
59	Lentejas									
56	Porotos									
55,6	Habas									
54,56	Uvas secas (pasas)									
54,4	Chocolate									
52,56	Pan de trigo									
49,79	Higos secos									
46,94	Pan de centeno									
43,65	Manzanas secas									
35,6	Castañas									
20	Papas									
18	Uvas naturales									
13,03	Nueces									
9,17	Zanahorias									
8,90	Betarragas									
8,26	Peras									
4,48	Leche									

Los hidratos de carbono, alimentos energéticos y calóricos

El alimento de los músculos, necesario para ejecutar todos los trabajos es la *glucosa*, especie de azúcar, que al quemarse produce energía y calor.

Los alimentos más aptos para transformarse en glucosa son los *hidratos de carbono*. El azúcar, el almidón y las féculas son los alimentos típicos.

En algunos alimentos el azúcar se encuentra en estado de glucosa, como ocurre con la miel, las frutas azucaradas y el vino sin alcohol. Estos alimentos convienen muy particularmente a los trabajos rápidos, como por ejemplo, los deportes de velocidad y fuerza.

La ración de hidratos de carbono puede fijarse en 6 grs. diario por cada kilogramo de peso.



CAPITULO I

ALIMENTACION DEL NIÑO



Lactancia materna.—Lactancia mercenaria.— Lactancia artificial.

El alimento natural del recién nacido es la leche de su madre (lactancia materna). Si la madre padece de enfermedad aguda o infecciosa, se suple por la de una nodriza sana (lactancia mercenaria). Y cuando no es posible la lactancia materna ni la mercenaria, se recurre a la *lactancia artificial*.

Cuadro correspondiente a la Alimentación artificial del niño.

Edad del niño	CANTD. PARA 1 BIBN.		Intervalos Horas	Número de Biberones	Cantidad de leche diaria GRAMOS
	Leche	Agua hervida azucarada a $\frac{1}{10}$			
	GRAMOS	GRAMOS			
Un mes (7.º al 30 día)	30 a 60	15 a 30	3 hrs.	7	315 a 630
Segundo mes	90 - 100	30 grs.	3 hrs.	7	630 - 700
Tercer mes	100 - 120	»	3 hrs.	7	700 - 840
Cuarto a quinto mes	120 - 125	»	3 hrs.	7	840 - 875
Sexto a novenos mes	Azucara- rada al 2 0/0 150 - 175	—	3 hrs.	6	900 a 1050

El agua puede substituirse por una decocción de cebada, avena o arroz, que se hará hervir cinco minutos en una proporción de 2 gramos de cereales por 100 centímetros cúbicos de agua (una tacita).

Papillas

Cuando el niño haya cumplido los nueve meses, no debe continuarse con la alimentación exclusivamente de leche. Se mezclará la leche con un poco de harina para hacer papillas ligeramente cocidas, endulzadas o sazonadas con sal, que al principio han de ser tan claras, que casi puedan ser administradas con el biberón, espesándolas poco a poco después y empleando con preferencia la harina de trigo, la harina de avena, la harina de arroz, de cebada, etc.; tostándolas previamente.

Papilla para niño de 9 a 10 meses:

CANTIDAD POR BIBERÓN ALTERNO

INGREDIENTES:

200	grs.	de	leche
5	»	»	harina
4	»	»	azúcar

PREPARACIÓN.—Se deslíe la harina en un poco de agua fría, se añade, revolviendo a la leche caliente, se agrega el azúcar y se deja cocer a fuego lento $\frac{1}{4}$ de hora.

Distribución de las primeras comidas del niño

A la edad de 2 años, el niño puede tomar sus alimentos, *distribuidos* por porciones organizadas en minutas.

Menú diario para un niño de 2 años

Desayuno	Una papilla de leche 10 gramos de pan o galleta
Almuerzo	25 grs. de huevo (carne, seso o pescado) 40 » de puré de papas 40 » de pan 150 » de leche
Once	250 grs. de leche 10 » de pan o galleta
Comida	200 grs. de sopa en leche o en caldo 40 » de legumbres verdes o compota de manzanas 150 » de leche 10 » de pan

Después de los 2 años se escogerán, para variar los alimentos domésticos, los más digeribles, y se aumentarán gradualmente las proporciones, satisfaciendo en total las raciones de crecimiento, de sostenimiento y de trabajo.

CAPITULO II

ALIMENTACION DE LOS ADULTOS

que deben someterse a regímenes por enfermedades

La alimentación, de los adultos, está esencialmente subordinada al peso, al trabajo y a las condiciones fisiológicas de los individuos.

El hombre sano puede variar a voluntad su alimentación, excluyendo sólo aquellos alimentos nocivos y peligrosos, como son: carnes en descomposición (caza, peces, moluscos), conservas averiadas o de mala clase, cremas o pasteles fermentados, etc.

Al obrero de trabajo forzado debe suministrársele un exceso de alimentos calóricos, tales como los cereales, las grasas, el pan, etc.

Los enfermos crónicos y agudos deben someterse a *curas de régimen* que consisten en prescripciones referentes a la mayor o menor cantidad, como así mismo a la calidad de los alimentos.

La elección de los alimentos, en general, debe fundarse en sus valores nutritivos, en su digestibilidad y en su valor económico.

REGÍMENES ALIMENTICIOS

Régimen desclorurado

Prácticas del régimen desclorurado.—Ración diaria desclorurante.

Bunge dice: «Las cantidades de sal que añadimos a nuestros alimentos son exageradas».

La proporción de cloruro de sodio (sal de cocina) que el hombre debe ingerir por día, es de 5 a 10 gramos. La absorción de sal a mayor cantidad en la alimentación acostumbra al estómago a trabajar poco, fatiga el riñón, obliga a beber mucho, contribuye al alcoholismo, provoca sed y fatiga el corazón.

Sin embargo, el uso moderado de la sal es necesario, pues ésta forma el principal componente inorgánico del plasma sanguíneo.

La sal está contraindicada en la albuminuria, edemas y derrames cardíacos.

Prácticas del régimen desclorurado

Menú de almuerzo

Aspic de legumbres

Pejerreyes de agua dulce con arroz

Crema de chocolate

Jarabe de guindas

Ración diaria desclorurante

Pan sin sal	200 grs.
Carne	200 »
Legumbres.	250 »
Manteca	50 »
Azúcar	40 »
Agua	1 ¹ / ₂ lt.

