

## La alimentación en nuestro pueblo

Escribe: Diego GALLEGO

Nos complace poder asegurar que Manzanares está bien alimentado. Y para demostrarlo vamos a aportar algunos datos estadísticos sobre el consumo de carnes, ya que, en definitiva, son los principios inmediatos que marcan, por su mayor costo, la calidad de la dieta de nuestros convecinos.

De los tres grupos de sustancias que constituyen la alimentación del hombre: Proteínas, Grasas e Hidratos de Carbono, las carnes son ricas en las primeras, de las que el organismo debe recibir forzosamente una cantidad mínima que proporcione los aminoácidos indispensables a la vida, ya que no es capaz de sintetizarlos a partir de los otros principios. Este mínimo necesario está fijado en unos 80 gramos diarios, de los que 30 son de origen animal y, por tanto, sólo los encontramos en las carnes, huevos, leche y derivados. Para el equilibrio de la ración teórica unidad se requieren de 20 a 25 kilogramos por habitante y año, cifra que Manzanares no sólo alcanza, sino que sobrepasa.

Según las canales inspeccionadas por los servicios veterinarios de la localidad, durante el pasado año de 1968 se consumieron de las especies bovina, ovina y porcina 401.342 kilogramos, siendo la especie que más kilogramos ha suministrado la porcina, con 194.000, siguiéndole la bovina, con 72.628 kilogramos.

tado notablemente esta cifra. Los países de menor evolución económica mantienen dietas diarias de 50 a 60 gramos solamente, entre los que se encuentran Portugal y España.

El consumo de huevos se ha situado en 30 ó 40 gramos diarios, que equivalen a unas 300 a 320 unidades anuales en los países de amplio desarrollo. En el nuestro oscila entre los 180 a 240 huevos, gracias a la marcada evolución que ha experimentado la avicultura.

En cuanto a la leche, se observan grandes diferencias de unos ambientes a otros de la población, encontrándose lejos de la media de los países de gran consumo, que dan unos 500 gramos diarios por habitante. Se sigue también una marcha ascendente en el consumo de tan preciado alimento, ya que en la actualidad Manzanares nos da una cifra de infraconsumo inferior a los 200 gramos, siendo precisamente la leche el alimento que proporcionalmente aporta mayor cantidad de calorías, viéndonos obligados a suplirlas con dietas voluminosas ricas en hidrocarbonados que cubran el detrimento de grasas lácteas.

Está sobradamente demostrado que una dieta rica en proteínas cárnicas es compatible con una salud perfecta, por lo que, desde el punto de vista fisiológico, no puede hacerse ninguna objeción a la inclusión de cantidades moderadas de carne en la dieta diaria de los

***“Según las canales inspeccionadas por los servicios veterinarios de la localidad, durante el pasado año de 1968, se consumieron de las especies bovina, ovina y porcina, 401.342 kilogramos...”***

Para que nos sirva de término de comparación, las estadísticas más recientes dan como consumo normal del país unos 16 kilogramos por habitante y año.

Hemos de tener en cuenta, además, el aporte proteico representado por la carne de ave, concretamente de broiler, que ha venido a suplir la falta de proteínas animales que se venía sintiendo en el mundo. Hace unos años el consumo de carne de ave era prácticamente nulo, y se limitaba a la gallina de desvieje y algunas aves especiales (capones, pavos, etcétera) en época de Navidad y en otras fiestas destacadas. Desde este cero prácticamente existente entonces hasta los seis kilos de broiles que se consumen actualmente por habitante y año media una gran evolución. Sin embargo, nuestras cifras no podemos considerarlas ideales; los grandes países desarrollados tienen un consumo de 150 a 200 gramos diarios de carne y en épocas recientes han incremen-

adultos. La tesis sostenida de antiguo de que la carne podía ser causa indirecta de la arteriosclerosis se ha venido abajo cuando patólogos de la Escuela de Medicina de la Universidad de California afirman que la falta de vitamina B6 y de proteínas son las causantes del endurecimiento de las arterias.

Señalamos una conclusión interesante: Nuestra dieta, relativamente rica en proteínas, es deficitaria en contenido calórico, compensado por un aumento de feculentos (cereales y patatas). Que la leche y derivados deben ser incrementados notablemente, puesto que en ciertas esferas sociales no figura en absoluto o aparecen en mínimas cantidades en la dieta diaria, puesto que sabemos que el desarrollo de un pueblo, su estado sanitario, su capacidad intelectual y física corren pareja con el consumo de carne y leche de sus habitantes.