

HIGIENE ALIMENTICIA

REGIMENES

EN LOS

ESTABLECIMIENTOS CARCELARIOS

Dr. CARLOS DE ARENAZA

DE LA OFICINA DE ESTUDIOS MÉDICO-LEGALES DE LA PRISIÓN NACIONAL

BUENOS AIRES

Imprenta «La Aurora» de Virgilio Guerra — Chile 424

1910

H
91



17973 #
79 212
91



HIGIENE ALIMENTICIA

REGIMENES
EN LOS
ESTABLECIMIENTOS CARCELARIOS

Dr. CARLOS DE ARENAZA

DE LA OFICINA DE ESTUDIOS MÉDICO-LEGALES DE LA PRISIÓN NACIONAL.

BUENOS AIRES

Imprenta «La Aurora» de Virgilio Guerra — Chile 424 .

1910

Consultado por el Director de la Prisión Nacional Señor José Luis Duffy, sobre el racionamiento que se suministra diariamente á los presos del Establecimiento, he reunido una serie de antecedentes, cuya publicación creo pueda ser útil.

Agosto, 1-1910.

C. de Arenaza.

La alimentación suministrada á los presos, debe ser sana, abundante, variada y económica. Nadie podría atribuirse el derecho de agregar á la pena, que el condenado sufre por la ley, un castigo nuevo proveniente de una alimentación impropia, mala ó insuficiente, y que en las condiciones penosas en que deben vivir los presos, no podrían hacerlo sin detrimento de su salud.

Nuestra Constitución es terminante al respecto, y ha claramente especificado en su Artículo 18, que: «Las Cárceles de la Nación serán sanas y limpias, para seguridad y no para castigo de los reos detenidos en ellas y toda medida que á pretexto de precaución llegue á mortificarles más allá de lo que aquella exija, hará responsable al Juez que la autorice».

Es pues evidente que si no estamos obligados á dar comodidades á nuestros presos ni á alojarlos en edificios lujosos, no es menos cierto que aquellos deben reunir, las condiciones de higiene indispensables á todo local destinado á servir de alojamiento de agrupaciones, más ó menos numerosas, y constituidas en el presente caso, por individuos que privados de su libertad carecen de los beneficios que reportan el trabajo y el ejercicio al aire libre.

Mucho sol durante el día y una calefacción apropiada en las noches crudas del invierno, no constituyen un lujo (1) sino una necesidad; necesidad sentida en muchos sino en todos los enormes y fríos pabellones de la Prisión Nacional, quizás sea esa una de las principales causas de la frecuencia de los corizas y bronquitis observadas en los detenidos, en la estación invernal y hacemos referencia á la calefacción por cuanto ella está íntimamente ligada á la alimentación,

(1) La Prisión de Plontzenseé, tiene calefacción general.

ya que una de sus funciones primordiales es la de mantener constante la temperatura del cuerpo humano.

Para llegar á fijar la ración alimenticia que requieren diariamente los presos, vamos á recordar cuales son las funciones que debe llenar la alimentación, y en qué cantidades deben ser suministrados los principios alimenticios fundamentales de una buena alimentación.

Para llegar á fijar conclusiones definitivas y fundadas, en la experimentación, en los conocimientos y en la observación de los hechos, estudiaremos en capítulos sucesivos los regímenes alimenticios de las poblaciones europeas, de sus ejércitos, de sus hospitales y de sus prisiones. Estudiaremos también los usuales entre nosotros ya que cada raza, cada pueblo, cada individuo tiene su régimen particular y como dice Gautier (1), «que si es cierto que algunas personas pueden vivir con raciones de anacoretas, no es menos cierto que vivimos, con la constitución que el atavismo y las necesidades de nuestra raza nos han transmitido».

Toda célula viva funciona y se gasta. Para producir energía, para repararse, ella toma al medio ambiente los materiales alimenticios; y después de haberlos elaborado en su seno arroja los desperdicios hacia afuera. Este doble proceso de la asimilación y desasimilación representa «la función de la nutrición celular». Los actos nutritivos, que tienen lugar en los organismos más complicados, como en el hombre, son idénticos en principios y no difieren sino por su complejidad de aquellos que se observan en la célula aislada. (Régimes alimentaires por Marcel Labbé-1910.)

Un hombre adulto en pleno funcionamiento normal destruye 500 gramos de su carne ó de los otros principios albuminosos que forman su sangre y sus tejidos, quema una parte de sus grasas y suministra por su combustión, por la de los azúcares y otras materias que ponen á su disposición los alimentos ó que les suministran sus órganos, una cantidad

(1) A. Gautier, Membre de le Institute de la Academie de Medecine, Professeur á la Faculte de Medecine de Paris. L'alimentation et ses régimes. Troisieme édition Paris 1908, pág. 32.

de energía que calculada en calor se eleva en el adulto á dos mil trescientas calorías en las 24 horas. Pierde por otra parte diariamente de dos mil trescientas á dos mil seiscientos gramos de agua. Exala 470 litros de ácido carbónico que contienen de 610 á 690 gramos de oxígeno y 230 á 260 de carbono. Expulsa además en el conjunto de sus excreciones de 250 á 270 gramos de éste último elemento y pierde por sus materias fecales y orina de 22 á 23 gramos de sales diversas. (A. Gautier. L'alimentation et ses régimes) Paris 1908 p g. 2.

En el hombre sano y en equilibrio de peso, la nutrición tiene pues un triple objeto que llenar:

Mantener fija la composición de los tejidos, sostener constante la temperatura del cuerpo y producir la energía gastada y necesaria al trabajo del individuo.

Los alimentos son los que van á suministrar los materiales indispensables para llenar las necesidades de la nutrición.

Los alimentos son sustancias sólidas, líquidas ó gaseosas, aptas cuando son introducidas en la economía á reparar las pérdidas por los órganos y asegurar sus funciones.

Cualquiera que sea su composición, su forma, un principio no es alimenticio sino cuando, ya sea atravesando el tubo digestivo ó llegando á los órganos, lo hace en una forma tal que estos puedan utilizarlos sea como material de construcción sea como fuente de actividad.

Cada uno de los elementos constitutivos del organismo se gasta regularmente; para que la composición de los tejidos sea siempre la misma, ellos deben ser restaurados á medida que el desgaste se produce, de aquí la necesidad de fijar la cantidad de principios nutritivos que es preciso proveer al adulto para que queden satisfechas sus necesidades orgánicas.

Esta determinación no es fácil y se explica:

Hemos visto que el hombre en estado de salud debe recuperar diariamente por la alimentación lo que ha perdido por funcionamiento; pero si en virtud, de una causa interna ó externa el desequilibrio se produce, si el individuo

pierde más de lo que gana, si acumula más de lo que gasta, si los órganos se fatigan, si los filtros orgánicos funcionan imperfectamente si la alimentación no provee las cantidades de azoe, de fierro, de fósforo, de potasa, de cal de magnesia etc., necesarias; si algunas otras sustancias más raras, cuyo modo de acción escapa aún á nuestro conocimiento, tales como el yodo, el bromo, el arsénico, el manganeso, el cobre, disminuyen ó desaparecen, si las oxidaciones son incompletas, si los fermentos orgánicos carecen de la energía normal ó es esta anulada por la presencia de otros fermentos patológicos, si el funcionamiento de cualquiera de los múltiples órganos que intervienen en la masticación, digestión, asimilación y combustión de los alimentos es anormal, el equilibrio se rompe y sobrevienen la predisposición, la diatesis mórbida el estado patológico.

¿Como reglar la alimentación y escapar á las multiples causas de error, que acabamos de señalar?

«La teoría y las reglas á priori son impotentes para resolver por si solos un problema tan complejo». Gautier.

Dos motores á nafta de la misma marca construídos con piezas perfectamente iguales y produciendo ambos el mismo trabajo consumen distinta cantidad de combustible. ¿Cómo pretender entonces fijar una ración mínima y perfectamente igual para todos los hombres?