Este régimen comprende 60 grs. de albumina 0,32 grms. de sal.

Proporciona 1500 calorías.



REGIMEN FOSFORANTE

Ración fosforante aconsejada por Payen para un adulto que pese 63 kilogramos

Bouchard dice: «Sin fósforo no puede formarse ni siquiera substituirse ninguna célula».

Los fosfatos deben formar parte integrante de la ración alimenticia normal.

La defosforización orgánica degenera en raquitismo (durante el crecimiento), enfermedades infecciosas, tuberculosis, clorosis, neurastenia, etc.

El régimen alimenticio aconsejado puede tomarse de alimentos fosforados: leche, carne, pescado, sardina, etc.; pero, mejores que éstos, son los cereales, todos ricos en sales fosfatadas.

Ración fosforante aconsejada por Payen para un adulto que pese 63 kilogramos

300 gramos de carne de buey, sin hueso
1000 grms. de pan

Esta ración da 2,75 grms. de ácido fosfórico.

Práctica del régimen fosforante

MENÚ DE COMIDA

Sopa de harina de cereales

Budín de sesos

Fondos de alcachofas

Crema de naranjas

Explicación del menú

Budín de sesos

INGREDIENTES

1	Cabeza de sesos.		\$	2.40
2	Huevos cocidos		»	0.55
3	Atados de acelgas		»	0.40
6	Zanahorias.		»	0.30
3	Huevos crudos		»	0.75
1	Cucharada de mantequilla		»	0.40
1	» » pan rallado		»	0.05
1	» » sal.		»	0.05
1/2	» » pimienta		»	0.05
TOTAL				\$ 4.95

MODO DE HACERLO

Se cuecen los sesos y se cortan en rebanadas delgadas; los huevos cocidos duros se cortan también en pedazos delgados. Las acelgas y zanahorias se cuecen y se pican menuditas. Se baten un poco los huevos crudos, se sazonan con sal y pimienta y se juntan con las verduras separadamente, dejando un poco del batido de huevo. En un molde untado con mantequilla y pan rallado se arregla por capas: las acelgas, los huevos duros cortados delgados, las zanahorias etc., hasta llenar el molde, agregando entre cada capa un poco del batido de huevo y pedacitos de mantequilla. Se cubre con pan rallado y se pone al horno en baño María por espacio de 30 minutos. Se sirve con salsa blanca.

Fondos de Alcachofa rellenos

INGREDIENTES

6	Alcachofas.		\$	1.50
3	Hígados de ave.		»	0.90
$\frac{1}{2}$	Limón		»	0.10
3	Cucharadas de salsa blanca.		»	0.40
3	»	» mayonesa	»	0.40
3	»	» crema	»	0.60
	Sal y pimienta.		»	0.05

TOTAL . . \$ 3.95

MODO DE HACERLOS

Se cuecen los fondos de alcachofas en bastante agua, jugo de limón y sal. Cuando están cocidos se secan y se cortan en torrejias. Se muelen los hígados de ave cocidos, se mezclan con la salsa blanca y con esta pasta se rellenan las torrejias de alcachofas y se cubren de mayonesa espesa mezclada con crema. Si se desea se decora con trufas picadas.

Crema de naranja

INGREDIENTES

1	Litro de leche	\$	0.70
4	Yemas	»	0.60
2	Naranjas	»	0.20
10	Hojas de colapiz	»	1.50
$\frac{1}{4}$	Libra de azúcar de pan	»	0.20
TOTAL			3.20

MODO DE HACERLA

Se frotan algunos panes de azúcar en la corteza de las naranjas. Se pone a cocer la leche con todo el azúcar y se hace hervir 10 minutos; se agregan las yemas batidas y se revuelve un rato al calor; se saca del fuego y se agrega el colapiz disuelto en agua hirviendo y se deja enfriar. Se les saca el jugo a las naranjas, se pasa por el cedazo y se agrega a la crema. Se pone a amoldar en moldecitos de vidrio o loza.

REGIMEN ANTI-DIABETICO

El uso exagerado del azúcar en la alimentación, trae por consecuencia el empobrecimiento del organismo, que se traduce en diabetes.

La base de su régimen, es la supresión o restricción considerable de las materias azucaradas y amiláceas.

La elección de los alimentos que convienen a los diabéticos, se funda, sobre todo, en la menor cantidad contenida de hidratos de carbono, y en su reemplazo por otros alimentos.

Prácticas toleradas por algunos diabéticos

1000 a 1500 gramos de papas diario

35 a 100 grms. de azúcar ordinario

Harina de avena

Café diluido en agua

Aceite de oliva, de coco, etc.

Menú de almuerzo

Crema de legumbres

Espárragos con mayonesa

Papas rellenas con hígado de ave

Flan de avena

REGIMEN DE EXCLUSION, MIXTO

Cura de la dispepsia

Prescripciones contra la dispepsia.—Alimentos permitido a los dispépsicos.

Monteuis dice: «Todo individuo que digiere mal es un dispéptico».

Varias son las causas que determinan el digerir mal. Por ejemplo: las úlceras o el cancer al estómago, los trastornos digestivos, desarreglos gástricos, etc. Hay también gran número de dispepsias que provienen de faltas contra la higiene alimenticia.

La costumbre de tomar alimentos irritantes, tóxicos, adulterados; el exceso de vinos generosos, de salsas, las especias, las carnes, conduce más o menos rápida pero fatalmente a la dispepsia. Su tratamiento tendrá por base buscar la causa original.

Encontrándose el estómago perturbado sólo en su funcionamiento y sin tener lesión anatómica, la desaparición de la causa ocasionará la cura de la dispepsia. Por lo tanto, dice Rouse, en estos casos no es necesario prescribir regímenes demasiado severos; basta, generalmente practicar el régimen de exclusión, mixto, en el cual se excluyen únicamente los alimentos demasiado indigestos e irritantes; al mismo tiempo, para que el enfermo pueda restablecer sus tegidos y engordar, debe aplicarse un régimen bastante abundante, de sobrealimentación, cuyo valor energético varíe entre 2500 y 3000 calorías.

En cambio, los trastornos que envuelven una lesión gástrica, una úlcera al estómago, por ejemplo, deben tratarse por dieta severa, la dieta láctea u ovoláctea permite obtener

el reposo al estómago y precisar la cantidad de alimentos que el enfermo puede tomar por día.

