

no. Utilizad legumbres en cantidad suficiente, sobre todo verdes y crudas.

Hasta los 6 años la alimentación peca frecuentemente por exceso, por defecto o por error en la elección de los elementos.

Ciertas familias tienen la mala costumbre de dar a los niños entre comidas y hasta en la comida del medio día, como bebida ordinaria, leche. Esto acarrea el retardo de la digestión, aumenta el residuo alimenticio y se convierte por ello en causa de dispepsia. Además es uno de los factores determinantes de la sobrealimentación. Y los niños sobrealimentados presentan pérdida de apetito, trastornos intestinales repetidos, estreñimiento, heces fétidas y hasta enterocolitis.

Opuesto a lo anterior es el *régimen insuficiente*, que se ve con frecuencia. En tal caso el niño tiene anemia, debilidad general, falta de vida, en fin, en sus movimientos e inteligencia.

En la elección equivocada de los alimentos, está el *abuso de algunos de ellos*. Por ejemplo, la carne, entre los 2 y 6 años, no debe representar más que el tercio de la totalidad de las albúminas ingeridas. Sobrepasada esta cifra, sobreviene primeramente estreñimiento, fetidez de las deposiciones y a veces erupciones cutáneas; si se prolonga el abuso, le si-

guen la dispepsia y trastornos nerviosos.

Tampoco debe abusarse de los farináceos, lo que trae como consecuencia la denominada «dispepsia harinosa».

Abusos son también, no guardar las proporciones debidas entre los distintos alimentos o el exclusivismo en el régimen.

Anotemos también que cuando se trata de comida de niños, conviene evitar totalmente las especias, así como el exceso de azúcar, y ésto, no por la creencia falsa de que «cria lombrices», sino por provocar fermentaciones intestinales. Tampoco es despreciable el exceso de sal y de líquido mientras se come. Un famoso especialista alemán, no autoriza que en la mesa se ponga ni el salero, ni la botella del agua.

Existen numerosos cálculos para fijar la ración alimenticia, según la edad y circunstancias especiales del caso, pero ésto si que únicamente lo menciono, sin pasar adelante.

Hay otros simplificados nemotécnicos, que en términos generales pueden servirnos y cuya base es la siguiente:

Para la determinación de las necesidades calóricas hasta los 2 años, se multiplica por 100 el peso del niño y se le quita  $\frac{1}{5}$ . A partir de 2 años, se multiplica el peso por 100, se le resta  $\frac{1}{5}$ , después 40 gramos (calorías de crecimiento)