Fuera del elemento personal sujeto á mil causas que le diferencia por raza, sexo, edad, tradición, costumbres, vicios etc.; tenemos los diversos medios ambientes en que aquel desenvuelve sus actividades y por último los alimentos que con la variedad de su composición hacen ilusoria la tentativa de fijar una ración universal.

No debemos olvidar que cada pueblo tiene sus modalidades propias, íntimamente ligadas c/n el medio en que evoluciona, con sus antepasados, con sus funciones, con sus medios de vida así como con los recursos que la Naturaleza les ofrece. Sería de todo punto ridículo pretender alimentar al habitante de Buenos Aires en la misma forma que al Groenlandes, así como sería ridículo é imposible so-

meter al europeo al mismo régimen alimenticio del japonés; uno y otro sufrirían las consecuencias de los regímenes á que no están habituados y pagarían con su salud los resultados de la experiencia; no obstante contener ambos regímenes la cantidad de principios alimenticios indispensables para el sostenimiento de un adulto.

Por otra parte si bien es cierto que por nuestros antecedentes, por herencia y atavismo tenemos múltiples puntos de contacto y semejanza con los europeos, muchos de los cuales forman parte de nuestra población, no es menos cierto que también tenemos diferencias fundamentales y evolucionamos en un medio absolutamente distinto bajo múltiples facetas; no es pues de extrañar, como vamos á tener oportunidad de verlo, que sean distintos los regímenes alimenticios de los dos pueblos, no sólo en cuanto á su cantidad, sino también en la naturaleza de sus componentes.

El hombre toma sus alimentos de los tres reinos de la Naturaleza, pues si bien existen pueblos, como los groenlandeses, que se alimentan casi exclusivamente de carne, mientras otros, como los africanos, lo hacen casi exclusivamente de vegetales, unos y otros utilizan con avidez los escasos productos que los otros reinos les ofrecen.

De una manera general se concibe que el organismo requiera como alimentos sustancias semejantes á aquellas de que está constituido.

Al estado normal nuestras células están formadas por un protoplasma albuminoso, complejo en su composición, encerrando en su interior un núcleo donde dominan los principios protéicos; junto á las albuminoides, existen en la célula, las grasas y los hidratos de carbono, cuerpos éstos últimos, que pueden resultar de la transformación de aquellos y en todos los cuales, entra en su formación y en grandes proporciones, el agua y múltiples sales en disolución.

Vamos á estudiar ahora cuales son las cantidades de albuminas, grasas é hidratos de carbono, necesarios para el sostenimiento del organismo humano y cuales los procedimientos empleados, para fijar esas cantidades.

Gautier cree que la mejor forma para llegar á resultados positivos no expuestos á fracasos como ha ocurrido con todas las tentativas hechas para fijar teóricamente estas cantidades, es estudiar las raciones alimenticias que consumen poblaciones numerosas que viven en un mismo clima y en buenas condiciones de salud.

Por este procedimiento, ha llegado á fijar la ración alimenticia media consumida por un habitante de París; para ello ha estudiado la cantidad y naturaleza de los alimentos consumidos en el término de diez años en la citada ciudad y conociendo el término medio de los habitantes que forman su población, ha calculado por día y por persona, la cantidad de cada uno de los principios fundamentales nutritivos (albuminoides, grasas é hidratos de carbono), contenidos en la ración cotidiana.

Cantidades de cada uno de los principios alimenticios fundamentales de la ración diaria de un habitante de París.

Naturaleza de los alimentos consumidos por día y por persona	Peso bruto	Peso neto exento de destritus, huesos y plumas	Principios alimenticios fundamentales		
			Album.	Grasas	H. de C.
Pan	400	420	32.80	4.20	215.—
Pastas alimentic. pasteles, etc.	20				
Carne de carnicería	170	200	36.20	12.80	0.80
» » cerdo, factura	30				
Aves y caza	31				
Pescado	33.4				
Huevos en peso (con cáscara)	27.4	24.2	3.26	3.—	0.10
Quesos	8.1	8.1	2.16	2.53	0.13
Manteca y aceite	28	28	0.25	24	
Frutas frescas	70	70	0.15		5.—
Legumbres herbáceas	250	250	3.50	0.50	14.—
» en grano	40	40	9.44	0.80	22.24
Papas y arroz	100	100	1.30	0.15	19.—
Azúcar	40	40			38.40

Leche	513	513	7.79	7.73	9.48
Vino	518	532			
Sidra	10,6				
Cerveza	29				
Aguardiente y licores	19.2	9.5			17.—
Sal marina	20	20			
			96.85	85.71	410.15

Calorías - 2627.

«Debo hacer notar, que estas cifras se refieren á un habitante medio de París y que se hallán comprendidos los niños y las mujeres. Las cantidades por persona y por día, de pan, carne, legumbres y de vino, serían sin duda más elevadas si hubieran sido calculadas para adultos solamente. Pero parece, que puede compensarse la menor alimentación de la mujer y el niño, que pesan menos y no trabajan, con la de los obreros adultos que trabajan y comen más. Consideramos entonces las cifras obtenidas, como una aproximación á la ración de sostenimiento que requiere el adulto de nuestro clima no obligado á trabajar.» Gautier L' Alimentación el ses Régimes — París 1908, pág. 15.

Del estudio del cuadro precedente surgen otras conclusiones: las proporciones en que entran en la alimentación, los albuminoides con relación á los hidratos de carbono es el veintiuno por ciento de los primeros por cien de los segundos; cifra ésta, en un todo de acuerdo con la aceptada por casi todos los higienistas. Del mismo cuadro resulta, que la mitad de los albuminoides consumidos, son de origen animal, proporción aceptada por Voit, por Uffelman y Gautier, que creen que la carne debe proveer del cincuenta al sesenta por ciento, de los albuminoides necesarios al organismo.

Forster, Hoeck, Voit, Smolinsky, Atwater, etc., han calculado la ración de sostenimiento necesario al hombre adulto que no trabaja, estudiando, la ración alimenticia diaria de algunos individuos, especialmente elegidos como tipos,

que vivan en condiciones relativamente simples, en estado de salud perfecta y que conserven el mismo peso.

«A este método se le puede objetar, las dificultades para elegir tipos normales y las variaciones concientes ó nó que introduce en su alimentación todo sujeto que se observa ó que se siente observado. Se comprende que para compensar las casualidades ó caprichos de estos regímenes personales, sería menester que la observación se realizara sobre una gran cantidad de sujetos á la vez y durante largo tiempo». (Gautier).

No obstante las anteriores observaciones transcribo el cuadro adjunto, donde constan los principios alimenticios contenidos en el régimen de sostenimiento de algunos individuos ó grupos de individuos tomados como sujetos de experimentación.

Principios contenidos en el régimen de sostenimiento de algunos individuos ó grupos de individuos medios sometidos á la alimentación libre. (Gautier, pág. 23.)

Sujetos observados	Album.	Grasas	H. de C.	Autores
Joven media	127	89	362	Forster
» »	134	102	292	»
Hombres de 25 años.....	116	68	345	»
Burgués inglés	130	95	325	»
Obrero inglés (trabajo muy moderado)	132	90	450	»
Obrero inglés no ocupado... ..	90	80	285	»
» alemán en reposo, 70 kilos	137	72	352	Moll
Médico, 48 años.....	92	61	235	Beaunis
» inglés, 25 años	108	77	378	Hock
Obrero no ocupado (Francia)	85	50	378	A. Gautier
Juristas, profesores y sabios (Est. U.) 11 observ.	112	80	305	Atwater

Sujetos observados	Album.	Grasas	H. de C.	Autores
Hombres y mujeres sedentarios ó de trabajo muy moderado	100			Atwater
Dos familias pobres de obreros (Estados Unidos)	80	95	308	
Médicos, profesores y abogados (Alemania) media.	110	102	269	Ranke
Profesor japonés	123	140	416	Atwater
Médico sueco, 60 ks.....	99.5	103	299	Sisen
» danés, 73 ks.....	135	140	250	Juergensen
» alemán, 62 ks.....	90	79	285	Ranke
Rusia, régimen familia.....	100	44.3	470	Smolensky
Estudiantes de Padua.....	104	50.4	351	Serafini
Familias de cabañeros (Estados Unidos)	97	130	467	Atwater
Familias pobres (de Nueva York)	93	95	407	»
Artistas italianos	76	38	396	»
Familias italianas en Chicago	103	111	391	»
Obreros belgas y luxemburgueses	93	101	380	Warneille
Término medio	106.6	83.7	335.8	

Gautier hace notar que si como en el cálculo de consumo medio de un habitante de París se le agrega el alcohol (no contado por los autores precedentes) y que aprecia en 40 gramos, término medio por persona y que corresponde más ó menos 80 gramos de glucosa, la cifra media de trecientos treinta y cinco gramos de hidratos de carbono se eleva á 415 gramos, casi igual á la obtenida por el procedimiento anterior.