En muchos casos, basta instituir una higiene alimenticia conveniente para hacer desaparecer el mal. Es por esto que toda prescripción contra la dispepsia debe comprender no sólo el régimen alimenticio, sino también la manera de organizar las comidas, de comer y de digerir.

Prescripciones contra la dispepsia:

- 1.^a No mezclar muchos alimentos en una sola comida;
- 2.^a Suprimir toda clase de especia y excitantes;
- 3.^a Beber poco y en pequeños sorbos;
- 4.^a Masticar mucho todos los alimentos, sobre todo el pan y los farináceos, y los líquidos insalivarlos bien.

El régimen debe ser de exclusión, es decir, debe componerse de alimentos fácilmente digeribles y preparados de manera muy sencilla, excluyéndose toda condimentación difícil de digerir.

Alimentos permitidos a los dispépsicos:

Sopas magras: Caldos de legumbres con diversas harinas (avena, arroz, maíz, fécula) o pastas; sopa de pan.

Sopas grasas: Caldo de buey o pollo (del día) con pan o pastas.

Huevos crudos o poco cocidos, pasados por agua, revueltos o escaldados.

Carnes crudas o a la parrilla, sin salsa. Médula de vaca, seso, jamón.

Pescado cocido.

Legumbres: papas en puré, zanahoria, nabos, habas, arvejas, lentejas (en puré tamizadas) alcachofas, espinacas, coliflor, ensaladas cocidas.

Pastas bien cocidas: tallarines, macarrones, sémola, arroz, papillas de harinas.

Postres: huevo con leche, arroz o sémola, flanes, bizcochos.

Frutas cocidas, en compota.

Pan tostado.

Bebidas: infusiones calientes: manzanilla, tilo, hojas de naranjo, agua caliente pura.

Condimentos: jugo de limón.



Alimentación en las afecciones hepáticas

Los excesos alimenticios repetidos traen como consecuencia los trastornos y las insuficiencias funcionales del hígado.

La dieta debe tener por fin disminuir el trabajo del hígado, cuyo papel tiene gran importancia en la digestión y asimilación de las grasas e hidratos de carbono, en la elaboración de las albúminas y en la retención y anulación de los venenos y toxinas introducidos por los alimentos, principalmente por el alcohol y las carnes.

El régimen dependerá de las insuficiencias funcionales del hígado; así, en los casos de insuficiencia biligénica se suprimirán las grasas del régimen; en el de insuficiencia glucogénica, los hidratos de carbono.

Este régimen debe considerar la cualidad y la cantidad de los alimentos y, ante todo, no debe ser irritante ni tóxico para el hígado.

Alimentos tóxicos para los hepáticos:

Las carnes grasas, aún las magras, la carne de caza, en conserva, los fiambres, el alcohol, el chocolate y algunas legumbres (coles, nabos, rábanos, pepinos, ají) son indigestas, igualmente las aceitunas a causa de su riqueza en grasa. Las especias y la pimienta son nocivas; el vinagre, el ajo, las espinacas y la cebolla, son también perjudiciales.

Prescripciones del régimen para hepáticos moderados:

Tres o cuatro comidas al día, en horas fijas, comer lentamente y masticar con cuidado. Descansar durante media hora, al menos, después de cada comida.

Reducir la alimentación al mínimun indispensable, basándose en el peso del individuo.

La ración de alimentos se compondrá, principalmente de:

Leche preferentemente en forma de crema, natillas y quesos frescos;

Huevos poco cocidos;

Cereales en forma de sopas o papillas;

Zanahorias, verduras y ensaladas cocidas;

Pan tostado, frutas bien maduras y cocidas;

Bebidas: agua pura y aguas ligeramente alcalinas.

Los alimentos deben prepararse muy sencillamente con la menor cantidad de grasa y condimentos posibles.

Se evitarán, sobre todo, las grasas derretidas y se usará preferentemente la mantequilla fresca, mezclándola en la mesa con los alimentos o una cantidad de aceite de oliva, mezclado también a los alimentos.

ENTERITIS

Régimen lácteo-harinoso

Toda enteritis crónica, sea ésta el resultado de una enteritis aguda o provenga de origen infeccioso, tóxico o irritante, la acompañen diarrea o constipación, o aún revista las apariencias de una enterocolitis mucomembranosa, presenta siempre síntomas locales relacionados con la irritación del intestino y síntomas generales debidos a la auto-intoxicación gastro-intestinal.

El régimen debe, pues, responder a las dos indicaciones siguientes:

- 1.^a No irritar el tubo digestivo;
- 2.^a No proporcionar materias susceptibles de putrificarse y engendrar toxinas.

Selección de los alimentos:

La leche y los alimentos harinosos (harina de cereales, arroz, pastas alimenticias) representan los alimentos antipútridos, por excelencia, en la enteritis.

Las pastas alimenticias (macarrones, tallarines, fideos) pueden prepararse con o sin huevos y guisadas de la manera más sencilla; los gnocchis de harina, de sémola o de arroz; las papas cocidas al vapor o al horno, o en puré con un poco de mantequilla; las legumbres secas (habas, arvejas, lentejas, frejoles etc.) bien cocidas y en puré tamizado, a fin de separar bien su envoltura, indigesta e irritante para el intestino; el pan cortado en rebanadas y ligeramente tostado; los *budines* que se hacen con harinas diversas y los

flanes; las frutas cocidas en compotas o en confituras, son excelentes, a causa de sus propiedades laxantes.

Alimentos que deben excluirse del régimen por su acción irritante o tóxica:

Las carnes negras o de conservas (excepto las magras de jamón y el asado de cerdo fresco) los mariscos o pescados de conservas.

Las especias, la pimienta, el ajo, etc.; las salsas, los vinos, las bebidas alcohólicas.

En general, deben reducirse en cuanto sea posible los albuminoides que son los que favorecen más el desarrollo de la putrefacción.

Menú diario para enteríticos

DESAYUNO

Sopa espesa, harinosa hecha con agua, con leche, con caldo vegetal o con cacao de avena.

Bizcochos, pan tostado, galleta.

Mermelada de fruta.

Un cuarto de litro de leche, agua o kéfir.

ALMUERZO

Uno o dos huevos pasados por agua.

Macarrones o tallarines con mantequilla fresca, puré de papas o de legumbres secas.

Timbal de jamón.

Budín o flan de arroz con crema o mermelada.

Galletas o pan tostado.

