

por cada kilogramo añadido a la cifra inicial (2 años).

Por ejemplo: un niño de 6 años y peso 18 Kgrs. necesita:

18 Kgrs. por 100	1.800 calorías.
$1.800 - \frac{1}{10} = (360)$	1.440 calorías.
$1440 - (4 \times 40 = 160)$	1.280 calorías.

El cálculo nemotécnico para la recomendación de un régimen (ración alimenticia cotidiana) puede resumirse como sigue:

Por año y día	Hasta los 7 años	Después de 10 años
Carne asada o a la parrilla.	aprox 10grs	aprox. 12 grs.
Legumbres secas o pastas almidonadas cocidas (farináceas)	• 85 •	• 50 •
Pan blanco.	• 25 •	• 25 •

Se pueden reemplazar 100 gramos de carne asada o frita por 120 grs. de pescado o 3 huevos. La carne de pescado es un poco menos rica en albúmina que la de mamíferos y aves, más rica en grasa y más digestible. Pero en Almería precisamente, aquéllas no suelen ser tiernas y substanciosas, a la inversa del pescado que es sabrosísimo; debemos pues seguir el consejo del profesor Giral, y suplir el pescado a la carne en nuestra ración.

Estos datos, necesariamente aproximados, no pueden aplicarse sin modificaciones en las edades límites, deberán aumentarse en los niños más pequeños y disminuirlos en los de mayor edad.

Además de estos alimentos es preciso dar *por día* de medio a un litro de leche, a los niños de 2 a 7 años y de 250 a 300 grs. después de esta edad, 10 a 25 grs. de mantequilla fresca, (o aun más, porque este excelente alimento parece indicado para hacer frente a las exigencias energéticas aumentadas accidentalmente), un poco de queso fresco — si se tolera bien. — Las legumbres verdes, las frutas y el azúcar completarán los menús.

Hasta cumplir 7 años, no debe darse carne más que una vez al día, en la comida. Después de esa edad, también en la cena.

La mejor bebida es el agua pura, pero no hay inconveniente en añadir de los 8 a los 9 años un poco de vino, sidra o cerveza. La cantidad de líquido por comida puede ser un cortadillo a los 4 años, un vaso grande de los 9 a los 10 años y vaso y medio pasada esta edad.

No me cansaré en repetir que, «del alimento depende toda la vida material y psíquica del individuo» y que un régimen insuficiente o mal estudiado detiene o tuerce el desarrollo de un niño.

Así lo entienden las naciones que marcan a la cabeza de la civilización, y aun del lujo, en las que se dan numerosos cursos de dietética para amas de casa y las señoras más empingorotadas cuidan especial-