No obstante los extremos á que llegan las cifras individuales transcriptas, se ve que el promedio obtenido es comparable á la hallada por Gautier para el habitante de París.

Si se estudia la alimentación normal por la conservación del equilibrio nutritivo en ázoe y en carbono se llega también á resultados semejantes á los obtenidos por los procedimientos anteriores. Este procedimiento es sin duda el más racional: consiste en alimentar un cierto número de individuos, elegidos como tipos medios y que tengan buena salud, de manera que las pérdidas en ázoe y en carbono del conjunto de sus deyecciones, sean equilibradas por la entrada de los alimentos.

Este método, como los anteriores, tiene sus ventajas é inconvenientes; es el más completo, el más científico y el menos expuesto á errores de importancia; pero por el contrario es el más engorroso, sus defectos derivan principalmente de su técnica, complicada y costosa, requiere una serie de aparatos delicados. (Campanas de Renault et Reiset: Cámaras de Reiset y Petenkofer, Viot: Calorímetro respiratorio de Atwater etc.) Es un método largo y delicado lo que necesariamente obliga á limitar el número de las observaciones y de ahí el peligro de caer en casos particulares, de hábitos adquiridos, lo que necesariamente falsea las conclusiones.

Las conclusiones á que se ha llegado por este procedimiento son algo superiores á las citadas anteriormente y el hecho se explica, las cifras hallada por Gautier para la alimentación parisien, tienen necesariamente que estar por debajo de la realidad no es posible que exista una compensación perfecta entre la alimentación de los menores, mujeres y adultos que no trabajan, con la ración de las de los que trabajan y más adelante vamos á ver confirmadas estas suposiciones al estudiar los regímenes alimenticios de los Ejércitos en que no obstante recibir cantidades muy superiores á las más abajo indicadas se quejan de estar mal alimentados.

Por este último procedimiento se ha llegado á fijar la ración de sostenimiento del adulto que no trabaja en: 110 gramos de albuminoides, 56 gr. de grasas y en 425 gr. de hidratos de carbono.

Resumiendo entonces las conclusiones á que se ha llegado por los tres procedimientos indicados tenemos:

Relaciones medias y cotidianas de sostenimiento para el adulto que no trabaja

	Albumina	Grasa	H. de C.
Alimentación calculada según el régimen Parisien	96.85	57.71	440.35
Alimentación calculada según algunos sujetos tipo medio (1).....	106.6	83.7	415.8
Alimentación calculada según el equilibrio del Azoe y del carbono.	110	56	425.
Alimentación media obtenida de la comparación de los tres métodos.	104.5	65.8	417.0

Si siguiendo los mismos procedimientos de Gautier y demás higienistas pretendemos averiguar la ración de sostenimiento del adulto que no trabaja en Buenos Aires, veremos que las cifras obtenidas son en mucho superiores á las encontradas en los registros europeos.

Sin duda es muy difícil llegar á fijar la ración alimenticia ordinaria del habitante de Buenos Aires, dado que no se lleva estadísticas rigurosas sino sobre un número limitado de artículos, pero siendo ellos los más importantes, puede obtener un resultado bastante satisfactorio.

Para estos cálculos, me he valido de las cifras oficiales suministradas por la Oficina de Estadística Municipal y por la Superintendencia General de Mercados.

Según las oficinas indicadas los productos introducidos para el consumo de la Capital, durante el año 1909 sería:

Productos introducidos para el consumo de la Capital, de acuerdo con lo recaudado por la Superioridad de Mercados y las secciones de Flores y Belgrano, en concepto de impuesto de abasto, durante el año de 1909

Fruta	81.312.835	kilos
Verdura	196.960.000	»
Pescado de río	1.186.050	»

(1) Agregado el alcohol posiblemente consumido. (Gautier, pág. 24).

Pescado de mar	9.595.400	kilos
Langostines, camarones, caracoles et.	148.685	"
Queso, manteca y crema.....	5.027.000	"
Huevos	85.667.500	docenas
Gallinas y pollos	33.153.755	cabezas
Pavos, patos y gansos	130.421	"
Patos silvestres	33.020	"
Conejos	3.330	"
Perdices y palomas	2.734.180	"
Mulitas y peludos	5.000	"
Hielo	33.121.050	kilos
Factura elaborada	46.210.250	"

Hay que agregar que la leche introducida diariamente ha sido calculada por las Compañías de Ferrocarriles en 220.042 litros diarios y que la harina elaborada en las 410 panaderías existentes en la Capital asciende á 91.574.494 kilos en el año de la fecha (1909).

Debemos llamar la atención que las cifras arriba indicadas deben ser computadas como mínimas si se tiene en cuenta que muchos productos escapan á la percepción del impuesto y que este es aplicado con gran tolerancia según se nos ha manifestado en la Oficina respectiva. Hay artículos que como los huevos y las aves son introducidos para muchas familias directamente de la campaña sin que la Municipalidad ni sus Oficinas tomen la intervención que corresponde y que no figuran por consiguiente en el cuadro que antecede.

Otro renglón de no poca importancia lo constituyen las conservas importadas, los jamones, quesos etc., y las pastas y dulces de todo género á que somos tan afectos, datos que no figuran por no haber medios de obtenerlos siquiera fuera aproximadamente. No figura tampoco el alcohol consumido y que ha sido calculado en 10.000 gramos por habitante y por año.

Los granos secos (porotos, garbanzos, arvejas, maíz etc.) han sido calculados tomando el promedio de los veinte cuadros de racionamiento suministrados á nuestros hospitales,

cárceles; ejército empleados y obreros que figuran en este informe, el mismo procedimiento ha sido seguido para la fijación de los fideos y del azúcar, cifra esta última sin duda muy por debajo de la real, si se tienen en cuenta que es un artículo casi de lujo en nuestros hospitales y establecimientos carcelarios, que son los cuadros que más figuran en nuestro estudio.

Todos los artículos han sido calculados en peso y en las condiciones que se consiguen en nuestros mercados; la carne con hueso, las aves peladas y libres de intestinos, cabeza etc.

Su valor nutritivo ha sido calculado por las tablas de Gautier.

Las frutas han sido calculadas tomando el término medio de las tres más generales (naranjas, bananas y duraznos). Para las verduras frescas me he atenido á los cálculos de la Super-Intendencia de Mercados, que consideran que poco más del 25 % de las verduras introducidas está constituido por los tubérculos (papas, batatas y zanahorias); para el resto se les ha fijado el valor nutritivo de las legumbres herbáceas á fin de que en ningún caso puedan pecar de exageradas nuestras conclusiones.

No figura en el cuadro siguiente la factura elaborada, por cuanto ella lo ha sido con la carne entrada á los Mataderos, la que ha sido calculada en total de la introducida.

No conocemos tampoco la cantidad de té, café y yerba, ni la del chocolate.

De todo lo que antecede se deduce que las cifras halladas son inferiores á las reales.