Una taza de infusión caliente de manzanilla o de hojas de naranjo o media taza de agna pura.

ONCE

Sopa o harina lacteada, con agua o leche.

Galletas o bizcochos.

Mermelada o compota de frutas.

Bebida: agua, leche o kéfir, un cuarto de litro.

COMIDA

Sopa de agua o de caldo vegetal, con yema de huevo.

Gnocchis de sémola.

Zanahoria al natural o en salsa blanca.

Flan de limón.

Pan o galletas.

Una infusión caliente o media taza de agua caliente.

En la noche (antes de dormirse) una taza de infusión de tilo o de azahar.



ALIMENTACIÓN EN LA TUBERCULOSIS

No existe ningún régimen contra la tuberculosis, sino regímenes para los tuberculosos.—*Gilbert y Carnot.*

La alimentación debe ser: substanciosa, reconstituyente y adecuada a las necesidades del organismo.

La composición del régimen impuesto a los tuberculosos no se diferencia de la del régimen ordinario más que en la preponderancia de las materias albuminoides.

La ración de sobrealimentación en muchos casos debe ser moderada y debe establecerse en relación al peso corporal.

Ejemplo de un menú que aporta 2,400 calorías para un tuberculoso que pese 60 kilogramos.

DESAYUNO

200	grs.	de	leche	(una	taza)
7	»	»	azúcar		
50	»	»	pan		
10	»	»	mantequilla	fresca.	

ANTES DEL ALMUERZO (10 DE LA MAÑANA)

Un huevo crudo.

ALMUERZO

Una sardina
100 grs. de carne asada
50 » » puré de arvejas
50 » » queso
100 » » manzanas
100 » » pan
20 » » mantequilla
Un vaso de vino.

ONCE

Una taza de té con leche y azúcar
50 grs. de pan tostado
10 » » mantequilla
100 » » pasta de carne cruda (con mermelada).

COMIDA

250 grs. de sopas de pastas en caldo de carne
100 » » carne asada
100 » » papas
100 » » riñón con salsa (corazón, hígado o sangre)
100 » » peras
100 » » pan
Un vaso de vino tinto o blanco.

Selección de los alimentos

1.^{er} Desayuno.—Leche de vaca, cruda o hervida, fría o caliente, pura o aromatizada con algunas gotas de coñac,

ron, kirsch o curacao. Leche de burra, kefir o yoghourt. Sopa de leche, chocolate o café con leche, con pan y mantequilla. Huevos pasados por agua, con mantequilla o crudos. Carne fría de buey, asado de cerdo, jamón crudo o ahumado, miel o mermelada.

2.º Desayuno.—Dos huevos, crudos o apenas pasados por agua hirviendo. Las yemas pueden darse solas, quitándoles las claras, sin romper la membrana; se aliñan con sal y limón y se hacen tragar como píldoras. También pueden prepararse con las yemas batidas, cremas o vainas con café o agua azucarada.

Almuerzo.—Entradas: sardinas, conservas, truchas ahumadas, caviar, salmón, anchoas o diversos pescados aliñados con bastante aceite.

Papas, pepinos, tomates, apio, aceitunas, alcachofas, champignones; ostras, mariscos, etc.

Plato de carne: de buey, de ternera, de cordero, de pollo u otras aves.

Los pescados: alimento que contiene mucho fósforo, puede reemplazar la carne.

Plato de legumbres secas: arvejas, habas, lentejas, frejoles bien preparadas, o sea, remojándolas en agua fría varias horas antes de cocerlas para que queden blandas, agradables al paladar y más fácilmente digeribles. El agua en que se cuecen estas legumbres que contienen fosfatos, sales y vitaminas, muy importantes para el organismo, se aprovechará para hacer las sopas.

El arroz, las papas, zanahorias, nabos y verduras pueden servir para variar el menú. También las pastas alimenticias (macarrones, tallarines, gnocchis) podrán reemplazar las legumbres secas.

Postres.—Los platos dulces son indispensables en la mesa

del tuberculoso, proporcionan azúcar y fécula, y poseen un alto valor alimenticio. Flanes, tortillas, mermeladas, cremas cocidas o crudas. Budín de pan, de harina de trigo, avena, cebada o sémola, tortas, frituras, etc.

Los platos dulces pueden reemplazarse por crema de leche azucarada pura o con frutas frescas. También podrá darse queso blanco o quesillos, frutas cocidas, bizcochos o plátanos con miel, etc.

Once.— Té con leche, chocolate, mermelada, pan con mantequilla, galletas, sandwichs, pasta de carne cruda o jugo de carne.

Comida.— Sopas de legumbres secas (arvejas, lentejas, habas) porrones, apio. Estas pueden prepararse, asimismo, con harina de avena, cebada, maiz, arroz, etc. La carne se dará asada al horno o a la parrilla, como en el almuerzo. El pescado puede reemplazar la carne de carnicería.

Las legumbres y los platos dulces y postres se preparan como en el almuerzo.

El pan, los bizcochos y las galletas son excelentes alimentos.

Bebidas.— Un poco de vino tinto, cerveza y agua cálcica mineralizada, o aromatizada con coñac o simplemente pura.

Preparaciones culinarias aplicadas a casos de tuberculosis, anemia y enfermedades consuntivas.

PASTA DE CARNE CRUDA

INGREDIENTES

60 grms. de buey raspado (filete)

1 grms. de sal
500 » » jalea de frutas

MERMELADA DE CARNE

INGREDIENTES

500 grms. de carne trinchada
50 » » azúcar pulverizada
50 » » vino aromático
3 » » extracto de canela



ALIMENTACIÓN

EN LAS ENFERMEDADES POR FALTA DE VITAMINAS

Raquitismo

El raquitismo está íntimamente ligado a la alimentación insuficiente. Aparece generalmente en la primera infancia y se caracteriza por deformaciones, hinchazones y reblandecimientos de los huesos.

El Dr. Funk, dice: «El primer medio para prevenir y curar el raquitismo es el empleo del aceite de hígado de bacalao, medicamento específico por excelencia.

«El aceite de hígado de bacalao y de los demás peces, es poderosamente eficaz; proporciona la vitamina A, en tal concentración, que no existe nada que pueda compararse con él».

