



MINUTAS

EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

MINUTAS

aplicables a los

COMEDORES ESCOLARES,

ESCUELAS HOGAR

y CENTROS de

VACACIONES ESCOLARES

MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA

Servicios Complementarios de Enseñanza Primaria

MADRID - septiembre 1970

Estudio divulgador

Escrito por el Dr. D. JUAN MANUEL PALACIOS MATEOS,
Director del Programa de Educación en
Alimentación y Nutrición.

Ediciones de **SERVICIOS COMPLEMENTARIOS**

(Alimentación y Nutrición)

Oficinas: Campomanes, 6 - MADRID - 13

Almacén: Gral. Martínez Campos, 14 - MADRID - 10

I

INTRODUCCION

Los comedores escolares persiguen, como es sabido, una serie de fines, entre los que destaca el de crear en los escolares el hábito de consumir una dieta variada y equilibrada, en la que figuren alimentos de los siete grupos, que les aporten, en cantidades óptimas, las sustancias nutritivas que necesitan recibir. Sirven, al mismo tiempo, para demostrarles la realidad de las enseñanzas de Alimentación que se les imparten, dando ocasión, al explicarles el por qué se les ofrece cada alimento, de realizar una enseñanza práctica de gran utilidad y que ha de hacerles más impacto que la mera exposición teórica. Por otra parte, les acostumbra a comer una serie de alimentos útiles, a veces nuevos para ellos por no consumirse en sus casas, que al principio muchas veces rechazarán, por desconocerlos, pero que pronto aceptarán con agrado: por ejemplo, verduras, frutas, hígado, etc. Y simultáneamente, y aunque ése no sea su principal objetivo, no cabe duda de que llenan una importante función al alimentar correctamente a los niños, suministrándoles lo que necesitan y en las cantidades adecuadas. Más de una vez esto corregirá carencias, más o menos larvadas, que vinieran padeciendo como consecuencia de recibir en sus casas dietas inadecuadas, en general en calidad, pero a veces también en cantidad.

Todo ello hace necesario que las minutas que se sirvan en los comedores escolares estén muy cuidadosamente planeadas y calculadas, para que llenen, al tiempo, los objetivos de ser adecuadamente alimenticias y equilibradas, didácticas, agradables y variadas.

La experiencia de varios años ha venido a demostrar que la total uniformidad de unas minutas para todo el país no es recomendable. Una cierta uniformidad es indudablemente necesaria para evitar desviaciones excesivas, que podrían conducir a errores considerables. Pero, al mismo tiempo, la variedad de las regiones españolas es tal que difícilmente pueden ser sometidas a un patrón único. Las diferencias del clima, de costumbres, de idiosincrasia hace que minutas bien aceptadas en unos lugares no resulten gratas en otros. Lo que es agradable para un levantino no despierta demasiado entusiasmo en un vasco. Y la minuta que incluya gazpacho será criticada al norte del paralelo de Madrid y elogiada al sur del mismo.

Esto no quiere decir que tengamos que *regionalizar* las minutas, pues precisamente uno de los objetivos del comedor escolar es enseñar a los niños a

comer alimentos desacostumbrados para ellos, sacando así a las poblaciones de la rutina alimentaria que de modo secular padecen. Pero sí es aconsejable que sobre el armazón básico de las minutas clásicas, *que hemos de conservar todo lo posible*, se puedan intercalar minutas regionales, que indudablemente agradarán a los niños de esa región, y que en las demás permitirán celebrar, de tiempo en tiempo, un día de Valencia, y comer paella, o un día de Canarias, y comer rancho canario, etc.

Al mismo tiempo, las minutas regionales pueden resultar, en cada zona, más baratas y algunas veces más fáciles de realizar que las generales.

Por ello, junto a la veinte minutas clásicas, corregidas con arreglo a las observaciones que hemos recogido a través de múltiples contactos con delegados provinciales, diplomados, directores de comedores, etc., se incluyen varias minutas regionales que nos han sido propuestas por los diplomados de Educación en Alimentación y Nutrición de distintas zonas y que hemos aceptado con muy pequeñas modificaciones. Las veintiocho minutas regionales ofrecen oportunidad de elección a aquellos directores de comedor que por alguna razón quieran apartarse, de cuando en cuando, de las veinte minutas básicas o minutas *generales*.

II

VALOR ALIMENTICIO DE LAS MINUTAS

Las necesidades alimenticias de los niños están hoy en día bien estudiadas y puede calcularse muy exactamente con arreglo a su edad, al clima en que viven, a su actividad, etc., si bien, dando un margen de seguridad adecuado, puede atenderse sólo al factor edad, simplificando así el cálculo.

En España hemos adoptado, por estar en concordancia con nuestros propios cálculos, los valores recomendados por el National Research Council, de los Estados Unidos, en 1958, aunque los aportes de calcio nos parecen excesivos. Sin embargo, preferimos atenernos a ellos que a los mucho más bajos preconizados por un Comité de F. A. O. (1961) y que creemos demasiado pequeños. También el aporte de vitamina C que aconsejan nos parece elevado; pero en España eso no nos preocupa demasiado, pues nuestra alimentación es tradicionalmente rica en esa vitamina en casi todas las regiones. La disminución del aporte calórico propuesto por el National Research Council en 1964 no nos parece adecuado para nuestro país y menos para las zonas rurales.

La costumbre de hacer un desayuno más bien ligero, una comida amplia, una merienda (que en los niños no suele faltar) pequeña y una cena de regular volumen tiene sus pros y sus contras; pero no podemos ir contra ella, pues seguramente fracasaríamos. Sobre todo, no es esa nuestra intención ni nuestro objetivo presente.

Por lo tanto, las minutos correspondientes a los almuerzos exclusivamente, que será la comida que el escolar haga cuando sean aplicadas a los comedores escolares, deben proporcionarle por lo menos el 40 por 100 de lo que necesitan. Ahora bien, como no estamos seguros de que en sus casas van a recibir un desayuno, merienda y cena óptimos, hemos creído oportuno elevar, como «margen de seguridad», las cantidades de la comida, hasta que aporten alrededor del 50 por 100 de sus necesidades. Este margen de seguridad se suma al que ya tienen los aportes aconsejables; de este modo, con lo que comen en la escuela los niños tienen cubierto prácticamente siempre el mínimo vital y aunque comieran poco o malo en sus casas quedarían suficientemente alimentados. Por ello estas minutos están calculadas de modo que cubran aproximadamente el 50 por 100 de las necesidades de los niños de cada edad, no bajando nunca del 40 por 100. Cuando las minutos sean aplicadas en su totalidad (cuatro co-

midas), por tratarse de Escuelas Hogar o Centros de Vacaciones Escolares, le proporcionarán la totalidad de sus necesidades.

Como es frecuente que en el comedor escolar almuercen niños de trece-quinze años, y desde luego han de comer algunas personas adultas, conviene indicar que la cantidad de alimentos que deben presupuestarse para ambos grupos es: si son varones, de un 128 por 100 respecto a los niños de doce años, es decir, ración y cuarto, que puede elevarse a ración y media (o sea, tres raciones de doce años por cada dos adultos) si éstos son hombres jóvenes. Las mujeres, sea cual fuere su edad, no necesitan nunca más de lo que come un niño de doce años. De todas formas si por motivos psicológicos («no tasarles la comida», «darles una ración abundante») se cree oportuno, puede elevarse su ración a $1/4$ más que la de un niño de doce años. Si se diera el caso de tratarse de una madre lactante, su ración se calculará en $1\ 1/2$ respecto a la del niño de doce años.

III

COMO SE CALCULAN LAS MINUTAS

Puede hacerse de diversas maneras. Una de ellas es calcular las calorías, proteínas, vitaminas, etc., que queremos dar al niño en x días, traducirlas a alimentos (conociendo la composición de éstos) y llegar así a saber: en tantos días un niño de tal edad tiene que tomar x gramos de carne, x litros de leche, x cantidad de verduras, x huevos, etc. Sabido esto, se reparten estos alimentos entre las comidas, haciendo con ellos menús agradables y equilibrados.

Otra técnica, también útil y quizá más fácil, es planear una serie de comidas agradables y lógicas, basándose en el conocimiento de las costumbres españolas y de las cantidades que come un niño según su edad. Hecho esto se traducen los alimentos a calorías, proteínas, grasas, calcio, vitaminas, etc., y se ve qué defectos (en más o en menos) tienen esas minutas, añadiendo alimentos o quitándolos y subiendo o bajando cantidades hasta lograr que cumplan los fines propuestos. Siempre es mejor no intentar adaptar cada minuta a los aportes deseados para un día, sino sumar varias y ver si la media se adapta a ellos.