Ración alimenticia diaria de un habitante de Buenos Aires

Alimentos	Cant.	Album.	Grasas	H. de C.	Calorías
Carne de vaca, oveja y cerdo, con huesos...	598	86.71	32.35	2.73	
Pollos, gallinas, pavos, perdices y productos de caza (1).....	90.00	12.33	26.10		
Pescado	27.95	2.61	0.26		
Leche	344	11.35	13.76	17.26	
Manteca, queso y crema (2).....	11	0.27	9.35	0.49	
Pan (203 gs. harina elaborada)	263	24.19	3.41	139.65	
Huevos, con cáscara...	11.40	1.49	1.06		
Frutas (3)	180	1.42	0.37	22.00	
Papas (calculado el 25 % del total de verdura fresca consumida)	55.61	1.00	0.22	8.17	
Verduras frescas	382	4.58	1.09	15.28	
Granos secos (4).....	133	29.92	2.39	79.26	
Fideos	50	6.70		37.04	
Azúcar en panes y Refinería	50			50.00	
		182.57	90.36	371.82	3162.12

Del estudio comparativo de los cuadros de alimentación de las Ciudades de París y Buenos Aires, resulta que nuestro régimen, contiene doble cantidad de albuminoides y de grasas. En cuanto á los hidratos de carbono, hay una disminución aparente por cuanto no se han computado para

- (1) Calculado sobre gallina.
- (2) " sobre la manteca.
- (3) " término medio de naranjas duraznos, lananas.
- (4) " sobre porotos.

Buenos Aires muchas sustancias alimenticias que lo han sido en el cuadro de París. (Dulce, conservas, pastelería, alcohol, cerveza, vino, sidra, etc.) Los alcoholes y sus derivados vinos, licores, etc., representan en la ración francesa, 86 gramos de hidratos de carbono que, deducidos del cuadro para que la comparación sea equitativa, hacen que la ración alimenticia, del habitante de Buenos Aires sea en un todo superior á la parisien.

Resulta también que el reino animal suministra 114 gramos de los albuminoides sobre un total de 186, proporciones no alcanzadas en la ración europea.

Las calorías que pueden producir ambos regímenes son superiores en el nuestro, ya que reducido el alcohol ó aumentado éste á la ración argentina, ésta dispone de mil calorías más que su congénere.

De su estudio se confirman también las conclusiones á que llegara Gautier en su estudio sobre la alimentación parisien de que «las cifras indicadas por este procedimiento deben ser consideradas como las estrictamente necesarias para el adulto en reposo relativo». Efectivamente, si comparamos las cifras indicadas por estos cuadros con las señaladas en los distintos regímenes de los Ejércitos ó corporaciones de ambos países, encontraremos que ellas son inferiores á todas las demás, así tenemos, que á los 96.85 gramos de albuminoides que señala Gautier como la ración cotidiana del habitante de París corresponde á 125 ó 145 en las raciones de su ejército que aún así se queja de estar mal alimentado, esta misma cifra llega á 147 en sus enfermos de hospital y sólo admite comparación con la ración suministrada á los presos, pero como vamos á tener oportunidad de verlo, los presos franceses padecen hambre. Si la comparación la hacemos con las grasas y los hidratos de carbono los resultados son en un todo semejantes y si lo hacemos entre las cantidades fijadas por el cuadro de la alimentación del habitante de Buenos Aires, vamos también á contar que á los 182.77 de albuminoides, corresponden hasta 309 que consumen la guardia de prevención en su ejército y que sólo los alienados indigentes y que no trabajan reciben raciones in-

feriores. Puede pues aceptarse que las cifras indicadas por ambos cuadros indican las raciones estrictamente necesarias para el sostenimiento del adulto que no trabaja ó que lo hace en muy pequeña escala, ó como dice Gautier, que se encuentra en estado de «reposo relativo». Lo que debiera ser tenido en cuenta al fijar la ración cuotidiana de nuestros presos.

A continuación transcribo algunos cuadros de racionamiento de nuestros empleados lamentando no haber podido reunir datos sobre la alimentación en nuestros colegios y en distintas corporaciones obreras.

El Ferrocarril del Sur tiene contratada la alimentación de sus peones con los capataces de cuadrilla quienes no tienen un racionamiento determinado, debiendo solamente «alimentar abundantemente á sus peones». De las averiguaciones practicadas en el personal de la empresa puede deducirse que la alimentación está constituida por desayuno de mate cocido con una ó dos galletas, por un almuerzo de dos platos, sopa con fideos, arroz y verduras, (sopa espesa) y un plato de carne, con abundante galleta; á la noche repiten la misma comida del almuerzo. Puede calcularse que toman de 500 á 1000 gramos de carne y de 4 á 10 galletas, la que tienen á discreción.

Me consta que en un establecimiento de campo situado al Norte de Santa Fe y de una extensión no menor de sesenta leguas, se da á los peones de campo como único racionamiento, 3 kilos de carne con hueso y una buena ración de yerba,

Médicos internos Hospicio de las Mercedes

Alimentos por día y por persona	Cant.	Album	Grasas	H. de C.	Calorías
Aceite	55		55		
Arvejas	28	6.00		13.00	
Arroz	55	4.40	0.16	43.45	
Azúcar	100			100	
Bacalao	10	1.60			
Café crudo 67, te 15...	82	2.55		10.74	
Carne vacuna 800, ovina 200	1000	145.00	54.10	4.60	
Queso de postre 20, rallar 11	31	8.58	8.51		
Dulce de membrillo....	24			12.00	
Fideos	85	11.16	0.76	66.58	
Gallinas 1/6 (1500 c. u.)	250	34.25	30.75		
Garbanzos	35	7.87	0.63	20.86	
Grasa	15				
Huevos (4 un).....	240	31.44	22.32		
Leche	500	16.50	20.00	25.00	
Legumbres frescas.....	300	4.77	0.87	17.85	
Maíz pisado	10	0.92	0.19	7.54	
Manteca	66	0.66	56.10		
Sémola	4	0.53		2.96	
Nueces	13	2.05	7.46	1.69	
Orejones, pasas de uva ó higo, ciruelas.....	35	1.29		23.80	
Pan	600	55.20	7.80	318.60	
Papas	300	5.40	1.20	54.10	
Pescado	50	5.25	1.25		
Porotos	30	6.75	0.54	17.88	
Vinagre	10				
		352.17	167.64	740.65	7073.77

Racionamiento de empleados de la Prisión Nacional

Alimentos por día y persona	Cant.	Album.	Grasas	H. de C.	Calorías
Carne con hueso.....	1000	145.00	54.10	4.60	
Harina	500	58.50	8.45	345.15	
Papas	400	7.20	1.60	58.80	
Fideos amarillos	40	5.36	0.36	29.64	
Arroz Glacé	35	2.80	0.15	27.65	
Aceite oliva	20		20.00		
Vinagre	15				
Azúcar pancitos	55			55.00	
Café Brasil 30, te 1.....	31	0.96		4.06	
Sal fina	5				
Grasa	10		10.00		
Garbanzos	10	2.77	0.15	6.15	
Arvejas	6	1.38	0.10	3.56	
Queso de Goya.....	5	1.38	1.38	0.29	
Tocino	1		1.00		
Hongos	5				
Bacalao	10	8.15	0.07		
Aceitunas	25	0.26	5.12	2.28	
		233.76	102.48	537.18	4169

Racionamiento de asistentes, oficiales de talleres, peones y serenos del Hospicio de Las Mercedes

Alimentos por día y persona	Cant.	Album.	Grasas	H. de C.	Calorías
Aceite	1		1.00		
Achicoria 4, café 12.....	16	0.49			
Arvejas	26	5.86		12.88	
Azúcar tucumana.....	40			40.00	
Carne vacuna 700, ovina 74 ..	774	112.23	41.87	3.40	
Fariña	15	1.72		10.08	
Fideos	40	5.36	0.36	29.72	
Garbanzos	14	3.37	0.27	8.94	
Grasa	6				
Harina de maíz.....	15	1.38	0.28	11.31	
Legumbres frescas	100	1.59	0.29	5.95	
Pan	600	55.20	7.80	318.60	
Papas	200	2.16	0.80	29.40	
Porotos	27	6.07	0.48	16.09	
Sémola	5	0.67		3.70	
Arroz	30	1.50		24.30	
Vinagre	4				
		197.60	74.23	514.37	3649.49

Racionamiento de empleados de Administración, de farmacia, hermanas y capellán del Hospicio de Las Mercedes.