Prácticas del régimen antirraquítico:

La alimentación que se da a los raquíticos se compone de leche (mejor cruda), pan, carne asada, arroz, macarrones, papas y legumbres verdes. Se añade a este régimen, por la mañana y por la tarde, antes de las comidas, una o dos cucharadas de aceite de hígado de bacalao, un poco de mantequilla y yema de huevo, si la edad del enfermo lo permite.

Xeroftalmía

(inflamación de los ojos)

Esta enfermedad, muy común en los niños alimentados por mucho tiempo con leche descremada; es debida únicamente, al parecer, a una alimentación defectuosa con carencia de vitamina A.

La *xeroftalmía* puede combatirse eficazmente, añadiendo a los alimentos una pequeña cantidad de substancias ricas en vitaminas A.

La vitamina A se encuentra siempre en la fracción grasa (aceite de hígado de bacalao, manteca y yema de huevo).

Escorbuto

Esta enfermedad, cuya gravedad es preciso reconocer, ataca al organismo por entero. Un conjunto de síntomas permite declararla con facilidad: Hemorragia subcutánea, resblandecimiento y ulceración de las encías alrededor de los dientes careados, dolores musculares, etc. Cuando no se trata esta enfermedad fácilmente, sobrevienen neumonías o lesiones cardíacas graves.

El tratamiento es muy sencillo: Como esta enfermedad es producida por la falta de alimentos frescos que contienen vitamina C, basta ingerir uno de los antiescorbúticos (jugos de naranja, de limón o pulpa de tomates, etc.), substancias que contienen en buena proporción vitamina C. Pueden también servir de alimentos antiescorbúticos: las coles, la acedera, las espinacas, la chicorea, la lechuga, los cardos, la cebolla y el ajo.

Todas las frutas son excelentes; los limones, las naranjas, las uvas, las manzanas, las ciruelas, las peras, etc.

La leche fresca es muy útil; las leches modificadas, empleadas en la alimentación de los niños, como la leche esterilizada, condensada, evaporada o seca, varían en cuanto concierne a su proporción de vitamina C.

Los granos frescos de los cereales; el vino, la cerveza y la cidra, y por último, todas las hierbas comestibles pueden utilizarse como antiescorbúticos.

Beriberi

Está bien demostrado actualmente, dice el Dr. Casimiro Funk, que el beriberi no es causado únicamente por la ingestión del arroz pulido y blanqueado, sino también por todo alimento desprovisto de vitamina B. Hemos encontrado, dice, muchos casos que eran producidos por regímenes compuestos exclusivamente por harinas demasiado cernidas o disminuídas en vitamina por cocciones prolongadas o defectuosas.

El beriberi tal como se conoce en el Oriente, comienza de ordinario por un entorpecimiento sentido en las piernas, acompañado por falta de apetito y cierta pérdida en el peso; los síntomas típicos son la parálisis y la atrofia muscular de las piernas, debidas a la degeneración de los nervios periféricos. Pero esta enfermedad desaparece rápidamente, y aún es fácil prevenirla, conociendo la importancia y la distribución de la vitamina B en los alimentos para escoger una alimentación que excluya todo peligro.

Contra el beriberi infantil el extracto de arroz, obra la curación en pocos días.

Selección de alimentos:

El salvado de arroz, del grano de trigo, las habas, las papas, tomates crudos, legumbres, frutas secas, carne, huevos

y leche pura y descremada, sirven admirablemente en este régimen.

Riqueza de los alimentos en vitaminas

	VITAMINAS			
	A	B	C	
Alimentos	contra la xeroftal- mia.	contra el raquitismo	contra el beriberi	contra el escorbuto
Sopa de legumbs. y carnes.			+	
Aceite de hígado de ba- calao.		+++	+	
Pan completo.		+	+	
Extracto de levadura.			++++	
Huevos frescos.		++	++++	
Mantequilla.		++		
Leche cruda de vaca.	+++	++	+	+
Legumbres.	+	+	+	++
Habas.	+		++	
Papas.	+	+	++	++
Repollo fresco.		++	+	++++
Tomates crudos.			+	++++
Naranjas o limones.			++	++++

Observación.—Las cruces indican la mayor o menor proporción en vitaminas y su colocación, su mayor o menor influencia en las enfermedades.

RÉGIMEN DE LOS CONVALECIENTES

El régimen de los convalecientes es un régimen de reparación y debe responder a los fines siguientes:

1.º Reparar la destrucción de las células ocasionada por la pérdida de materias albuminoides y salinas, de grasas y de hidratos de carbono en orden secundario.

2.º Procurar a los órganos digestivos y de eliminación el menor trabajo posible mediante un régimen fácilmente digerible y asimilable sin ser tóxico ni irritante.

3.º La cantidad y la calidad de los alimentos debe considerarse conociendo la resistencia y predisposiciones naturales del convaleciente.

El régimen debe ser nitrogenado y carnoso.

Los alimentos naturales, la carne y los huevos son preferibles; también las materias minerales, fósforo, azufre, hierro bajo la forma más parecida a las combinaciones naturales.

Selección de los alimentos:

El seso la médula de vaca; la yema de huevo, los cereales, la carne cruda, las decocciones de legumbres y los extractos de malta son elementos recomendables en este régimen. En general se recomienda el régimen mixto que aporta todos los elementos necesarios al organismo y estimula suficientemente las secreciones digestivas.

Menú diario para un convaleciente

Desayuno:— Chocolate con leche. Pan con mantequilla.

Antes de almuerzo:— Un vaso pequeño de decocción de cereales.

Almuerzo:— Un huevo pasado por agua.

Un biftec a la parrilla.

Puré de arvejas con jugo de carne.

Mermelada de mazana.

Pan tostado (100 a 150 gramos).

Bebida: Un poco de vino o extracto de malta.

Once:— Una taza de caldo con dos yemas de huevos o 50 gramos de carne picada.

Antes de Comida:— Un vaso pequeño de decocción de cereales.

Comida:— Sopa de caldo concentrado con pastas o puré de legumbres.

Seso o médula de vaca.

Puré de papas o espinacas cocidas.

Budín de tapioca

Pan tostado (100 gramos)

Bebida: Un poco de vino o extracto de malta.

Recetas para tifódicos y convalecientes

AGUA ALBUMINOSA

INGREDIENTES:

Una clara de huevo

$\frac{1}{4}$ lt. de agua hervida

4 cdas. de azúcar en polvo

1 cda. de jugo de naranja

PREPARACION.—Se bate la clara con el agua hervida y fría; se añade el azúcar y el jugo de naranja.