Naturalmente este resultado no se logra de primera intención (aunque con un poco de costumbre se llega a aproximarse mucho), siendo frecuente que resulte deficiente algún aporte. No es entonces sino cuestión de elegir uno o varios alimentos ricos en la sustancia nutritiva que escasee y ver en cuáles de las minutas se puede añadir (o a cual de los platos proyectados primero puede sustituir) en la cantidad adecuada para elevar el aporte de la sustancia deficitaria hasta lo deseado. Por ejemplo, si nos hemos quedado cortos en vitamina A añadiremos lechuga o zanahoria a algún plato. Si es en calcio, procuraremos introducir queso en un postre o aumentar la leche; si son las proteínas añadiremos pescado o huevo a una ensalada, etc. Pero no basta con tener en cuenta estos aspectos. Es preciso considerar también que los platos propuestos han de ser económicamente factibles y al tiempo fácilmente realizables en la práctica. Es decir, hay que procurar escoger alimentos baratos (que pueden ser nutricionalmente mejores que muchos caros) y combinarlos formando platos agradables y de fácil preparación.

Si en algún lugar es posible, económicamente, mejorar la calidad de los productos, debe hacerse: por ejemplo, la carne picada se incluye porque es más barata que una buena carne de primera, aunque ésta sea más agradable. Y si hablamos de pescadilla es porque la merluza es más cara.

CUADRO II

VALOR ALIMENTICIO DE LAS MINUTAS A-1 a A-20
(Niños de cuatro, cinco y seis años)

ALIMENTOS	COMPRAS gráms.	DESPERD. gráms.	LIMPIO gráms.	CALORÍAS	PROTEÍNAS gráms.	GRASAS gráms.	Co. mg.	Fe. mg.	VITAMINAS				
									A U. I.	B ₁ mg.	B ₂ mg.	NIACINA mg.	C mg.
Leche polvo	490	—	490	1,715	176	5	5,880	3.0	1.72	9.31	4.90	30	
Queso	65	—	65	201	15	15	260	0.6	0.30	0.03	0.26	—	
Grupo 2													
Carne picada semi-grasa	365	—	365	912	65	69	36	9.1	0.22	0.58	13.50	—	
Mortadela	60	—	60	114	12	7	9	1.2	0.12	0.03	1.50	—	
Chorizo	45	—	45	94	11	5	13	1.5	0.09	0.06	1.35	—	
Hígado	50	—	50	65	10	2	5	7.0	0.20	2.25	7.50	5	
Pescadilla o similar	200	100	100	75	17	—	28	0.8	0.06	0.08	2.20	—	
Sardinias frescas	70	20	50	80	10	3	50	1.5	0.04	0.10	1.50	—	
Bonito en aceite	50	—	50	150	11	11	21	0.6	0.02	0.10	5.00	—	
Sardina lata	200	—	200	600	50	44	680	4.4	0.10	0.72	14.00	—	
Bacalao seco	50	35	15	108	21	1	32	0.8	0.04	0.08	2.10	—	
Huevos	300	—	300	480	36	36	180	9.0	0.44	0.90	0.25	—	
Lentejas	60	—	60	192	13	1	36	4.2	0.24	0.12	1.20	—	
Papas	1,440	216	1,224	1,040	24	1	122	7.3	1.22	0.36	18.36	244	
Garbanzos	80	—	80	294	16	5	104	6.4	0.36	0.14	1.28	—	
Ludias	70	—	70	231	14	2	91	4.9	0.24	0.14	1.40	—	
Grupo 4													
Zanahorias	195	39	156	62	2	—	62	1.1	0.09	0.06	1.09	8	
Lechuga	545	163	382	61	5	—	114	3.0	0.15	0.30	0.76	68	
Tomate	755	22	733	146	8	—	80	4.4	0.51	0.29	3.66	146	
Cebolla	35	5	30	12	—	—	10	0.3	0.01	0.01	0.07	2	
Aceugas	60	10	50	11	1	—	50	1.2	0.02	0.03	0.20	17	
Pimiento	90	18	72	21	1	—	8	0.5	0.05	0.06	0.72	72	
Grupo 5													
Naranja	1,900	570	1,330	558	13	—	439	5.3	1.06	2.65	2.66	731	
Aceitunas	50	10	40	54	—	5	40	0.8	0.01	0.03	0.20	—	
Grupo 6													
Pan	2,000	—	2,000	5,600	160	16	600	28.0	2.20	1.20	22.00	—	
Macarrones, Pasta, sopa y harina	400	—	400	1,440	40	2.4	80	4.0	0.48	0.20	4.00	—	
Arroz	270	—	270	972	19	2	27	2.9	0.21	0.08	4.60	—	
Grupo 7													
Aceite	405	—	405	3,580	—	401	—	—	—	—	—	—	
Tocino	15	—	15	114	—	12	—	—	0.02	—	0.13	—	
Mantequilla	10	—	10	72	—	8	1	—	—	—	—	—	
TOTAL	19,054	750	653	9,058	113.8	43.343	10.20	19.92	118.44	1,323
A=434													
MEDIA POR COMIDA													
952 37 32 453 5.6 2.167 0.51 0.99 5.91 66													
A=21.7													

IV

NECESIDAD DEL ARTE CULINARIO

Todo lo anterior, de base esencialmente científica, no cumplirá su fin si luego falla el arte culinario. La minuta más perfecta será rechazada sistemáticamente por los niños si quien ha de prepararla no sabe condimentarla de modo agradable o no se preocupa de hacerlo.

La experiencia que ya tenemos nos lo confirma plenamente. Una misma minuta «gusta mucho» en un comedor y «es rechazada» en otro, simplemente porque el primero posee una cocinera competente y el segundo no. De ahí que sobre estas bases que damos los médicos (que no sabemos demasiado de cocina) tengan que trabajar personas que sepan guisar para llevar a la práctica nuestras sugerencias. Por otra parte, ellas pueden indicarnos a su vez modificaciones de detalle: sustituir una verdura por otra, añadir una guarnición, quitar una salsa, basándose en razones prácticas, como es el trabajo que supone la preparación de un plato, el mejor aspecto que pueda tener, el consumo de combustible, etc. Por ejemplo, a los médicos nos gusta mucho hacer platos a base de boquerones, por ser una excelente fuente de proteínas y de calcio. Pero, al parecer, limpiar estos pescaditos es tarea ardua y laboriosa que consume demasiado tiempo; ahí entra la dietista para decirnos: «No, doctor; no abuse de los boquerones, pues en la práctica no son aconsejables por estas razones.»

Por eso este folleto de minutas hecho por un médico tiene que ser *traducido* a la práctica en forma de recetas, en las que, conservando los alimentos indicados y sus cantidades, se añadan condimentos (sin gran valor alimenticio, pero que son la gracia de la comida) y consejos sobre de qué modos (pues cabe, naturalmente, más de uno) pueden prepararse cada uno de los platos que se indican en las minutas, procurando siempre que los guisos sean similares a los que se emplean en las casas de los niños. Es decir, una cocina sencilla, casera, que los niños aceptan más fácilmente y facilita igualmente el que las madres adopten en sus casas platos que al niño le han dado en la escuela.

Este es el objetivo de otro folleto de esta misma serie preparado por personas capacitadas para ello por su conocimiento de este difícil arte culinario. (Folleto: «Cien recetas de cocina aplicables a los comedores escolares».)

V

MINUTAS PARA EL ALMUERZO ESCOLAR

1.—ALMUERZOS GENERALES A-1 A A-20

Las minutas aquí recomendadas pueden ser aplicadas en el comedor escolar, en el que el niño participa en términos generales cinco días a la semana, o sea, veinte días al mes; durante todo el curso en las Escuelas Hogar, y durante veinte días en los Centros de Vacaciones Escolares. En todos los casos está asegurada la variación de la aplicación de las minutas, pues por ser 20 almuerzos y 20 cenas los Comedores Escolares podrán variar todos los días del mes y los Centros de Vacaciones Escolares todos los días de cada turno, y en el caso de las Escuelas Hogar, sólo diez días habrá necesidad de repetir alguna. A continuación indicamos la composición de cada comida y las cantidades que se deben comprar de cada alimento para cada niño de cada edad, de tal modo que, al descartar los desperdicios, quede del producto limpio la cantidad que aporta las sustancias nutritivas que deseamos suministrar.

En ellas no se indican sino los alimentos básicos, dejando para la parte de preparación culinaria la indicación de los condimentos, especias, etc. (ajo, sal, laurel, etc.), esenciales para hacer agradable una comida.

Las cantidades de todos los alimentos pueden aumentarse siempre que los medios económicos lo permitan y los niños los consuman. Lo que no deben es disminuirse en ningún caso, pues aunque las minutas están calculadas con amplitud, las disminuciones serían siempre peligrosas.

