

Un obrero manual (de la construcción, metalurgico, etc.) necesita, segun la intensidad del ejercicio que realice, un regimen alimenticio de unas 3.000 a 3.500 calorías, más bien la segunda cifra que la primera. Un ejemplo de un regimen que llene estas necesidades caloricas es el siguiente:

Cantidad	Alimento	Prot.	Gras.	H.-C.	Calorias
100 grs.	Legumbres secas	20	--	50	280
500 "	Pan	45	4'5	225	1120
500 "	Leche	17	18	24	326
100 "	Sardinas en aceite	23	14	1'3	223
40 "	Tocino	--	36	--	324
1 "	Huevo	5'6	5'3	0'3	70
50 "	Queso	15	7	1'5	129
250 "	Patatas	5	--	50	280
50 "	Azucar	--	--	50	200
50 "	Fruta	--	--	7	28
100 "	Verduras	--	--	10	40
30 "	Aceite	--	30	--	270
	Total.....				3240

Naturalmente que este requerimiento calorico puede ser substituido por otra clase de alimentos, pero para que sea racional no habrá de variar mucho del cuadro anterior en cuanto a proporcion de proteínas, grasas e hidratos de carbono.

La mujer del obrero requerirá, oscilando tambien segun la intensidad de su trabajo, de 2.000 a 3.000 calorías. Si est'a embarazada o lactando se le deber'a suministrar más bien la ultima cifra; en estas condiciones hay que elevar un poco la tasa de proteínas, sobre todo durante la lactancia.

La cantidad de alimento que requiere el hijo depende de su edad. Así, un niño hasta de 2 años necesita 100 cal. por kilo de peso y dia

de 2 a 5 "	"	80	"	"	"
de 5 a 12 "	"	60	"	"	"