Alimentos por día y persona	Cant.	Album.	Grasas	H. de C.	Calorías
Aceite	24		24.00		
Arvejas	21	5.86		12.88	
Arroz	40	2.00		32.40	
Azúcar refin. 86, tucumana 33	119			119.00	
Bacalao	5	0.80			
Café crudo 40, te 10, achicoria 1	51	1.56		6.50	
Carne vacuna 700, ovina 200	900	130.50	48.69	4.14	
Ciruelas, orejones, pasas	11	0.37		6.80	
Dulce de membrillo (1)	16			8.00	
Fariña	10	1.15		6.72	
Fideos	80	10.72	0.72	59.28	
Gallina 1/90 (1500 por cada una)	166	22.74	20.41		
Garbanzos	30	6.75	0.54	17.88	
Grasa	19				
Huevos 2/3	40	5.24	3.72		
Leche	450	14.85	18.00	22.50	
Legumbres frescas.....	200	3.18	0.58	11.90	
Maíz pisado	10	0.92	0.19	7.54	
Manteca	14	0.14	11.90		
Nueces	13	2.05	7.46	1.60	
Pan	600	55.20	7.80	318.60	
Papas	300	5.40	1.20	54.10	
Pescado	50	5.25	1.25		
Porotos	30	6.75	0.54	17.88	
Queso postre 15 rallar 5	20	5.53	5.49	1.22	
Sémola	4	0.53		2.96	
Vinagre	10				
		287.49	152.09	711.99	5594

(1) Apreciación personal.

ALIMENTACION DE LOS EJERCITOS

Todos los higienistas que se han ocupado de alimentación, han estudiado siempre los racionamientos de los ejércitos. Es sin duda un procedimiento eficaz; se trata de un número considerable de sujetos en observación, casi todos ellos de la misma edad, sometidos á un mismo régimen, haciendo el mismo ejercicio físico; reúnen una serie de condiciones difíciles de obtener en sujetos en experiencia. Algo más: las distintas circunstancias de su existencia, según se encuentren en maniobras, ó de guarnición, permiten estudiar las modificaciones que deben hacerse á los regímenes, según el mayor ó menor ejercicio del sujeto.

En Francia rigen cuatro tipos de racionamiento, que, para su mejor comprensión, nos permitimos transcribir (1).

ALIMENTOS	Ración en tiempo de paz	Ración en tiempo de maniobras	Ración normal de campaña	Ración fuerte de campaña
	gramos	gramos	gramos	gramos
Pan de munición.....	750.00	750.00	750.00	750.00
Pan de sopa (2).....	250.00	250.00	250.00	250.00
Carne fresca (con hueso)	320.00	300.00	400.00	500.00
Arroz (ó legumbres secas)	30.00	30.00	60.00	100.00
Grasa de cerdo (ó de buey 40)	30.00	30.00	30.00	30.00
Sal	16.00	16.00	20.00	20.00
Azúcar	21.00	21.00	21.00	31.00
Café	16.00	16.00	16.00	24.00

(1) Marcel Labbé, Regimes Alimentaires 1910—París.

(2) Facultativa, cuando hay.

Reducidas las albúminas, grasas é hidratos de carbono y fijado su valor en calorías tenemos:

Raciones	Albúmina	Grasas	H. Carb.	Calorías	con pan de sopa
Ración tiempo de paz en guarnición	125.06	60.46	573.58	3426	
Rac. Camp. maniobras	121.70	28.92	584.52	3164	
Rac. normal campaña.	123.60	64.74	476.99	3064	3686
Rac. fuerte »	143.20	72.30	517.95	3383	4005

¿Estas raciones están bien establecidas?

Bruget et Dopter las consideran convenientes, si se tiene en cuenta la talla del soldado francés. Antoni et Ricoux, al estudiar prácticamente las raciones que de ordinario se reparten al soldado, las encuentran en muchos casos superiores á la asignada, de donde resulta que las calorías alcanzarían para el primero (Ricoux) á 3577 y para el segundo á 3707.

Marcel Labbé las considera quizás algo excesivas; pero su punto más débil es su distribución. Hace notar que es un contrasentido, que la ración de guarnición en tiempo de paz sea superior á la asignada á las tropas en campaña y á la de maniobras. Recuerda luego, con fina ironía, que, al fijar el racionamiento del ganado, se ha tenido en cuenta la distinta corpulencia del caballo de los húsares y de los coraceros, mientras que á el más bajo soldado de infantería, se le asigna la misma ración que al corpulento coracero. Esta misma falta de lógica ha sido señalada por Landouzy, en su tratado sobre la Alimentación Racional.

La alimentación en la Marina Francesa ha sido bien estudiada por Gouteaud et Gierart en su obra sobre «L'higiene dans la medicine de la guerre moderne. París, 1905» así como las mejoras que sería conveniente introducirle.

Está constituida por 750 gramos de pan, 400 gramos de carne de buey, que pueden substituir por 400 gramos de carne de oveja ó por 300 de ternera, ó por 250 gramos de carne sin huesos ó conserva de carne; para la compra de legumbres frescas reciben 0.04 francos; en cuanto á legumbres

secas reciben 100 gramos de porotos y completan el racionamiento cinco gramos de grasa, 10 centigramos de pimienta, 16 gramos de sal, 8 gramos de vinagre, 20 gramos de azúcar, 20 gramos de café y 500 gramos de vino.

Reciben raciones suplementarias de café ó te, las unidades destacadas en climas cálidos, de vino, en las torpederas, y alcoholes, en los países de clima muy frío.

En la práctica, el aprovisionamiento de la carne ofrece muchas dificultades en los viajes largos, durante las maniobras y en los cruceros, en esos casos la carne se provee en pie ó se les substituye con conserva de carne, con bacalao salado ó con sardinas en aceite, etc.

Gouteaud et Gierard lamentan se haya suprimido de la ración del marino el queso, las arvejas, el arroz, éste último porque mal preparado no contaba con la aceptación del personal de tropa.

Mientras los barcos están en puerto se les da una ó dos veces por semana, frutas frescas, las que desgraciadamente no son substituídas por frutas secas cuando el barco sale al mar.

Los autores encargados oficialmente de aconsejar las reformas á introducir á este racionamiento, consideran que la ración de grasas es muy pobre, así como la de azúcar que debía ser aumentada.

Esta ración produce de 2500 á 3000 calorías. Corresponde aproximadamente á un racionamiento, que, por sus albúminoides, grasas é hidratos de carbono, sería intermedio entre la ración normal y fuerte de campaña, de los ejércitos de tierra.

La alimentación del soldado italiano es bastante pobre, como podrá verse por el cuadro que transcribimos. (1)

Ración del soldado italiano en tiempo de paz

Alimento por día y persona	Cantidad	Album.	Grasas	H. de Car.
Pan ó galleta.....	750	53.00	3.20	370.00
Arroz	240	16.50	2.00	195.00

(1) A. Gautier. Obra citada, pág. 29.

Carne	220	31.00	8.20	0.15
Tocino	20	1.80	15.00	
Azúcar	15			14.50
Café	10			0.50
		102.30	28.40	580.15

El ejército Ruso tiene un racionamiento, que, avaluado en albuminoides, grasas é hidratos de carbono, arroja respectivamente, gramos 186, 28, 701.

Racionamiento del ejército portugués (Tiempo de paz) (1)

Alimento por día y persona	Cantidad	Album.	Grasas	H. de Car.
Pan	700	49.50	3.00	349.00
Arroz, legumbres frescas.....	400	13.50	1.16	400.00
Papas	1000	200.00		
Carne de vaca (ó carnero)	250	35.10	9.02	0.20
Tocino	18	1.70	14.00	
Café tostado	16			0.70
Azúcar	25			24.00
Vino	400			62.00
Aguardiente	10			100.00
		99.80	27.18	935.90

Racionamiento exclusivamente rico en alimentos ternarios y bebidas fermentadas.