Las condiciones del mercado pueden hacer difícil la aplicación de alguna minuta en ciertos momentos. En ellos no hay inconveniente en sustituirla (cualquiera que sea) por otra cualquiera de las veinte o bien por alguna de las que se indican como regionales (aunque a veces no lo sean totalmente) y cuyo valor alimenticio es similar.

Como fruta se indica sistemáticamente una naranja pequeña (100 gramos), y siempre que sea posible se dará ésta. Cuando no puede ser así, se sustituirá por otra fruta (no por dulces, compotas ni mermeladas), siguiendo las indicaciones de la tabla de equivalencias de frutas que se inserta al final.

Quiero insistir en el hecho de que *no pretendemos* imponer con una rigidez absoluta estas minutas, pudiéndose introducir en ellas todas las pequeñas modificaciones que las circunstancias locales hagan aconsejable. Así, si en una

minuta figura carne con acelgas, y en ese pueblo, o en esa estación del año, no existe tal verdura, sería absurdo concluir que esa minuta «no es aplicable». Lo que hay que hacer es sustituirla por otra lo más parecida posible. Con objeto de facilitar estas sustituciones incluimos, al final del folleto (Apéndice), las Tablas de Composición de Alimentos españoles, que hemos confeccionado el doctor Vivanco y yo. En ellas los alimentos aparecen agrupados siguiendo nuestros siete grupos, y señalando en cada uno qué tanto por ciento de desperdicio tiene y cuál es la composición de 100 gramos del alimento ya limpio. Usándolas, resulta fácil encontrar sustituto para el alimento que falte, buscando, dentro de los del mismo grupo, uno que se encuentre en esa población y cuyos valores sean similares (y no importa que no sean idénticos) a los del indicado en la minuta.

Igual falta de rigidez queremos dar a la ordenación de los platos que indicamos. Con tal de que el niño reciba los alimentos enunciados, importa poco cómo se presenten, si con ello se cree mejorar su aceptación y consumo. Por ejemplo: si en la minuta A-4 se indica arroz con tomate y carne, y huevo frito con patatas, igual puede darse arroz con huevo y tomate y carne con patatas. El orden de factores no altera el producto.

DESAYUNO Y MERIENDA RECOMENDABLES

DESAYUNO

Leche - cacao - mantequilla - pan

Leche	200 c. c.
Cacao	10 gr.
Azúcar	20 gr.
Pan	50 gr.
Mantequilla	20 gr.

MERIENDA

En todas :

Leche	150 c. c.
Pan	75 gr.
Azúcar	20 gr.

(Si se quiere puede añadirse cacao.)

Además tomarán *alguno* de los siguientes alimentos :

Queso	50 gr.
Chocolate	2 onzas
Salchichón	30 gr.
Higos secos	50 gr.
Fiambre	30 gr.

DIETA NUM. 1

ALMUERZO

Lentejas con patatas y zanahorias.
Pescadilla con lechuga.
Leche, Fruta, Pan,

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Lentejas (pueden aumentarse)	30	40	60	75
Zanahorias	30	30	35	40
Patatas	40	50	60	70
Pescadilla	100	150	150	200
Lechuga	40	40	40	50
Aceite	20	20	25	30
Leche	200	200	200	200
Fruta	100	100	100	100
Pan	100	100	130	150
Azúcar	20	20	20	20

NOTA: En esta minuta, y en todas las siguientes, no se consignan los condimentos especias, etc., necesarios para los guisos.

C E N A

Puré de guisantes con zanahorias y patatas.
Mortadela (u otro fiambre).
Fruta, Pan,

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Guisantes secos	50	60	70
Zanahorias	40	40	45
Patatas	50	60	70
Mortadela	80	100	110
Aceite	25	25	25
Fruta	100	100	100

DIETA NUM. 2

ALMUERZO

Macarrones con tomate, chorizo y queso.
Albóndigas.
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Macarrones	30	50	60	70
Tomate	30	30	30	35
Chorizo	10	20	20	25
Queso rallado	10	10	10	15
Carne picada	50	60	70	80
Aceite	20	25	25	25
Leche	200	200	200	200
Naranja	100	100	100	100
Pan	100	100	130	150
Azúcar	20	20	20	20

C E N A

Acelgas rehogadas.
Tortilla de patatas.
Queso. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Acelgas	200	225	250
Huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas	150	175	200
Aceite	25	25	30
Queso	40	50	60
Pan	100	100	120

DIETA NUM. 3

ALMUERZO

Ensalada de lechuga, tomate y sardinas de lata.
Carne picada en filetes con patatas fritas.
Flan, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Lechuga	80	90	100	110
Tomate	90	100	100	110
Sardinas en aceite	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Carne picada	40	50	60	70
Patatas	150	150	150	175
Aceite	20	20	25	30
Azúcar	50	50	50	50
Leche	150	150	150	150
Pan	100	100	130	150

CENA

Puré de lentejas con zanahorias.
Tortilla a la francesa.
Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Lentejas	50	60	70
Zanahorias	25	25	30
Huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite	25	25	25
Fruta	100	100	100
Pan	100	100	120

DIETA NUM. 4

ALMUERZO

**Arroz con tomate, pimiento y carne.
Huevo frito con patatas fritas,
Fruta. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Arroz	60	60	70	80
Tomate	75	80	80	90
Pimiento	25	25	25	30
Carne	30	30	40	50
Huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas	100	100	150	150
Aceite	30	30	30	30
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	130	150
Fruta	100	100	100	100
Azúcar	20	20	20	20

C E N A

**Puré de patata con zanahoria.
Filete de hígado,
Fruta. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Patatas	100	125	150
Zanahorias	50	50	50
Filete de hígado	80	90	100
Pan	100	100	120
Aceite	25	25	25
Fruta	100	100	100

DIETA NUM. 5

ALMUERZO

Patatas con bacalao.
Fiambre.
Leche. Naranja. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Patatas	140	160	180	200
Bacalao	15	20	25	30
Fiambre	60	80	90	100
Aceite	20	20	20	20
Pan	100	100	130	150
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Azúcar	20	20	20	20

C E N A

Sopa de pasta.
Boquerones fritos u otro pescado.
Queso. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Pasta de sopa	40	50	55
Boquerones u otro pesca- do	100	120	150
Queso	40	50	60
Pan	100	100	120
Aceite	25	25	30

DIETA NUM. 6

ALMUERZO

Cocido (sopa, garbanzos, zanahoria, chorizo).
Carne del cocido en croquetas con acelgas u otra verdura
Natillas, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Garbanzos (pueden au- mentarse)	40	50	60	70
Pasta de sopa	40	40	50	55
Chorizo	10	15	20	25
Zanahorias	30	30	30	30
Carne	30	40	50	60
Verdura	30	30	30	30
Harina	40	40	50	60
Leche	150	150	150	150
Azúcar	50	50	50	50
Pan	100	100	130	150
Aceite	20	20	20	20

C E N A

Ensalada de lechuga con tomate y pimiento.
Huevo frito con patatas.
Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Lechuga	80	90	100
Tomate	80	90	100
Pimiento	80	80	80
Huevos	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas	100	125	150
Fruta	100	100	100
Pan	100	100	120
Aceite	20	25	25

DIETA NUM. 7

ALMUERZO

**Ensaladilla rusa con huevo duro.
Sardinias fritas o pescado similar
Fruta, Leche, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Patatas (pueden aumentarse)	90	100	120	150
Lechuga	90	50	50	50
Tomate	100	50	60	70
Bonito	10	10	10	10
Pimiento	10	10	10	10
Huevo	1 huevo por cada cuatro niños			
Sardinias	70	100	125	150
Aceite	20	40	45	50
Fruta	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	130	150
Azúcar	20	20	20	20

C E N A

**Sopa de pasta.
Filetes picados con patatas.
Fruta, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Pasta de sopa	40	50	55
Carne picada	50	60	75
Harina	25	30	40
Patatas	80	100	120
Aceite	25	25	25
Fruta	100	100	100
Pan	100	110	120

DIETA NUM. 8

ALMUERZO

**Judías con chorizo y tocino.
Ragout de carne con patatas y zanahorias
Naranja, Leche, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Judías (pueden aumentar- se)	35	40	50	60
Tocino	5	10	10	10
Chorizo	15	20	25	30
Carne	40	50	60	75
Patatas	60	80	100	120
Zanahorias	30	40	40	40
Aceite	20	25	25	25
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	130	150
Azúcar	20	20	20	20

C E N A

**Puré de guisantes con zanahorias y patatas.
Pescadilla frita.
Queso, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Guisantes	50	60	70
Zanahorias	40	45	50
Patatas	50	75	100
Pescadilla	100	125	150
Aceite	25	30	30
Queso	40	50	60
Pan	100	100	120