Esta preparación contiene: 4,5 grms. de albúmina, 16 grms. de azúcar.

Para convalecientes y débiles

INGREDIENTES:

Una yema de huevo
200 gramos de leche
15 grs. de azúcar
Sal.

PREPARACION.—Se bate la yema en la leche, añadiendo el azúcar y un poquito de sal.

ESTA COMPOSICION CONTIENE:

11 grs. de albúmina
12,5 grs. de grasa
24 grs de hidrato de carbono
Representa 245 calorías.





CAPITULO III

ALIMENTACIÓN DEL HOMBRE SANO

que debe someterse a régimen alimenticio por conservación de la salud

La alimentación del hombre sano no debe abandonarse al capricho y al azar. Una alimentación viciosa es la consecuencia de casi todas las enfermedades.

La alimentación de los individuos sanos debe corresponder a un gran número de circunstancias: la edad, el peso del cuerpo, el género de vida y el trabajo efectuado, la región, la estación, los gustos del individuo y los recursos pecuniarios.

Régimen del niño y del adolescente (sanos)

El recién nacido se alimenta de leche. Hacia los nueve meses se administran papillas, empleando tapioca, sagú, harina de trigo, de cebada, etc.

A los catorce meses se añade yema de huevo, panate-la, papillas etc., reduciendo la leche al segundo lugar.

Hacia los diez y ocho meses cuando, empiezan la masticación se dará pan dorado, sopas de leche, de arroz, de fideos, puré de papa con un poco de mantequilla y azúcar.

A los dos años se suprime la leche casi por completo. Todos los días se dará al niño ensaladas cocidas, espinacas, puré de alcachofas y arvejas, de zanahorias; etc. Algunas frutas crudas muy maduras y jugosas (uvas, ciruelas, manzanas, naranjas, dulces), pero sin pellejo. Se le dará también dos o tres veces por semana un huevo pasado por agua o con crema de maicena o vainilla. De vez en cuando se puede cambiar la leche por queso de crema o leche cuajada.

Cuando el niño ya sabe masticar se añade al régimen las ensaladas crudas, tiernas, con mucho aceite y limón en vez de vinagre.

Si su crecimiento fuese muy lento puede darsele caldo de carne, un poco de pescado muy fresco o de pollo asado (substituyendo de vez en cuando las legumbres secas o los huevos); en otro caso es mejor que no coma carne hasta la edad de seis o siete años.

Hasta los siete años se continúa este mismo régimen, insistiendo en las sopas espesas de harina o de pan, reemplazando poco a poco el pan blanco por el moreno o completo.

En el desayuno cambiará el café corriente por el de cebada tostada. Como bebida se le dará agua pura, o agua de avena, de cebada o de cereales mezclada o endulzada con un poco de miel; nada de vino.

En resumen: el niño a los siete años debe comer de todo ingiriendo una alimentación análoga a la del adulto pero más grasa y menos condimentada.



Régimen de la mujer que va a ser madre o de la nodriza

Este régimen debe ser análogo al del niño, pues que la madre lo lleva o lo alimenta y necesita suministrarle los elementos necesarios para su gestación. Debe evitar las carnes de digestión difícil, los condimentos y las bebidas alcohólicas, reemplazando estas por tisanas o decocciones de cereales. No debe tomar ninguna medicina sin indicación facultativa.

Régimen de los ancianos

La base de su régimen la constituirán los alimentos siguientes a condición de que los dijera bien: leche tomada entre las comidas; sopas espesas en caldo o en leche; cereales, pastas alimenticias, papas, legumbres frescas, ensaladas cocidas; huevos cada dos días si comiere carne; frutas cocidas y crudas muy jugosas; platos azucarados de fácil digestión y miel, pan no muy fresco. Un poco de carne ligeramente asada al almuerzo si tiene el hábito de comerla. Un trozo de queso; un poquito de vino añejo; una taza de café; nada de alcohol.

Todos los alimentos muy cocidos y con poca sal.

Puede usar también un poco de mantequilla si la tolera su estómago.

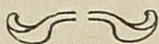
Régimen de los trabajadores, de trabajos forzados y de resistencia

Se necesitan ante todo alimentos que suministren poco a poco el combustible a los tejidos y que al mismo tiempo no provoquen sed.

La asociación de las grasas con los almidones y las legumbres secas realizan admirablemente estas condiciones, pero éstas requieren un estómago fuerte.

Este régimen será el siguiente: Sopas espesas y grasas; legumbres secas, castañas; coles espinacas, carnes grasosas cerdo, pato, buey, grasos (bacalao, salmón) conservas en aceite, ensaladas crudas; queso, pan completo y café.

De todos estos alimentos como son muy nutritivos hay que tomar un solo plato de ellos (con su pan correspondiente) en cada comida; pues cuanto menor es la mezcla más fácil y rápida es la digestión.



Receta aplicada a la alimentación del hombre sano

LA CARNE DEL POBRE

INGREDIENTES:

100 grs. de harina de arvejas	\$ 0,10
40 » » tocino	» 0,20
1 Cebolla	» 0,10
Sal y pimientas	
TOTAL	\$ 0,40

LOS 100 GRAMOS DE ESTA PREPARACIÓN

CONTIENEN:

16	gramos de albúmina
40	» » grasa
30	» » hidratos de carbono
9	» » sales
6	» » agua.

100 gramos de esta composición representan 544 calorías.

Régimen de las profesiones sedentarias

(Intelectuales, empleados, profesiones femeninas y de trabajos manuales sencillos).

Las condiciones de este régimen deben reducirse a dos puntos esenciales: no sentir la digestión y no intoxicarse.

Los alimentos deben ser los mismos que los del régimen de los ancianos, usando con gran moderación el café y el té.

Si comen carne diariamente debe reducirse su cantidad a un gramo o medio gramo por kilogramo del peso del cuerpo por día, alternada con pescado y huevo. Se comerán papas, cereales, legumbres verdes y ensaladas. Frutas al levantarse y en la noche. Platos azucarados con moderación. El pan blanco es un mal alimento para el cerebro; el vino es mucho peor.



Régimen de verano y de los climas cálidos

Dada la languidez general que producen los fuertes calores se debe adoptar un régimen ligero y estimulante, haciendo predominar las legumbres frescas, jugo de zanahoria, las ensaladas y las frutas. Estos alimentos proporcionan el agua necesaria, sin producir transpiración y alimentan bastante.