El ejército Alemán, tenía, según Gautier (pág. 30), como ración de guerra por decreto del 4 de julio de 1867, lo siguiente:

(2) Ración de guerra del ejército prusiano (Reglamento 4 de Julio 1867)

Detalle ración por día	Cant.	A.	G.	H. de C.
Pan	750	52.50	6.00	375.00
Carne	500	72.50	22.20	2.30
Arroz 160 gs. (ó cebada 120, ó legumbres secas 300, ó papas 2000 gramos).....	160	17.30	2.50	247.00
		142.30	30.70	624.30

(1) Gautier, pág. 30
(2) Gautier.

Arnould (1) señala como racionamiento actual del ejército Prusiano dos raciones distintas; la primera, que titula «pequeña ración», está compuesta de 133 gramos de albuminoides, 34.50 de grasa, y 471 de hidratos de carbono; á la segunda le asigna 191 gramos de albuminoides, 45.50 de grasa y 471 de hidrato de carbono, y la titula «gran ración».

Llama la atención del régimen transcrito, que la «gran ración» no tiene mayor cantidad de hidratos de carbono que la «pequeña ración».

Del ejército Inglés, sólo hemos obtenido la ración alimenticia suministrada.

Ración del soldado inglés, campaña de la Crimea.

Alimento	Cant.	A.	G.	H. de C.
Pan	680	47.8	5.8	340.00
Carne fresca ó salada.....	483	72.4	22.5	2.00
Arroz	56	3.2	00.6	44.80
Azúcar	56			56.00
Café	28			
Té	7.8			
Rom	14			14.00
Jugo limón	28			
Sal	14			
Pimienta	7			
		123.4	28.90	456.80

Debemos hacer notar que, no obstante ser las raciones alimenticias asignadas á los ejércitos europeos, muy superiores á las que hemos visto ó considerado, como suficientes al sostenimiento del adulto que no trabaja ó que lo hace muy moderadamente, Gautier afirma, (pág. 82 obra citada). «Que en toda la Europa el soldado se queja de ser mal alimentado».

Sin duda alguna el soldado Americano está mucho mejor alimentado; no sólo por la mayor cantidad que se le suministra, sino también por la calidad y variedad.

(1) Arnould—Nouveaux Elements de Higiene, pág. 1112.

Ración del soldado norteamericano en tiempo de paz

Alimentos	Cantidad gramos	Album. gramos	Grasas gramos	H. de C. gramos
Carne fresca con hueso (ó tocino ó carne conservada 492. ó pescado 396 grs.)...	566.00	80.00	20.00	2.00
Pan	500.00	35.60	3.20	255.00
Porotos (ó arroz 40 grs. ó papas 350 grs. y cebolla 142 grs., ó papas 310 grs. y legumbres frescas 182 grs. ó papas 350 grs. y legumbres secas 91 grs.).....	67.00	15.80	0.16	59.00
Ciruelas ó manzanas.....	44.00	1.10		20.00
Café tostado	35.00			
Azúcar	90.00			88.00
Vinagre	20.00			
Sal	18.00			
Pimienta	1.00			
		132.50	23.36	424.00

(1) R. E. norteamericano en tiempo de guerra

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de C.
Pan	625	53.00	5.50	313.00
Carne fresca ó salada.....	566	80.80	26.80	2.60
Papas	443	5.80	0.70	88.00
Arroz	47	3.10	0.45	37.60
Habas	85	20.00	1.27	51.80
Café, té, azúcar, 47, 7, 60.....	114			60.00
Vinagre, 41; sal, 21; pimienta 9	71			
		162.70	34.72	553.00

Gautier encuentra este régimen algo pobre en hidrocarburos; pero no debe olvidarse que la mayor cantidad de albuminoides permite compensar la escasez de los primeros.

(1) Gautier, pág. 80.

Del conocimiento de las raciones alimenticias de los distintos ejércitos, surge la conclusión, de que aun no hay nada definitivo, ni absolutamente riguroso en lo que á regímenes se refiere, pues de otro modo no se encontrarían diferencias tan grandes como las observadas, diferencias que serían más notables, si se comparan con el racionamiento del ejército Japonés.

El acuerdo es difícil, por cuanto el problema alimenticio es muy complejo, sujeto á múltiples factores, íntimamente ligado al medio ambiente, al clima, á los hábitos, á la raza, etc., y cada país fija su racionamiento según las características de sus habitantes, según las particularidades de su suelo, y muy especialmente, según los recursos que le brinda la naturaleza.

Es de lamentar no haber podido reunir datos referentes á la alimentación de otros ejércitos americanos, lo que nos habría permitido comparar los resultados obtenidos en la Argentina, con los otros países Sudamericanos.

Racionamiento del ejército argentino

Hace pocos años fué fijado el racionamiento actual del Ejército Nacional; hasta entonces los Jefes de Cuerpo habían gozado de cierta autonomía en la provisión de racionamiento de sus cuerpos, de donde resultaba una falta completa de homogeneidad, habiendo cuerpos que tomaban hasta 1200 gramos de carne por día y por persona, mientras en otros la cantidad asignada no era sino de 800 gramos; y las mismas diferencias que existían para la carne, las encontrábamos en los demás artículos.

El racionamiento actual es el mismo para todos los cuerpos, y las únicas diferencias que pueden resultar en la práctica,

La reglamentación actual, no sólo ha previsto la cantidad y calidad de los alimentos á suministrar, sino también la forma en que han de ser preparados, existiendo un menú típica, son las consecutivas á dificultades en la provisión de ciertos artículos, cuando las tropas están en campaña, como, la leche, etc.

semanal, al cual deben sujetarse los distintos regimientos, de modo que las autoridades superiores del ejército saben en cualquier momento que es lo que come la tropa.

Como podrá verse por el cuadro adjunto, el ejército argentino está muy bien alimentado, aun excesivamente en lo que se refiere á la guardia de prevención, porque, si bien es cierto que las funciones que ésta debe de desempeñar requieren un mayor desgaste de energías físicas, no es la carne la más indicada, para reparar ese desgaste.

Ración ordinaria del soldado argentino

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de C.	Calor.
Carne con huesos.....	900.00	180.00	48.60	3.55	
Pan	500.00	30.55	3.02	234.70	
Leche	152.00	5.56	5.56	6.80	
Arroz	63.00	5.04	0.18	51.04	
Arvejas	7.14	1.82		12.79	
Porotos	15.71	4.00			
Azúcar	35.00			34.75	
Café	10.00			0.70	
Yerba	7.00				
Sal	24.00				
Especies y pimentón.	1.30				
Grasa	18.57		18.57		
Verduras frescas	300.00	1.08	1.08	60.00	
Fideos	52.80	3.16		24.78	
Harina de trigo y de maíz, sémola	13.00	12.26		76.84	
		243.47	77.01	505.95	3831

Ración suplementaria á la Guardia de Prevención

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de C.	Calorías
Carne	400.00	58.00	21.64	1.84	
Pan	125.00	7.63	0.75	58.67	
Azúcar	32.00			31.75	
Yerba	15.00			0.70	
		65.63	22.39	92.96	870

Peca el racionamiento del soldado, de una característica que podemos considerar Americana y que consiste en un exceso de carne con detrimento de otros alimentos de origen vegetal, de donde resultan regímenes con gran cantidad de albuminoides, en comparación con los regímenes Europeos y en una proporción pobre de hidratos de carbono.