DIETA NUM. 9

ALMUERZO

Macarrones con tomate, chorizo y queso.
Carne picada (albóndigas) con lechuga,
Membrillo, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Macarrones (pueden au- mentarse)	30	50	60	70
Tomate	20	30	35	40
Chorizo	20	20	25	30
Queso rallado	10	10	10	15
Carne	30	40	50	60
Harina	10	15	20	25
Lechuga	40	40	50	60
Aceite	15	25	25	25
Membrillo	60	60	70	80
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	130	150
Azúcar	20	20	20	20

C E N A

Acelgas con patatas.
Fiambre.
Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Acelgas	200	225	250
Patatas	90	110	130
Fiambre	80	100	100
Aceite	20	25	30
Fruta	100	100	100
Pan	100	100	120

DIETA NUM. 10

ALMUERZO

Lentejas con chorizo y zanahorias,
Bacalao al pil-pil o como se prefiera.
Fruta, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Lentejas (pueden aumen- tarse)	30	40	50	60
Chorizo	19	10	15	15
Zanahorias	20	30	35	35
Bacalao	35	50	60	70
Harina	15	15	20	25
Tomate	15	15	20	25
Cebolla	10	10	10	10
Aceite	15	15	20	25
Fruta	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Azúcar	20	20	20	20
Pan	100	100	130	150

C E N A

Ensalada de lechuga, tomate y sardinas de lata.
Tortilla a la francesa,
Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Lechuga	90	100	120
Tomate	100	120	140
Sardinas en aceite	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite	20	20	20
Fruta	100	100	100
Pan	100	100	120

DIETA NUM. 11

ALMUERZO

Sopa de pasta con huevo duro.
 Hígado empanado con lechuga.
 Helado, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Pasta de sopa	40	40	50	55
Huevo	1/2 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza	1/2 pieza
Hígado	50	60	70	80
Lechuga	40	40	50	60
Pan rallado	20	20	20	20
Aceite	15	20	20	25
Helado		Cantidad adecuada		
Leche	150	150	150	150
Pan	100	100	130	150
Azúcar	20	20	20	20

C E N A

Arroz blanco con tomate y pimiento.
 Boquerones (o pescado similar) fritos.
 Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Arroz	50	60	75
Tomate	80	90	100
Pimiento	80	80	80
Boquerones	100	120	150
Fruta	100	100	100
Pan	100	100	120
Aceite	25	25	30

DIETA NUM. 12

ALMUERZO

Potaje de garbanzos, arroz, patatas, chorizo y tocino.
Pescadilla frita con lechuga.
Naranja, Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Garbanzos (pueden au- mentarse)	50	60	70	80
Arroz	25	30	35	40
Patatas	60	60	70	80
Chorizo	10	10	10	15
Aceite	15	15	20	20
Pescadilla	100	150	175	200
Lechuga	75	80	80	80
Pan	100	100	130	150
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Azúcar	20	20	20	20
Tocino	5	10	10	10

C E N A

Puré de judías (blancas o pintas).
Huevo frito con patatas.
Queso, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Judías	50	60	70
Huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas	80	100	120
Aceite	25	25	25
Queso	40	5	60
Pan	100	100	120

ALMUERZO

Macarrones con tomate y chorizo.
Filetes de carne con lechuga.
Fruta, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Macarrones (pueden au- mentarse)	30	50	60	70
Tomate	20	30	35	40
Chorizo	20	20	20	25
Carne	60	80	100	120
Lechuga	40	50	60	70
Aceite	15	25	25	25
Fruta	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Azúcar	20	20	20	20
Pan	100	100	130	150

CENA

Acelgas con patatas.
Croquetas de carne.
Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Acelgas	200	225	250
Patatas	90	110	130
Carne	40	50	60
Harina	40	50	60
Aceite	25	25	25
Fruta	100	100	100
Pan	100	100	100

DIETA NUM. 14

ALMUERZO

Patatas estofadas.
Sardinas de lata.
Melocotón en almíbar. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Patatas	200	200	250	300
Cebolla	10	10	15	15
Aceite	10	10	15	20
Ajo, perejil, canela, pi- miento, vino blanco, sal y pimienta		cantidad adecuada		
Sardinas en lata	2 piezas	2 piezas	2 piezas	2 piezas
Pan	100	100	130	150
Melocotón en almíbar ...	3 mitades	3 mitades	3 mitades	3 mitades
Leche	200	200	200	200
Azúcar	20	20	20	20

C E N A

Sopa de pasta.
Filete de hígado con lechuga y tomate.
Fruta. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Pasta de sopa	40	50	55
Filete de hígado	60	70	80
Lechuga	50	60	70
Tomate	50	60	70
Aceite	15	20	25
Fruta	100	100	100
Pan	100	100	120

DIETA NUM. 15

ALMUERZO

Arroz con tomate, pimiento y chirlas (o similares) o menudillos.
Albóndigas.
Naranja. Lche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Arroz	60	60	70	80
Tomate	75	75	90	100
Pimiento	25	25	30	35
Chirlas		En cantidad adecuada		
Carne	50	50	60	70
Harina	20	20	25	30
Aceite	25	25	25	25
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Azúcar	20	20	20	20
Pan	100	100	130	150

C E N A

Puré de guisantes con zanahorias.
Pescadilla con lechuga.
Queso. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Guisantes secos	50	60	70
Zanahorias	40	45	50
Pescadilla	120	150	200
Lechuga	40	50	60
Aceite	25	30	30
Queso	40	50	60
Pan	100	100	120

DIETA NUM. 16

ALMUERZO

Judías con patatas, zanahorias y tocino.
Huevos fritos con tomate y chorizo.
Fruta, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Judías (pueden aumentar- se)	35	40	50	60
Patatas	50	50	60	80
Zanahorias	25	25	30	35
Tocino	5	10	10	10
Huevos	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Tomate	30	30	40	50
Chorizo	10	10	20	30
Aceite	30	30	30	35
Fruta	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Azúcar	20	20	20	20
Pan	100	100	130	150

C E N A

Patatas con zanahorias, aceitunas y mahonesa.
Filete de carne picada con lechuga.
Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Patatas	100	120	150
Zanahorias	30	35	40
Carne	60	70	80
Lechuga	50	60	70
Aceite	40	45	50
Fruta	100	100	100
Pan	100	100	120

DIETA NUM. 17

ALMUERZO

**Gazpacho. Ensalada con tomate, pimiento, pepino, etc.
Ragout de carne con patatas y zanahorias.
Fruta.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Pan (gazpacho)	65	70	75	80
Huevo (mahonesa)		1 por cinco comensales		
Aceite (mahonesa)	20	20	20	20
Carne	40	50	65	80
Patatas	60	80	100	120
Zanahorias	80	40	40	40
Aceite	25	25	25	25
Fruta	100	100	100	100
Pan	100	100	130	150

C E N A

**Puré de lentejas.
Tortilla francesa.
Arroz con leche.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Lentejas	50	60	70
Huevos	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite	25	25	25
Leche	150	150	150
Arroz	50	50	50
Limón	} cantidad adecuada		
Azúcar			
Pan	100	100	100

DIETA NUM. 18

ALMUERZO

Arroz blanco con tomate, pimiento y huevo frito.
Pescado en aceite con lechuga.
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Arroz	60	60	70	80
Huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Aceite	20	20	25	25
Tomate	80	90	100	110
Pimiento	20	20	20	20
Bonito o similar en conserva	50	60	70	80
Lechuga	80	90	100	110
Pan	100	100	130	150
Leche	200	200	200	200
Azúcar	20	20	20	20
Naranja	100	100	100	100

C E N A

Aceugas u otra verdura similar, con patatas.
Croquetas de carne.
Fruta, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Aceugas	200	225	250
Patatas	100	120	130
Carne picada	40	50	60
Harina	25	30	35
Pan	100	100	120
Aceite	25	25	25
Fruta	100	100	100

DIETA NUM. 19

ALMUERZO

Patatas con zanahorias, aceitunas, mahonesa y sardinas en lata.
Carne en albóndigas con tomate.
Queso. Naranja. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Patatas	160	180	200	230
Aceitunas	50	50	50	50
Zanahorias	40	40	40	40
Sardinas en lata	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Huevos { (Mahonesa)		1 por cada	cuatro niños	
Aceite	30	30	35	40
Carne picada	40	50	60	70
Harina	15	15	20	25
Tomate	40	40	50	60
Pan	100	100	130	150
Fruta	100	100	100	100
Queso	35	40	50	60

C E N A

Puré de judías.
Pescado frito (boquerones, sardinas).
Fruta. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Judías	50	60	70
Pescado	100	120	150
Aceite	25	25	25
Fruta	100	100	100
Pan	100	100	120

DIETA NUM. 20

ALMUERZO

**Cocido madrileño.
Pescadilla con lechuga.
Natillas, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 3-4-5 AÑOS	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Gabanzos (pueden aumentarse)	40	50	60	70
Chorizo	10	15	20	25
Zanahorias	30	30	30	35
Pescado	100	100	125	150
Lechuga	75	50	60	70
Azúcar	50	50	50	50
Leche	150	150	150	150
Pan	100	100	130	150
Aceite	20	20	20	20

C E N A

**Sopa de pasta.
Huevo frito con patatas.
Fruta, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 6-7-8 AÑOS	NIÑOS DE 9-10-11 AÑOS	NIÑOS DE 12-13-14 AÑOS
Pasta de sopa	40	50	55
Huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas	60	80	100
Aceite	25	25	25
Fruta	100	100	100
Pan	100	100	100

2. FRUTAS

La fruta ideal para los comedores escolares es la naranja, dado su precio y su alto contenido en vitamina C. Pero existen épocas y lugares en los que la naranja no puede adquirirse y es preciso sustituirla por otra fruta.

