

## En Favor de una Alimentación Racional

En muchos países, la crisis económica ha provocado la acción en favor de una alimentación racional. Como los recursos de la mayoría disminuyen de día en día, ha sido necesario enseñar rápidamente el medio de sacar de ellos el mejor partido posible dando preferencia a los regímenes que, constanding lo mismo, tienen un valor nutritivo superior. Por esta razón, en 1933, costaba en Alemania la misma cantidad de proteína animal dos veces más en forma de carne que en forma de leche y la misma cantidad de calorías cinco veces más.

No se trata, como es natural, de recomendar una alimentación racional a los que apenas pueden procurarse una alimentación a base de hidratos de carbono que satisfaga sus necesidades de energía. Pero varias investigaciones han revelado que, incluso en casos de presupuestos muy reducidos, el factor cuya correlación era mayor con la talla y el peso de los niños examinados era el "savoir faire" de la madre de familia.

Por consiguiente, se debe extender la enseñanza de las escuelas domésticas, crear clases de alimentación destinadas a los niños que no estén bien nutridos y a sus padres, multiplicar las conferencias y los artículos de propaganda. Más, para obtener buenos resultados se necesita tiempo. No se trata solamente de luchar contra la ignorancia o la negligencia de las madres de familia en la elección, prepara-

ción y conservación de los alimentos; hay que transformar su mentalidad.

La crisis económica actual, aumentando en proporciones considerables el número de los que viven a cargo de la comunidad, ha permitido la aplicación cada vez más extendida de los principios de la ciencia alimenticia, pues a las distintas formas de alimentación colectiva que han sido practicadas en las escuelas, hospitales, asilos, cuarteles y cárceles, hay que añadir la asistencia alimenticia de los parados manuales o intelectuales.

Por otra parte, el desarrollo y la concentración rápida de empresas industriales o comerciales, las consecuencias materiales y morales de la guerra, el trabajo femenino, el aumento de la distancia entre el hogar y el trabajo, todas estas circunstancias han debilitado y, en ciertos países, suprimido la tradicional comida de familia. Por lo menos la comida de medio día se efectúa en las cantinas de las fábricas con gran ventaja para los obreros que están mejor alimentados y para los patronos que pueden abreviar la pausa sin perjudicar al trabajo.

En la medida en que estas cantinas benefician de la opinión de un especialista en materia de alimentación, constituyen un campo ideal para la aplicación de una alimentación racional. En los Estados Unidos desempeñan esta función los *nutricionistas*, dedicándose los *dieteticio-*

## REVISTA MEDICA HONDUREÑA

nistas especialmente a vigilar la alimentación del personal y enfermos de los hospitales.

Donde está más avanzada la organización de la alimentación colectiva es en la U. R. S. S. Ocupa en el programa político y social del gobierno así como en el presupuesto el lugar de un servicio público de primer orden, figurando con el mismo título las finanzas, el comercio, la educación, la salud pública y la economía. En 1935, las organizaciones de alimentación colectiva han procurado diariamente la comida a 20 millones de personas y en la época de los grandes trabajos agrícolas a 40 millones. Al mismo tiempo existían en Moscou, 26 fábricas —cocina y 2.000 refectorios menos importantes. Cada fábrica-cocina posee un departamento de regímenes con personal especial, laboratorio de bacteriología y de química y, algunas veces, un dispensario de medicina general y de especialidades. Se prevén por lo menos siete regímenes distintos.

En los demás países, los poderes públicos, secundados por instituciones privadas, ejercen una acción sistemática sobre la alimentación de la infancia. Gracias a los centros de protección a la infancia, la mortalidad infantil disminuye continuamente desde hace cincuenta años, lo que constituye uno de los triunfos de la higiene moderna.

Pero la protección de la maternidad y de la infancia se detiene generalmente al segundo año. Ahora bien, se ha observado en los niños de dos a cinco

años cierta correlación entre la alimentación defectuosa y la aparición de lesiones de los huesos, de la faringe y de los dientes. Cuando un niño entra en la escuela vuelve a beneficiar de la inspección médica, pero es demasiado tarde para prevenir estos trastornos de origen puramente alimenticio.

La práctica de las cantinas escolares, introducida en Francia por la ley V. Duruy de 1867, ha adquirido gran extensión en Inglaterra donde, en 1933, unos 400.000 niños recibieron 68 millones de comidas (desayuno, almuerzo, merienda o un vaso *á*e leche; además casi tres millones de niños (de cinco millones de escolares) recibieron todos los días un vaso de leche a mitad de precio.

La leche es, para los niños, un aumento incomparable por su riqueza en proteínas que procuran los elementos nitrogenados necesarios a la reparación de los órganos y al crecimiento; contiene además 0,15 a 0,20 por ciento de cal y todas las vitaminas. Es según Sherman "la mayor fuente de vitaminas B2 (antipelagrosa) para las poblaciones de Europa y de los Estados Unidos.

Numerosas experiencias han demostrado que basta con medio litro de leche diario, crudo, ipasteurizado o desnatado pero nunca hervido, para luchar eficazmente contra las enfermedades de carencia que, dado el adelanto actual - de la ciencia, podrían ser completamente suprimidas si se adoptasen algunas medidas muy simples.

ta reducir la natalidad (avitaminosis E).

En todas partes el fondo de la alimentación está constituido por cereales. El prejuicio del maíz blanco en África como el del pan blanco en Europa y el del arroz blanco en Asia, ocasiona unas proporciones considerables de avitaminosis. A lo que acarrea enfermedades de la piel y de los ojos así como una disminución considerable en la resistencia a las enfermedades infecciosas. La leche, las grasas de los tejidos, el hígado, las verduras, los tomates y los plátanos contienen la vitamina A. Pero, a excepción del plátano, la población africana carece de todos estos alimentos. No se puede criar el ganado y si se cría raramente lo matan para comerlo. La caza no puede conservarse. Inmensas extensiones resultan inútiles para la cría de ganado debido a su pobreza en fósforo que podría fácilmente remediarse. En el este de África sucede lo contrario, lo que falta es el calcio, hasta el punto de que el

maíz contiene treinta veces menos que en los Estados Unidos. - Bastaría con estudiar la naturaleza del suelo para aumentar la producción indígena y hallar en el país mismo los complementos indispensables del régimen alimenticio. Las naciones colonizadoras serían las primeras en beneficiar de una política que pusiese a su disposición no sólo indígenas sin fuerzas y sin necesidades sino poblaciones activas y fuertes, capaces de asegurar el desarrollo económico de las colonias. Aquí hay un círculo vicioso que deben romper: la Conferencia panafricana ha subrayado de nuevo que la lucha contra el paludismo, el tifus y de un modo general contra todas las enfermedades infecciosas que debilitan y diezman los pueblos negros está ligada a la elevación del nivel de su existencia,

(Comunicado por la Secretaría de la Liga de Sociedades de la Cruz Roja, 12 ruef Newton, PARIS. XVIe.) ,