Racionamiento del cuerpo de bomberos

Alimentos por día y persona	Cant.	A.	G.	H. de G.	Calor.
Carne con hueso	1000	145.00	54.10	4.60	
Pan blanco	500	35.30	10.00	262.80	
Papas	250	3.19	0.49	50.00	
Café y yerba	15	0.46		1.96	
Fideos	114	15.27	1.02	86.36	
Azúcar	100			100.00	
Arroz	90	5.46	2.27	73.71	
Porotos	33	7.78	0.54	17.34	
L-che	250	8.25	10.00	12.50	
		220.71	78.42	609.27	4057

Esta particularidad se observa en el racionamiento del ejército Norte-Americano y, aunque como ya lo dijéramos, el exceso de los primeros permite la compensación de los últimos, creemos que, tentar su reforma en el sentido de corregir esa anomalía, no podría dejar de ser ventajoso, mucho más, si se tiene en cuenta que las tropas por las marchas, maniobras, etc., requieren una mayor cantidad de alimentos hidrocarburoados. No debe olvidarse tampoco que, pudiendo considerarse la carne como un alimento nacional y que, estando difundida la ganadería en todo el territorio de la República, es el alimento cuya provisión es más fácil, lo que no deja de tener una importancia capital en cuanto á la provisión del ejército se refiere.

Hay también quizás un acto de previsión en el régimen prescripto; nuestras tropas constituidas casi exclusivamente por hijos de nuestras campañas, particularmente carnívoros por tradición, hábitos é idiosincrasia, no extrañan al

ingresar al ejército el régimen alimenticio, como no extrañarán mañana, si las circunstancias lo reclaman, dormir al raso y alimentarse exclusivamente de carne, como lo hicieron siempre nuestros paisanos y nuestros viejos soldados.

El Cuerpo de Bomberos de la Capital, cuya actividad y energía es de todos conocida, tiene un racionamiento suficiente, y sin duda, superior al que aparece en el cuadro transcripto, por cuanto los gramos y verduras que en él figuran han sido calculados de la ración asignada á los presos del Departamento Central, por cuanto el proveedor del Cuerpo de Bomberos tiene la obligación de suministrar verduras «en abundancia», y los oficiales del Cuerpo (hay dos exclusivamente encargados por el jefe del contralor de la alimentación provista), me han manifestado, que el puchero que se da á la tropa no puede compararse con el que se sirve á los detenidos, y me consta que estos últimos reciben las cantidades prescriptas.

La marinería adscripta á la Prefectura General de Puertos, tiene un racionamiento diario que le produce más ó menos 4000 calorías, cantidad suficiente, si se tiene en cuenta que la mayoría de los marineros deben llenar funciones de agentes de policía en la ribera y que no tienen por consiguiente el trabajo excesivo que sería de suponer.

Tiene la ventaja de ser un régimen mixto, en que el reino vegetal contribuye con algo más del cuarenta por ciento del total de los albuminoides, y la proporción en que entran otros principios fundamentales de la alimentación, es perfectamente normal.

Prefectura General de Puertos, ración de marineró

Alimento por día y persona	Cant.	A.	G.	H. de C.	Calor.
Carne	700.00	101.50	37.87	322	
Pan y galleta.....	550.00	50.60	7.15	292.05	
Arroz	45.00	4.00		35.55	
Fideos	45.00	6.03	0.40	33.34	
Porotos	0.30	6.75	0.54	17.88	
Yerba	0.40				

Grasa	0.15		15.00		
Harina de maíz.....	0.15	1.38	0.28	11.21	
Vinagre	0.01				
Pimenton	0.02				
Maíz pisado	0.25	2.30	0.47	18.85	
Harina de trigo.....	0.10	1.38	0.69	7.19	
Sal gruesa	0.20				
Papas	375.00	6.75	1.50	55.12	
Azúcar	60.00			60.00	
		180.69	63.90	541.41	3997

Resumen de los racionamientos de los ejércitos

Ejércitos	A.	G.	H. de C.	Calor.
Francés (Guarnición).....	125.06	60.46	573.58	3426
» campo de manio- bras	121.70	28.92	584.52	3164
» normal de campaña	123.60	64.74	476.99	3064 (1) 3686
» fuerte » »	143.20	72.30	517.95	3383 (2) 4005
Italiano en tiempo de paz	102.30	28.40	580.15	3075
Portugués » » »	99.80	27.18	935.90	4500
Prusiano » guerra	142.30	30.70	624.30	3501
Inglés (Campaña Crimea)	123.40	28.90	450.80	2661
Término medio ejércitos europeos	123.87	41.96	592.90	3346
Norte Americano, T. paz	132.50	23.66	424.00	2514
» T. guerra	162.70	34.72	553.00	3877
Argentino	243.47	77.09	505.95	3831
» Guardia de Prov.	309.10	98.40	596.97	4701
Cuerpo de bomberos.....	220.71	78.42	609.27	4057
Marineros Prefec. Puertos	180.69	63.90	541.41	3997

(1) Con pan de sopa 3686 calorías.
(2) " " " " 4005 "

ALIMENTACION EN LOS HOSPITALES

El régimen alimenticio de los hospitales franceses y alemanes es mucho más pobre que el que rige en los nuestros, confirmando una vez más la observación que hicieramos desde el primer momento: de que se come mucho más en Buenos Aires que en cualquier región de la Europa, así tenemos:

Que al convalesciente de los hospitales franceses, se le da un racionamiento llamado «de las cuatro porciones», cuyo valor nutritivo está resumido en el cuadro adjunto, sacado de la obra de Gautier (pág. 702):

Alimentos	A.	G.	H. de C.	Calor.
Pan blanco	540	44.80	5.90	275.40
Carne fresca	400	72.00	21.40	1.30
Legumbres verdes	170	2.40	0.51	10.20
» secas	126	28.00	2.40	70.00
Manteca ó aceite.....	30		28.00	
Vino	480			78.00
		147.20	57.36	435.50

Esta ración puede producir 2860 calorías.

Gautier considera esta alimentación como reparadora y conveniente y Marcel Labbé, aunque llega á cifras inferiores la considera también conveniente.

En los hospitales alemanes las raciones son inferiores á las francesas; hay diversas fórmulas, y hay variación aun de un hospital á otro.

En el Hospital de Halle la alimentación de los enfermos comprende cuatro grados. El más rico suministra por día: 103 gr. de albúmina, 96 de grasas y 3/4 de hidratos de carbono.

La composición media de los racionamientos de los cuatro regímenes de los hospitales Bávaros, comprende:

	1a rac.	2a rac.	3a rac.	4a rac.
Albúmina	110	90	70	20
Grasas	42	40	45	19
Hidratos de carbono	370	340	230	210

La ración más fuerte es considerada por Gautier como algo débil para convalescientes.

Las variaciones, tanto en cantidad como en calidad en los regímenes de los diferentes hospitales se observan también en Francia, tanto ó más que en Alemania, como podrá verse en el cuadro adjunto.

Por día	Marina	Guerra	Lyon	Lille	Rouen	Dijón	Burd.	Marsella
Pan	750	750	500	310	480	500	600	450
Vino	230	250	400	—	600	500	400	380
Carne	280	280	250	130	180	250	238	150
Sopa	937	100	300	250	300	500	550	400
Legumbres frescas	—	—	300	250	240	250	—	120
» secas	250	250	300	100	240	150	—	750
Leche	—	—	—	200	—	500	200	125

Las diferencias no son insignificantes; en el pan, tenemos 750 gramos en los hospitales de guerra y marina, cantidad que sólo llega á 310 en Lille. En la carne de 130 mínima á 280 máxima. En la sopa de 937 á 100. En las legumbres frescas y secas de 0 á 300 y de 100 á 750, respectivamente.

En nuestros hospitales los regímenes alimenticios son mucho más ricos, aun en los Municipales que siempre tienen un número de enfermos superiores al reglamentario, y de acuerdo con el cual se les suministran las provisiones.

Para llegar á fijar la cantidad de alimentos que ingiere cada enfermo, he obtenido de la Administración del Hospital Rawson la planilla mensual correspondiente al mes de Mayo del corriente año, y en la que constan todos los alimentos consumidos en ese mes por todo el personal de enfermos y empleados, que hacen un promedio diario de 640 personas, de las cuales 500 son enfermos y 140 empleados. Entre los enfermos, hay que calcular unos 40 menores y 140 mujeres.