El contenido en vitamina C de las minutas A-1 a A-20, que incluyen una naranja pequeña (100 gramos, equivalentes a 70 gramos después de limpiar, conteniendo 38 miligramos de vitamina C) es muy amplio, sobrepasando en mucho lo necesario. Creo, sin embargo, que debe mantenerse así, puesto que la naranja es fruta nada cara y muy agradable.

Con contadas excepciones, las demás **frutas** son mucho más pobres en vitamina C, por lo que si quisiéramos mantener ese aporte tendríamos que dar a los niños cantidades exageradas de ellas. Creemos que, dada la restante composición de las minutas, con que la fruta (que no debe faltar nunca) aporte 10 miligramos de vitamina C es suficiente. Y aun así, con muchas frutas hay que dar a los niños cantidades muy amplias.

En el siguiente cuadro expongo la cantidad de cada fruta (según se compra, o sea, sin descontar desperdicio) que contiene 10 miligramos de vitamina C.

CUADRO III

Cantidad, en gramos, de cada fruta (tal y como se compra) que contiene 10 miligramos de vitamina C.

Fresón	11 gramos
Naranja	25 »
Mandarina	28 »
Melón	55 »
Cerezas	74 »
Albaricoque	106 »
Melocotón	142 »
Plátano	178 »
Uvas	222 »
Pera	243 »
Ciruelas	250 »
Manzanas	297 »
Sandía	400 »
Higos frescos	526 »

3. ALMUERZOS REGIONALES

Las siguientes minutas han sido seleccionadas entre las propuestas por los Diplomados de Educación en Alimentación y Nutrición de las zonas Cantábrico-Navarra, Meseta Norte, Cataluña-Aragón, Levante-Baleares, La Mancha-Extremadura, Andalucía y Canarias, agrupados en equipos en los que han actuado como coordinadores los Diplomados de Navarra, Burgos, Barcelona, Valencia, Toledo, Málaga y Tenerife. A todos ellos, y en especial a los coordinadores, que han llevado el peso de esta tarea, les agradecemos su muy valiosa cooperación. Igualmente he de expresar nuestra gratitud a los delegados provinciales por su colaboración y ayuda en esta labor.

Las minutas seleccionadas han sido revisadas y aceptadas con ligeras modificaciones, ya que cubrían perfectamente sus objetivos. De tener algún defecto (como toda obra humana) es, en general, el de ser demasiado abundantes, ya que sus aportes medios sobrepasan ampliamente el 50 por 100 de las necesidades de los niños de cada edad. Pese a ello he preferido respetar las iniciativas de sus autores, haciendo sólo en este lugar la advertencia de que si alguna minuta resultara demasiado cara puede reducirse *hasta en un 10 por 100* las cantidades de sus componentes de mayor precio (carne, pescado, verduras) sin que por ello la minuta deje de ser satisfactoriamente alimenticia.

ALMUERZOS REGIONALES

- 1) **REGION CANTABRICO-NAVARRA.**—Minutas propuestas para las provincias de Asturias, Santander, Vizcaya, Guipúzcoa, Añava, Logroño y Navarra. Coordinador: Diplomado de Educación en Alimentación y Nutrición de Navarra, don Rafael Gurrea Indurain.

A. R. - 1-1

**Judías con patatas y zanahoria picada.
Pescadilla (o similar) en salsa.
Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Judías	40	50	60	75
Patatas	50	50	60	75
Zanahoria	25	25	30	40
Pescadilla	100	150	200	250
Aceite	15	20	25	30
Harina	10	10	15	15
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 1-2

**Puré de habas y patatas con chorizo y pan frito.
Huevo duro con tomate.
Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Habas secas	35	40	50	65
Patatas	40	50	60	75
Chorizo	15	20	25	30
Huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Tomate	20	25	30	35
Aceite	15	15	20	20
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	120	130	180	180

A. R. - 1-3

Lentejas con arroz y chorizo.
Tortilla de patatas en salsa.
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Lentejas	30	40	60	75
Arroz	20	20	30	40
Chorizo	10	15	20	25
Huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas	120	150	180	225
Aceite	15	20	20	25
Harina	10	10	15	15
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 1-4

Garbanzos «en vigilia».
Pescadilla (o similar) albardada, Lechuga.
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Garbanzos	50	60	70	80
Harina	10	15	20	25
Aceite	15	20	25	30
Pescadilla	100	150	200	250
Huevo	1 por cada 5 comensales			
Lechuga	70	70	70	80
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

- 2) MESETA NORTE.—Minutas propuestas para las provincias de Soria, Segovia, Avila, Salamanca, Valladolid, Palencia y Burgos. Coordinadora: Diplomada de Educación en Alimentación y Nutrición de Burgos, señorita Rosario Rojo Peraita.

A. R. - 2-1

Pistg.

Filetes de hígado rebozados con patatas fritas.

Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Tomate	150	180	200	250
Cebolla	80	90	100	110
Pimiento verde	100	100	100	100
Calabacín	100	120	140	160
Hígado	50	60	80	100
Huevo	1 por 5 comensales			
Patatas	60	70	80	100
Aceite	40	40	50	50
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 2-2

Cocido castellano.

Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Garbanzos	40	50	70	100
Patata	80	100	120	150
Repollo	100	115	120	150
Zanahoria	30	30	30	40
Morcilla	30	40	40	40
Tocino	10	15	15	15
Chorizo	15	15	15	15
Carne	40	50	60	75
Tomate	25	30	30	30
Aceite	10	10	10	10
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 2-3

Porrusalda.
Carne en albóndigas con tomate.
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Patatas	100	120	140	160
Zanahoria	20	25	30	40
Bacalao	15	20	20	30
Puerros	100	120	150	180
Aceite	30	35	40	40
Carne	40	50	60	80
Tomate	80	90	100	100
Harina	15	15	20	20
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

- 3) LEVANTE.—Minutas propuestas para las provincias de Baleares, Castellón, Alicante, Murcia y Valencia. Coordinadora: Diplomada de Educación en Alimentación y Nutrición de Valencia, señorita Dolores Colvee Guillén.

A. R. - 3-1

Paelia de pescado y verdura.
Ensalada de lechuga, tomate y pescado en aceite.
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Arroz	50	60	70	80
Chirlas o similares	100	100	100	100
Cangrejos	50	50	60	60
Hortalizas	100	120	140	160
Lechuga	70	80	90	100
Tomate	80	90	100	110
Sardinas en aceite	40	50	60	70
Aceite	20	25	30	30
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 3-2

Paella con pollo y hortalizas
Ensalada de lechuga y tomate.
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Arroz	50	60	70	90
Pollo	100	120	140	170
Hortalizas	80	90	100	125
Tomate	160	180	200	250
Lechuga	70	80	90	110
Aceite	20	25	25	25
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 3-3

Arroz con acelgas y judías
Huevo frito con patatas fritas.
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Arroz	30	35	40	50
Judías blancas	20	25	25	30
Acelgas	20	20	20	30
Caracoles	(cantidad adecuada al guiso)			
Huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas	150	150	200	250
Aceite	20	20	25	25
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 3-4

**Arroz caldoso con despojos de pollo, chírlas y hortalizas.
Pollo en salsa con patatas y zanahoria.
Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Arroz	30	40	50	50
Chírlas	100	100	100	100
Hortalizas	80	100	120	150
Despojos de pollo	Los correspondientes a los pollos adquiridos			
Pollo	100	120	130	140
Patatas	100	120	140	160
Zanahorias	50	60	70	80
Tomate	30	40	50	60
Aceite	20	20	20	20
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

- 4) ANDALUCIA.—Minutas propuestas para las provincias de Córdoba, Jaén, Sevilla, Huelva, Granada, Cádiz, Almería, Málaga. Coordinador: don José Pareja Mestres. Diplomado de Educación en Alimentación y Nutrición de Málaga.