Régimen de invierno y de los países fríos

En el invierno y en los climas fríos debe aumentarse la ración alimenticia y el régimen será análogo al de los trabajos de resistencia, predominando las grasas como alimento de calorificación y reserva. Las grasas que se use serán: el tocino, el aceite, la mantequilla, la manteca y las grasas vegetales.



Lista de menús para una semana confeccionada por la Dirección de Sanidad

Lunes	Martes	Miércoles
<i>Desayuno:</i>—Higos secos, avena, una taza de café con leche y pan con mantequilla (si se puede un huevo). <i>Almuerzo:</i>—Cazuela; un plato de col con papas (la col debe cocerse 15'); postre: un plátano. <i>Once</i>—Deben ser suprimidas o en su defecto un vaso de leche y fruta. <i>Comida:</i>—Sopa de arroz, porotos y asado con ensalada de lechugas.	<i>Desayuno:</i>—Una naranja; un plato de morocho, café con leche y pan con mantequilla. Si se puede jamón. <i>Almuerzo:</i>—Carbonada; zanahoria con salsa blanca; ensalada de pencas. Postre: Dulce de membrillo. <i>Comida:</i>—Sopas de harina de arvejas; puchero seco con ensalada de berro. Postre: manzanas cocidas.	<i>Desayuno:</i>—Huesillos, ulpo caliente; café con leche; pan con mantequilla. Si se puede un trozo de tocino. <i>Almuerzo:</i>—Albóndigas, papas con mote, pescado con ensalada de lechuga. Postre: una naranja. <i>Comida:</i>—Sopas de fideos, lentejas y asado con ensalada de beterragas.

Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Desayuno:</i> — Ciruelas secas, avena, café con leche, pan con mantequilla. Si se puede un huevo. <i>Almuerzo:</i> — Ajiaco, acelgas con papas y una ensalada de chichorea. Postre: mermelada de damasco. <i>Comida:</i> — Sopa de sémola, chuchoca con papas, asado con ensalada de berro. Postre: mermelada de damasco.	<i>Desayuno:</i> — Una manzana asada, sémola con leche, café con leche y pan con mantequilla. Si se puede jamón. <i>Almuerzo:</i> — Cazuela, pancutras. Postre: una naranja. <i>Comida:</i> — Sopa de fideos, charquicán, ensalada de betarraga, Postre: un plátano.	<i>Desayuno:</i> — Un plátano, un morocho, café con leche, pan con mantequilla. Si se puede un huevo. <i>Almuerzo:</i> — Valdiviano, zanco. Postre: dulce de membrillo. <i>Comida:</i> — Sopa de arroz, garbanzos, asado con papas. Postre: manzanas asadas.	<i>Desayuno:</i> — Una naranja, avena con leche, café con leche, pan con mantequilla. Si se puede tocino. <i>Almuerzo:</i> — Salpicón, cazuela, porotos. Postre: plátanos. <i>Comida:</i> — Sopa de harina de garbanzo, guiso de fideos con mantequilla, asado con ensalada de berros. Postre: huesillos.

El alcohol alimento caro

El alcohol no ofrece ninguna ventaja desde el punto de vista económico, pues, comparado con el azúcar resulta semejante en valor pero inferior como alimento de trabajo muscular.

Así vemos que 378 gramos de cerveza alcohólica cuestan cuarenta centavos y producen cien calorías. Esta misma energía la producen 24,34 gramos de azúcar y cuestan cuatro centavos. Práctica y económicamente le son preferibles los azúcares como alimento de trabajo rápido; las grasas como alimento de trabajo lento y de calorificación.

El alcohol no tiene pues un valor práctico en la alimentación; es un excitante peligroso. Además, su mayor gravedad consiste en que su uso rápidamente se transforma en hábito irresistible. El célebre poeta Verlaine que tuvo un fin desastroso producido por el alcohol escribió en cierta ocasión a sus hijos lo siguiente: «Una copita de aguar-diente se toma como un aperitivo que os deleita, os invita a tomar la segunda que os calienta y ésta a la tercera que os exita, la cuarta os habitúa y desde entonces viene la catástrofe, la perdición del hombre».

Las bebidas alcohólicas intoxican sin alimentar, fatigan y desgastan el organismo, constituyen un alimento de trabajo malo y caro de mediana calorificación e intoxican lo mismo que el café y el té cuando se abusa de ellos.

La única bebida saludable es *el agua pura* porque apaga la sed y la necesita el organismo.

Calorías aportadas al organismo por 10 gramos de 23 alimentos usuales

Calorías	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
85,75	Manteca de cerdo									
75,1	Mantequilla									
68,82	Tocino salado									
41,56	Chocolate									
38,02	Azúcar									
36,61	Queso									
36,17	Jamón ahumado									
34,82	Frutas secas									
34,50	Arroz									
32,94	Legumbres secas									
22,47	Pan									
15,29	Huevos									
13,31	Carne de cerdo									
11,31	Pescado									
9,41	Carne de carnicería									
8,30	Papas									
6,21	Leche									
5,54	Vino									
3,74	Legumbres verdes									
3,10	Frutas al natural									
2,76	Coles									
2,64	Cerveza									
1,20	Ensalada									

Valor calórico de los alimentos

Los hidratos de carbono y principalmente las grasas se prestan a producir calor en el cuerpo, por lo que constituyen los alimentos calóricos preferidos.

La noción de los alimentos caloríficos, es decir, de la cantidad de calorías que desprenden los alimentos quemados en el organismo permiten establecer la suma de alimentos necesarios para contrarrestar las pérdidas de calor y de energía gastados por el trabajo de los órganos en todas las manifestaciones de la vida.

Rubner ha establecido por medio de observaciones calorimétricas los equivalentes caloríficos de los alimentos simples, y ha comprobado que:

Un gramo de albúmina desprende 4,15 calorías;

Un gramo de grasa desprende 9,14 calorías;

Un gramo de hidrato de carbono 4,1 caloría.

Pascault establece una ración tipo de alimentos, cuya producción calórica es de 30 a 32 calorías por kilogramo de peso del cuerpo.

La ración diaria debe producir, por término medio, de 2,000 a 3,000 calorías.

Precio de 100 calorías en Santiago proporcionadas por 21 alimentos usua- les calculado en Setiembre de 1927.