A. R. - 4-1

**Gazpacho (pan y mahonesa).
Hígado en salsa de cebolla con patatas fritas.
Naranja. Leche. Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Pan (gazpacho)	65	70	75	80
Huevo (mahonesa)	1 por 5 comensales			
Aceite (mahonesa)	20	20	20	20
Hígado	50	60	80	100
Cebolla	50	60	60	70
Patatas	150	150	180	200
Aceite	20	20	25	25
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 4-2

Cazuela de fideos con bacalao, tomate, pimiento patatas y cebolla.
Tortilla de patatas.
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Fideos	40	40	50	50
Bacalao	20	25	30	40
Tomate	25	30	35	40
Pimiento	25	30	35	40
Patatas (primer plato) ...	50	50	60	60
Cebolla	15	20	25	30
Huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas (segundo plato)...	120	150	180	200
Aceite	20	25	25	25
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 4-3

Ensalada de lechuga.
Cocido andaluz.
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Garbanzos	40	50	60	70
Patatas	80	100	120	140
Calabaza	30	40	50	60
Verdura (acelgas o coles o judías verdes)	100	100	120	140
Tocino	10	15	15	15
Morcilla	20	30	30	30
Carne	40	50	60	70
Lechuga	70	80	90	100
Aceite	10	10	10	10
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 4-4

Migas con ajo, morcilla y chorizo.
Sardinas fritas con lechuga.
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-8 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Pan (primer plato)	80	100	120	120
Morcilla	15	20	25	25
Chorizo	15	15	20	20
Ajos	los que requiera el guiso			
Sardinas	70	100	120	140
Lechuga	70	80	90	100
Aceite	30	30	35	40
Aceitunas	50	60	70	80
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 4-5

Gazpacho.
Carne picada con patatas.
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Tomate	150	175	200	225
Pan (gazpacho)	60	70	80	90
Pepino	60	70	80	90
Pimiento	20	25	30	35
Aceite (gazpacho)	25	25	25	25
Carne picada	50	60	70	80
Patatas	80	100	110	120
Aceite	15	15	20	20
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

- 5) CANARIAS.—Minutas propuestas para las provincias de las Palmas y Tenerife. Coordinador: don Antonio Hernández Gutiérrez, Diplomado de Educación en Alimentación y Nutrición, de Tenerife.

A. R. - 5-1

**Rancho canario.
Sardinas de lata con ensalada.
Naranja, Leche, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Patatas	60	70	80	90
Macarrones	15	25	30	35
Garbanzos	15	20	25	30
Carne	20	20	25	30
Chorizo	10	10	10	10
Sardinas lata	2 piezas	2 piezas	3 piezas	3 piezas
Lechuga	60	70	80	90
Tomate	80	90	100	130
Cebolla	10	10	10	10
Aceitunas	50	50	50	50
Aceite	20	20	25	25
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 5-2

**Potaje de judías.
Pescado salado con tomate y lechuga.
Naranja, Leche, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Judías	20	25	25	30
Patatas	80	100	120	140
Calabaza	50	60	70	80
Zanahoria	25	25	30	35
Pescado salado	70	80	90	100
Tomate	100	110	120	130
Lechuga	60	70	80	90
Aceite	25	30	30	35
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

- 6) CATALUÑA-ARAGON.—Minutas propuestas para las provincias de Zaragoza, Huesca, Teruel, Gerona, Lérida, Tarragona y Barcelona. Coordinadoras: señoras Concepción Roca Baró y Dolores Gómez Pérez, diplomadas de Educación en Alimentación y Nutrición de Barcelona.

A. R. - 6-1

Arroz con bacalao, mejillones, tomate, pimiento y queso.
Huevo frito con patatas,
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Arroz	50	60	70	80
Bacalao	30	30	30	30
Mejillones	3 unid.	4 unid.	4 unid.	4 unid.
Tomate	30	35	40	45
Pimiento	20	20	30	30
Queso rallado	10	10	10	10
Aceite	25	30	35	40
Huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Patatas	150	150	200	200
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 6-2

Fideos a la cazuela.
Bonito en aceite con lechuga.
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Fideos	40	50	60	60
Tocino magro	10	20	20	20
Salchicha	20	30	30	40
Manteca de cerdo	10	15	15	15
Tomate	30	40	50	60
Queso rallado	10	10	10	10
Bonito en aceite	50	60	75	80
Aceite	10	10	10	10
Lechuga	60	70	80	90
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	150	150	180

A. R. - 6-3

Habas a la catalana.
Pescado frito con lechuga.
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Habas frescas	150	180	220	250
Tocino	10	10	20	20
Salchicha	15	20	25	30
Manteca	10	15	15	15
Cebolla	10	15	15	30
Tomate	30	40	50	60
Pescado	100	150	200	220
Lechuga	50	50	60	60
Aceite	20	20	25	25
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 6-4

Sopa de rape.
Tortilla de patatas con lechuga.
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Rape	20	20	30	40
Gambas		3 por comensal		
Mejillones		3 por comensal		
Pasta	25	30	35	40
Cebolla	30	30	30	40
Tomate	40	40	50	60
Aceite	25	25	25	25
Huevo		1 pieza por comensal		
Patatas	120	150	180	200
Lechuga	30	40	40	50
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 6-5

Arroz a la catalana.
Tortilla con salsa de tomate
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Sepia	25	40	50	60
Carne de cerdo	20	30	40	50
Mejillones		2 piezas por comensal		
Gambas		2 piezas por comensal		
Arroz	50	60	70	80
Tomate (refrito)	30	30	30	30
Pimiento rojo	5	5	10	10
Cebolla (refrito)	20	30	35	40
Harina (con el tomate) ...	5	5	5	5
Huevo		1 pieza por comensal		
Tomate (con el huevo) ...	75	80	85	90
Aceite	30	30	30	30
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

6.—LA MANCHA Y EXTREMADURA.—Minutas propuestas para las provincias de Madrid, Cuenca, Albacete, Badajoz, Cáceres y Toledo. Coordinador: señorita Rosario Vaquero Montemayor, diplomada de Educación en Alimentación y Nutrición de Toledo.

A. R. - 7-1

Macarrones con tomate y queso.
Albóndigas de bacalao con lechuga.
Naranja, Leche, Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Macarrones	30	40	50	60
Queso rallado	10	15	20	25
Tomate	30	40	50	60
Bacalao	40	50	70	100
Huevo		1 pieza por cada 10 comensales		
Harina	10	15	20	25
Aceite	20	20	25	30
Lechuga	40	50	50	60
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 7-2

**Lentejas con zanahoria, chorizo y tocino.
Frité extremeño.
Naranja, Leche, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Lentejas	30	40	60	80
Zanahorias	20	30	30	40
Chorizo	10	10	10	10
Tocino	10	10	15	20
Carne de cordero	60	70	80	90
Patatas	100	100	120	140
Aceite	25	30	35	40
Cebolla, ajo, etc.	cantidades adecuadas para el guiso			
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 7.3

**Migas manchegas,
Huevos duros con tomate.
Naranja, Leche, Pan.**

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Pan (migas)	60	70	80	80
Aceite	25	30	30	30
Sardinas	50	50	70	90
Huevo	1 pieza	1 pieza	1 pieza	1 pieza
Tomate	60	60	70	80
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

A. R. - 7-4

Gaspacho extremeño.
Hígado con lechuga.
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Pan (gaspacho)	60	70	80	90
Tomate	150	175	200	225
Aceite	20	20	25	30
Carne	25	25	25	25
(o en su lugar luevo) ...	1 pieza por cada 2 comensales			
Hígado	50	60	80	100
Lechuga	40	40	40	40
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	200	150	180

A. R. - 7-5

Patatas guisadas con bacalao.
Caldereta de cordero.
Naranja. Leche. Pan.

ARTÍCULOS A COMPRAR (GRAMOS)	NIÑOS DE 4-6 AÑOS	NIÑOS DE 7-9 AÑOS	NIÑOS DE 10-12 AÑOS	NIÑOS DE 13-14 AÑOS
Patatas	150	160	200	240
Bacalao	10	15	15	20
Carne de cordero	60	70	80	90
Laurel, pimentón, etc. ...	cantidades adecuadas para el guiso			
Aceite	20	25	25	25
Naranja	100	100	100	100
Leche	200	200	200	200
Pan	100	100	150	180

APENDICE

TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS ESPAÑOLES

por los doctores

F. Vivanco y J. M. Palacios

(Datos obtenidos por análisis realizados en el Instituto de Investigaciones Clínicas y Médicas, Sección de Nutrición y complementados con algunos de las tablas de la FAO y del INCAP.)
 Cantidades por 100 g de Alimentos crudos dispuestos para el consumo, o sea, descontados desperdicios, cuyo porcentaje se indica.

ALIMENTOS	Desperdicios %	Calorías grs.	Proteínas grs.	Grasas grs.	Calcio mg.	Hierro mg.	Vit. A U. I.	Vit. B <sub1< sub=""> mg.</sub1<>	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit. C mg.	
<i>Grupo 1.º: Leche y derivados.</i>												
Leche de vaca fresca	—	65	3,3	3,0	120	0,1	120	0,04	0,2	0,1	2,0	
Leche de cabra fresca	—	90	3,9	6,0	190	0,2	25	0,05	0,2	0,3	1,0	
Leche en polvo entera	—	490	26,0	27,0	920	0,6	1.000	0,30	1,4	0,8	4,0	
Leche en polvo descremada ...	—	350	36,0	1,0	1.200	0,6	40	0,35	1,9	1,0	6,0	
Leche condensada	—	325	8,1	8,4	280	0,4	400	0,07	0,4	0,2	1,0	
Quesos:												
Requesón	—	70	16,0	0,8	100	0,3	50	0,02	0,30	0,1	—	
Queso de leche de cabra	—	175	18,0	10,0	300	1,0	40	0,01	0,70	0,2	—	
Queso de bola	—	352	26,2	27,5	900	1,0	310	0,01	0,45	0,1	—	
Queso de Burgos	—	215	19,0	15,0	210	0,3	40	0,02	0,30	0,1	—	
Queso de Cabrales	—	385	20,5	32,5	700	1,0	310	0,01	0,45	0,1	—	
Queso de Camembert	—	305	18,0	26,0	162	0,5	240	0,05	0,47	0,4	—	
Queso Gruyere	—	420	30,0	33,0	700	1,0	400	0,01	0,45	0,1	—	
Queso Manchego	—	310	24,1	23,5	400	1,0	300	0,05	0,47	0,4	—	
Queso de nata	—	300	26,7	21,5	300	1,0	300	0,05	0,47	0,4	—	
Queso Rochefort	—	364	22,4	30,5	700	0,5	300	0,03	0,45	0,4	—	

ALIMENTOS

Grupo 2.º: Carnes, huevos y pescados.

Carnes:

	Desperdi- cios %	Calorías grs.	Proteínas grs.	Grasas grs.	Calcio mg.	Hierro mg.	Vit. A U. I.	Vit. B ₁ mg.	Ribofla- vina mg.	Niacina mg.	Vit. C mg.
Carne de caballo	20	120	18.0	5.0	10	2.0	—	0.08	0.15	4.0	—
Carne de cabra	29	180	16.0	19.0	9	2.0	—	0.14	0.25	5.5	—
Carne de cerdo muy grasa ...	12	375	13.0	35.0	6	1.4	—	0.30	0.15	2.5	—
Carne de cerdo menos grasa ...	16	280	13.0	25.0	8	1.7	—	0.60	0.20	3.0	—
Carne de conejo	25	160	20.0	10.0	16	2.4	—	0.05	0.18	8.0	—
Carne de liebre	16	140	28.0	8.0	17	2.5	—	0.09	0.15	6.8	—
Carne de oveja	20	250	18.0	20.0	8	2.5	—	0.07	0.15	2.5	—
Carne de ternera (semi-gorda) ...	18	190	19.0	12.0	10	2.1	40	0.06	0.16	3.6	—
Carne de ternera (magra) ...	20	156	19.5	8.0	11	2.4	20	0.14	0.25	6.3	—
Carne de vaca (grasa)	15	300	17.0	25.0	10	2.5	50	0.06	0.15	3.3	—
Carne de vaca (semi-grasa) ...	16	250	18.0	19.0	10	2.5	40	0.06	0.16	3.7	—
Carne de vaca (magra)	20	200	19.0	13.0	11	2.5	30	0.07	0.17	4.0	—
Pavo	36	320	17.0	29.0	16	2.0	—	0.09	0.20	6.0	—
Pollo	33	260	20.0	20.0	21	4.0	—	0.09	0.15	8.0	—
Pollo (completo)	36	200	18.0	15.0	12	1.5	—	0.10	0.16	8.0	—
Chorizo	—	210	24.0	12.0	30	3.5	—	0.20	0.15	3.0	—
Jamón crudo (magra)	—	170	33.0	4.4	48	1.4	—	0.15	0.15	4.3	—
Jamón crudo (semi-graso) ...	—	300	18.0	25.0	14	2.0	—	0.70	0.16	5.0	—
Morcilla	—	160	15.0	10.0	15	40.0	—	0.05	0.10	3.0	—
Mortadela	—	190	20.0	12.0	15	2.0	—	0.20	0.05	2.5	—
Salchichas	—	400	13.0	35.0	10	2.0	—	0.30	0.10	2.5	—
Salchichas de Francfurt ...	—	200	15.0	14.0	9	2.3	—	0.19	0.20	2.4	—
Higado de vaca	—	130	20.0	4.0	10	14.0	7.000	0.40	4.50	15.0	10
Riñones	—	130	17.0	7.0	20	5.3	300	0.50	2.00	6.0	—
Sesos	—	130	12.0	6.0	12	3.0	175	0.13	0.20	3.0	—
Visceras en general	—	140	16.0	7.0	12	2.0	—	0.10	0.05	5.0	—

Huevos:

Huevo gallina (100 g útiles=2 piezas sin cáscara)	11	160	12.0	12.0	60	3.0	1.000	0.15	0.30	0.1	—
Huevo pata	13	189	13.0	14.0	57	2.8	1.200	0.15	0.30	0.1	—

A L I M E N T O S

	D-aperdi- cios %	Calorías gts.	Proteínas gts.	Grasas gts.	Calcio mg.	Hierro mg.	Vit. A U. I.	Vit. B ₁ mg.	Ribofla- vina mg.	Niacina mg.	Vit. C mg.

Pobres en grasa (bacalao, be-
sugo, etc.).

Grandes	30	310	62.0	5.0	93	2.5	--	0.12	0.25	6.0	--
Pequeños	--	310	62.0	5.0	2,480	2.5	--	0.12	0.25	6.0	--

Pescados en aceite:

Sardinias	--	300	25.0	22.0	340	2.2	100	0.05	0.38	7.0	--
Atún y bonito	--	300	23.0	22.0	42	1.2	160	0.05	1.20	10.0	--
Otros	--	314	22.0	24.0	44	1.3	110	0.06	0.20	2.6	--

Grupo 3.º: Legumbres, tubérculos y frutos secos

Legumbres:

Garbanzos	--	360	20.0	6.5	130	8.0	150	0.45	0.18	1.6	--
Guisantes secos	--	346	22.0	2.0	60	5.0	100	0.55	0.15	2.5	--
Habas secas	--	330	25.0	2.0	100	5.0	100	0.50	0.30	2.3	--
Judías blancas, pintas, etc. ...	--	330	20.0	2.5	130	7.0	30	0.35	0.20	2.0	--
Lentejas	--	320	22.0	2.0	60	7.0	100	0.40	0.20	2.0	--

Tubérculos:

Papas	15	85	2.0	0.1	10	0.6	--	0.10	0.03	1.5	20
Batatas y boniatos	17	115	11.3	0.5	35	1.0	(Roja 7,000)	0.10	0.10	0.6	20

Frutos secos:

Almendras (enteras)	50	480	26.0	40.0	250	4.0	--	0.03	0.60	4.5	--
Almendras (limpias)	--										
Avellanas (enteras)	60	540	16.0	50.0	250	3.0	--	0.30	0.50	5.0	--
Avellanas (limpias)	--										
Cacahuét (entero)	30	560	29.0	45.0	50	3.0	--	0.25	0.10	12.0	--
Cacahuét (limpio)	--										
Castañas frescas	20	170	2.0	1.6	50	1.0	--	0.25	0.30	0.5	--
Nueces	50	600	13.0	60.0	100	3.0	--	0.30	0.50	3.0	--

ALIMENTOS

Desperdi- cios %	Calorías grs.	Proteínas grs.	Grasas grs.	Calcio mg.	Hierro mg.	Vit. A U. I.	Vit. B ₁ mg.	Ribofla- vina mg.	Niacina mg.	Vit. C mg.

Grupo 4.º: Verduras y hortalizas.