Calorías	Gramos	Precio \$	10	20	30	40	50
100	106	0,42	Carne de carnicería.				
100	378	0,40	Cerveza.				
100	88	0,36	Pescados.				
100	322	0,35	Frutas al natural.				
100	66	0,30	Huevos.				
100	75	0,30	Carne de cerdo.				
100	27,5	0,22	Jamón				
100	362	0,20	Coles				
100	374	0,20	Legumbres al Natural				
100	13,33	0,16	Mantequilla				
100	27	0,16	Queso				
100	41,50	0,16	Chocolate				
100	161	0,16	Leche				
100	28,70	0,15	Frutas secas				
100	12	0,05	Manteca de cerdo				
100	44	0,05	Pañotas				
100	29	0,05	Arroz				
100	24,34	0,04	Azúcar				
100	30	0,04	Legumbres secas garbanzos lentejas				
100	120	0,03	Papas				
100	30	0,02	Porotos				

Valor económico de los alimentos

Los porotos, las papas, las legumbres secas en general: el pan, el arroz, el azúcar, la manteca son los alimentos que nos suministran mayor cantidad de energía por menos dinero. Las cien calorías caestan para los porotos dos centavos, para las papas tres, para el azúcar cuatro centavos, para el pan, la manteca, el arroz cinco centavos. Estas consideraciones tienen gran importancia para las clases trabajadoras, cuyos gastos de alimentación absorben gran parte de sus salarios.

Otros alimentos muy recomendables por su valor altamente nutritivo y la producción de su economía, calórica son: la avena, la cebada y el maíz. Particularmente son sanos y conservan la salud y sus precios muy bajos.

Composición alimenticia del pan

PAN COMPLETO

Agua	aterias nitroge- nadas	Materias grasas	Hidratos de carbono	Cenizas	Calorías (en 100 gr.)
36,53 ⁰ / ₀	9,15 ⁰ / ₀	1,52 ⁰ / ₀	51,36 ⁰ / ₀	1,44 ⁰ / ₀	251 ⁰ / ₀

PAN TOSTADO

Agua	Materias nitroge- nadas	Materias grasas	Hidratos de carbono	Cenizas	Calorías (en 100 gr.)
24 ⁰ / ₀	11,50 ⁰ / ₀	1,60 ⁰ / ₀	61,20 ⁰ / ₀	1,70 ⁰ / ₀	299 ⁰ / ₀

PAN BLANCO CORRIENTE

Agua	Materias nitroge- nadas	Materias grasas	Hidratos de carbono	Cenizas	Calorías (en 100 gr.)
35,31 ⁰ / ₀	8,26 ⁰ / ₀	1,06 ⁰ / ₀	54,32 ⁰ / ₀	1,05 ⁰ / ₀	255 ⁰ / ₀

INDICE

Págs.

Cuadro de las cantidades de albúminas contenidas en 100 grms. de 23 alimentos usuales.—Funciones de las albúminas en el organismo.	
Cuadro de las materias grasas contenidas en 100 grms. de 22 alimentos usuales.	
Las grasas, alimentos de calor y de reserva alimenticia.	
Cuadro de las materias hidrocarbonadas contenidas en 100 gramos de 23 alimentos usuales.	
Los hidratos, de carbono, alimentos energéticos y calóricos.	
CAPITULO I.—Alimentación del niño. Lactancia materna.—Lactancia mercenaria.—Lactancia artificial.	3
Cuadro correspondiente a la alimentación del niño	4
Papillas.—Papillas para niño de 9 a 10 meses	5
Distribución de las primeras comidas del niño—Menú diario	6
CAPITULO II.—Alimentación de los adultos que deben someterse a regímenes por enfermedades.	7
<i>Regímenes alimenticios.</i> —Régimen desclorurado.	8
Prácticas del régimen desclorurado.—Ración diaria desclorurante.	9
<i>Régimen fosforante.</i> —Ración fosforante aconsejada por Payen para un adulto que pese 63 Klgrs.	10
Práctica del régimen fosforante.—Menú de comida.—Explicación del menú.—Budín de sesos	11
Fondos de alcachofas rellenos	12
Crema de naranjas.	13
<i>Régimen Anti-diabético.</i> —Prácticas toleradas por algunos diabéticos.—Menú de almuerzo	14
<i>Régimen de exclusión, mixto.</i> —Cura de la dispepsia	15
Prescripciones contra la dispepsia.—Alimentos permitidos a los dispépsicos	16
Alimentación en las afecciones hepáticas.—Alimentos tóxicos para los hepáticos	18
Prescripciones del régimen para los hepáticos moderados	19
<i>Enteritis.</i> —Régimen lácteo-harinoso.—Selección de los alimentos	20
Alimentos que deben excluirse del régimen por su acción irritante o tóxica.—Menú diario para enteríticos.	21

Alimentación en la tuberculosis.—Empleo de un menú que aporta 2,400 calorías para un tuberculoso que pese 63 kilogramos	23
Selección de los alimentos	24
Preparaciones culinarias aplicadas a casos de tuberculosis, anemia y enfermedades consuntivas.	26
Alimentación en las enfermedades por falta de vitaminas.—Raquitismo.—Prácticas del régimen antirraquítico	28
Xeroftalmía.—Escorbuto	29
Beriberi.—Selección de los alimentos. . . . ,	30
Riqueza de los alimentos en vitaminas	31
Régimen de los convalecientes.—Selección de los alimentos .	32
Menú diario para un convaleciente.—Recetas para convalecientes, tifódicos y débiles	33
CAPITULO III.—Alimentación del hombre sano que debe someterse a régimen alimenticio por conservación de la salud.	
Regimen del niño y del adolescente (sanos)	36
Régimen de la mujer que va a ser madre o de la nodriza.—Régimen de los ancianos	38
Régimen de los trabajadores de trabajos forzados y de resistencia	39
Receta aplicada a la alimentación del hombre sano	40
Regímenes de las profesiones sedentarias	41
Régimen de verano y de los climas cálidos.—Régimen de invierno y de los países fríos	42
Lista de menús para una semana confeccionada por la Dirección de Sanidad	43
El alcohol alimento caro.	45
Cuadro de las calorías aportadas al organismo por 10 grms. de 23 alimentos usuales.	
Valor calórico de los alimentos.	
Cuadro del Precio de 100 calorías en Santiago proporcionadas por 21 alimentos usuales.	
Valor económico de los alimentos.	
Composición nutritiva del pan blanco corriente, del pan completo y del pan tostado.	