Acelgas	20	22	0.3	100	2.5	2,800	0.05	0.06	0.4	35
Ajos	6	100	0.2	20	2.3	—	0.21	0.08	0.6	9
Alcachofas	50	50	0.2	50	1.5	280	0.20	0.01	0.8	5
Apio	10	20	0.2	50	0.5	30	0.05	0.04	0.4	7
Berenjenas	10	27	0.2	20	0.8	30	0.04	0.04	0.4	5
Calabaza	40	15	0.1	18	2.3	—	0.03	0.04	0.4	17
Cardo	20	18	0.5	100	1.5	—	0.01	0.03	0.2	1
Cebollas	10	47	0.2	35	1.0	50	0.03	0.04	0.2	8
Col Bruselas	20	40	0.3	40	1.5	200	0.16	0.16	0.9	90
Coliflor	40	30	0.3	25	1.0	100	0.15	0.10	0.6	75
Escarola	20	20	0.2	80	1.7	2,300	0.07	0.12	0.4	11
Espárragos	40	20	0.2	20	1.0	1,100	0.15	0.18	1.0	8
Espinacas	20	25	0.3	80	3.0	10,000	0.10	0.20	1.0	50
Guisantes verdes	50	85	0.4	25	2.0	600	0.35	0.20	2.0	25
Habas frescas	70	100	0.4	30	2.0	200	0.30	0.18	1.8	25
Hortalizas frescas no especi- cadas	20	27	0.2	65	1.4	2,400	0.07	0.09	0.6	40
Judías verdes	10	39	0.3	56	1.0	500	0.08	0.10	0.5	15
Lechuga	30	16	0.2	30	0.8	2,000	0.04	0.08	0.2	18
Pepinos	30	13	0.1	15	0.3	20	0.04	0.05	0.2	20
Perejil	—	43	0.6	190	3.1	6,000	0.12	0.24	1.0	140
Pimiento	20	30	0.3	8	0.7 (verde)	300 (rojo)	0.07	0.08	1.0	100
Puerros	10	50	0.2	60	1.3	50	0.09	0.06	0.5	18
Rábano	40	20	0.1	30	1.2	30	0.03	0.03	0.3	24
Remolacha	30	42	0.1	25	1.0	20	0.03	0.06	0.4	10
Repollo	30	25	0.2	50	0.4	100	0.07	0.05	0.3	50
Tomates	3	20	0.3	11	0.6	1,000	0.07	0.04	0.5	20
Zanahoria	20	40	0.2	40	0.7	10,000	0.06	0.04	0.7	5

Grupo 5.º: Frutas.

Acitunas frescas	20	135	14.0	100	2.0	300	0.03	0.08	0.5	—
Albaricque	8	54	0.2	20	0.5	3,000	0.04	0.06	0.7	10
Cerezas	10	60	0.4	20	0.4	650	0.05	0.06	0.4	10

ALIMENTOS

	Después de		Calorías	Proteínas	Grasas	Calcio	Hierro	Vit. A		Vit. B ₁	Riboflavina	Niacina	Vit. C
	mg.	%						U. I.	mg.				

Ciruelas	20		60	0,9	0,2	20	0,5	400	0,06	0,04	0,5	5
Coco	50		300	3,5	27,0	13	1,8	—	0,04	0,03	0,6	4
Chirimoyas	40		80	1,0	0,2	34	0,6	—	0,09	0,13	0,9	16
Fresas	5		40	0,8	0,6	28	0,8	60	0,03	0,07	0,3	60
Fresón	5		40	0,9	0,5	30	0,7	100	0,03	0,07	0,3	90
Higos	5		65	1,0	0,4	53	0,6	100	0,06	0,05	0,5	2
Higos secos	10		280	3,0	0,8	90	3,0	70	0,10	0,10	1,5	2
Limón	40		35	0,8	0,3	40	0,6	—	0,04	0,02	0,1	40
Mandarina	30		43	0,8	0,2	33	0,4	200	0,08	0,03	0,2	35
Manzana	16		55	0,4	0,4	6	3	100	0,04	0,03	0,2	4
Melocotón	12		55	0,8	0,2	10	0,6	1,000	0,02	0,05	0,9	8
Melón	40		25	0,7	0,2	20	0,5	1,200	0,05	0,04	0,6	30
Membrillo (Carne de)	—		75	0,4	0,1	7	0,4	450	0,01	0,02	0,7	—
Mermeladas	—		300	1,0	0,3	12	0,3	—	0,02	0,02	0,2	—
Naranja	30		42	1,0	0,2	33	0,4	200	0,08	0,20	0,2	55
Naranja (jugo)	—		40	0,4	0,3	11	0,7	—	0,05	0,02	0,2	53
Pasas	10		280	3,0	0,8	80	3,0	80	0,12	0,11	1,6	2
Plátanos	30		100	1,3	0,3	10	0,5	100	0,05	0,04	0,6	8
Pera	18		60	0,6	0,3	10	0,3	20	0,02	0,04	0,1	5
Pomelo	40		30	0,6	0,2	25	0,5	—	0,04	0,02	0,2	35
Sandía	50		22	0,5	0,1	6	0,2	200	0,02	0,03	0,2	5
Uvas	10		65	0,7	0,4	19	0,6	80	0,06	0,04	0,2	5

Grupo 6.º: Cereales, azúcar y bebidas.

Cereales:

Arroz pulido	—		360	7,0	0,8	10	1,1	—	0,08	0,03	1,7	—
Bollo suizo	—		315	8,0	7,0	40	1,0	—	0,07	0,05	1,0	—
Centeno (harina oscura)	—		325	12,0	2,3	45	4,0	—	0,50	0,20	2,0	—
Galletas	—		380	7,0	7,0	45	1,2	—	0,07	0,05	1,0	—
Harina trigo (blanca)	—		360	10,0	0,6	16	1,0	—	0,12	0,05	1,0	—
Macarrones, fideos, etc.	—		360	10,0	0,6	20	1,0	—	0,12	0,05	1,0	—
Maíz (grano)	—		360	9,4	4,3	8	2,5	450	0,43	0,10	1,9	—
Maíz (harina)	—		360	8,0	1,2	6	1,1	300	0,14	0,05	1,0	—
Pan trigo (blanco)	—		280	8,0	0,8	30	1,4	—	0,11	0,06	1,1	—
Pan trigo (integral)	—		286	9,4	1,5	50	3,6	—	0,19	0,13	2,2	—

ALIMENTOS	Disperdicios	Coloridos	Proteínas	Grasas	Calcio	Hierro	Vit. A	Vit. B ₁	Riboflavina	Niacina	Vit. C
	%	grs.	grs.	grs.	mg.	mg.	U. I.	mg.	mg.	mg.	mg.
Pan, conteno	—	261	9.2	0.7	38	2.8	—	0.19	0.08	1.1	—
Sémola	—	360	9.0	1.0	16	1.5	—	0.15	0.08	1.0	—
Azúcar:											
Azúcar	—	400	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Miel	—	300	0.3	—	5	0.8	—	0.04	0.14	1.2	3
Bebidas alcohólicas:											
Cerveza (4.4 % alcohol)	—	30	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Vino (11 % alcohol)	—	77	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Coñac, licorés	—	315	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Sidra	—	41	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Coca-Cola	—	45	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Grupo 7.º: Grasas y variós.											
Aceite puro (de cualquier clase)	—	884	—	100	—	—	—	—	—	—	—
Cacao	—	590	10.0	50	110	5.0	30	0.15	0.25	1.6	—
Chocolates	—	500	4.0	25	80	3.5	60	0.07	0.20	1.1	—
Manteca cerdo	—	825	—	99	—	—	—	—	—	—	—
Mantequilla	—	720	0.6	82	17	0.1	3.200	—	—	—	—
Margarina	—	720	0.6	81	5	0.3	—	—	—	—	—
Tocino	—	760	3.0	82	5	1.0	—	0.15	0.04	0.9	—

Como orientación general se ha calculado la cantidad de cada sustancia nutritiva que recibirán los niños con estas dietas. Como sería muy engoroso, aparte de poco útil, el transcribir la composición de cada una de las dietas, en el cuadro I expresamos el aporte medio que recibe cada niño diariamente, según su edad, comparado con el aporte recomendable.

Puede apreciarse cómo para todas las edades están cubiertas e incluso muy rebasadas las necesidades de cada una de las fundamentales sustancias nutritivas, garantizando con ello la buena nutrición de los niños. Vemos cómo estos regímenes son hiper calóricos, hiperproteicos (particularmente están elevadas las proteínas animales que son las de mayor valor biológico) y rebasan las necesidades de minerales (hierro y calcio fundamentalmente) y vitamínicas (A, B₁, B₂ y C). Debe advertirse que las necesidades de niacina están cubiertas, aunque parezca existir en el cuadro un ligero déficit, debido a que no hemos tenido en cuenta al hacerlo el aporte de triptofano (aminoácido que en el organismo se transforma en parte en niacina), por lo que la cantidad real que de esta vitamina contiene la dieta es muy superior a la indicada.