Ración alimenticia consumida por día y por persona en el Hospital Rawson: 40 menores, 140 mujeres, 140 empleados y 320 enfermos. Total: 640 personas.

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de G.	Calorías
Carne con hueso.....	800.00	121.02	43.26	3.68	
Pescado	36.00	3.78	0.90	0.46	
Huevos (en gramos).	32.25	4.04	2.99	0.17	
Manteca, grasa y aceite	12.78	0.39	10.62	0.56	
Leche	968.00	35.42	25.03	42.78	
Papas	145.00	1.88	0.21	29.00	
Pan	375.00	22.91	1.61	176.02	
Fideos amarillos.....	21.17	2.87		15.66	
Azúcar	39.19			38.99	
Arroz glacé	18.22	0.91	0.54	14.76	
Cereales secos (porotos, etc.)	22.00	5.19		12.23	
Café, té	6.50				
Sal gruesa y fina.....	14.00				
Vinagre, pimienta, pimentón	2.65				
Queso para rallar, etc	1.04		0.43		
	198.41	85.59	334.31	3026	

Como puede verse, es un régimen muy superior á los más altos dados en los hospitales europeos, y en cuanto á su riqueza en albuminoides puede considerarse doble de la mayoría de aquellos: — 3872 calorías.

En el Hospital Nacional de Alienados, á más de las raciones especiales que reciben los pensionistas y los empleados existen dos tipos de racionamiento, según se trate de indigentes trabajadores ó sin ocupación; ambos racionamientos son superiores á los que hemos indicado, asignados en los hospitales europeos.

Ración por día y por persona—Indigentes trabajadores

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de C.	Calorías
Aceite de comer.....	0.001		1.00		
Achicoria 1, té 1, y café 4 gramos	0.006	0.18		0.78	
Arvejas	0.023	5.86		12.88	
Arroz	0.030	1.50		24.30	
Azúcar tucumana.....	0.033			33.00	
Carne vacuna ..	0.700	101.50	37.87	3.22	
» ovina	0.180	24.66	48.60		
Fariña	0.030	3.47		20.18	
Fideos	0.015	2.01		11.10	
Harina de maíz.....	0.030	3.45	1.65	20.40	
Leche	0.200	7.32	7.24	8.96	
Legumbres frescas (1)	0.200	3.18	0.58	11.90	
Maíz pisado	0.040	4.60	2.20	27.20	
Pan	0.500	30.55	2.15	234.70	
Papas y batatas.....	0.080	1.24		16.00	
Sémola	0.003	0.40		2.22	
Vinagre	0.001				
		191.74	101.29	426.06	3533

Indigentes sin trabajo — Por día y persona

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de C.	Calorías
Achicoria 2, café crudo 3, té 1.....	0.006	0.18		0.78	
Arvejas	0.015	3.82		8.40	
Arroz	0.030	1.50		24.30	
Azúcar tucumana.....	0.025			25.00	
Carne vacuna	0.600	87.00	32.46	2.76	
Fariña	0.026	3.00		17.83	
Fideos	0.010	1.34		7.40	
Harina de maíz.....	0.021	2.30	1.05	14.28	
Leche	0.773	28.29	27.98	34.63	

(1) Calculado sobre el promedio de zapallo, zanahoria, tomate, repollo.

Legumbres frescas.....	0.100	1.59	0.29	5.95
Maíz pisado	0.040	4.60	2.20	27.20
Pan	0.320	19.55	1.37	150.00
Papas y batatas.....	0.050	0.65		10.00
		153.82	65.35	328.53 2522

En el Hospital Militar de la Capital la ración alimenticia calculada en la misma forma que para el Hospital Rawson, ha resultado como en nuestros otros hospitales de cifras muy elevadas, á pesar de no haber computado algunos alimentos, que, por su pequeña cantidad, harían muy engorrosos los cálculos sin modificar mayormente los resultados generales; así, no se han tenido en cuenta las conservas de pescado, las frutas, los dulces, verduras frescas, etc.

La población media habida en el citado Hospital el pasado mes de junio, ha sido de 32 jefes y oficiales, 20 practicantes, 9 agregados, 50 camilleros, 80 empleados de servicio y 268 enfermos de tropa.

Ración consumida por día y por persona en el H. Militar

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de C.	Calorías
Manteca, aceite, grasa, tocino	9.00		9.00		
Azúcar	49.00			49.00	
Arroz	28.00	2.28		22.59	
Chocolate	3.5		0.73	1.90	
Carne vaca, ternera, cordero	775.00	113.37	41.93	3.36	
Gallinas (280), pollitos (600)	62.00	8.49	7.62		
Leche	855.00	27.55	33.10	41.75	
Huevos	30.00	3.93	2.79		
Pescado	56.00	5.88	1.40		
Pan	400.00	36.88	5.20	212.40	
Papas	212.00	3.81		31.16	

Cereales secos (harina, porotos, etc.)...	50.00	11.25	1.20	29.80
Fideos	27.00	3.61	0.14	20.00
Verdura fresca (zanahoria, cebollas, coliflores, tomates, repollos.)	37.00	0.58		2.20
Café, té y yerba.....	9.00			0.12
Vinos y coñac	43.00			6.84
		217.63	107.43	421.32 3834

Resumiendo lo transcripto sobre las raciones alimenticias suministradas á los hospitales europeos, tenemos:

Hospitales franceses, ración media: 147 gr. de albúmina, 57.36 de grasa, 435.50 de h. de carbono.

Hospital de Halle (Alemania): 103 gr. de albúm., 96 gramos de grasas, 314 h. de carbono.

Hospitales Bavaros, 1a. ración: 110 gr. de album., 42 gramos de grasas, 370 h. de carbono.

Término medio, hospitales europeos: 120 gr. album., 65.12 gr. de grasas, 373.16 h. de carbono, 2662 calorías.

Hospitales de Buenos Aires	A.	G.	H. de C.	Cal.
Rawson	198.41	85.61	334.31	3026
Nacional de Alienados (trabajadores)	191.74	101.29	426.84	3533
Nacional id (sin trabajo).....	153.82	55.35	328.53	2522
Militar	217.63	107.43	421.32	3634
Término medio H. Nacionales	190.44	88.34	377.50	3178

LA ALIMENTACION EN LAS PRISIONES

En Inglaterra se da á los presos distintas raciones según sea la naturaleza de sus condenas y los trabajos que estarán ó no obligados á hacer. (1)

Los presos «industriales», ó que estén obligados á efectuar trabajos livianos, tienen un racionamiento que puede considerarse constituido por 70 ó 100 gramos de carne, 220 gramos de leche, 634 gramos de pan y una ración de cebada, avena, melaza, etc., ración que equivale á poco más de 93 gramos de albúmina, 40 gramos de grasa y 460 gramos de hidratos de carbono, la que pueden producir 2660 calorías.

Los presos militares reciben raciones distintas, según estén obligados ó no á trabajar.

Ración por día y persona de los que no trabajan

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de C.
Harina de avena	283	27.30	10.75	196.82
Arioz	340	27.20	1.02	268.60
Pan	226	20.79	2.93	120.00
Leche	678	22.37	27.12	33.90
		97.66	41.82	619.32

Ración que puede producir 3351 calorías.

(1) Reglas para el gobierno de las penitenciarías de Inglaterra, 1886. Traducida del inglés para la Penitenciaría Nacional. (No sabemos si este Reglamento estará aun en vigencia.)

Ración por día y personas de los que trabajan

Alimentos	Cant.	A.	C.	H. de C.
Harina de avena	397	38.60	15.20	278.00
Carne	114.00	16.53	17.10	0.48
Pan	226	20.79	2.93	120.00
Papas	400	7.20	1.60	58.80
Leche	871	28.74	34.84	43.50
Cerveza	94	0.71		0.88
		112.57	71.67	501.66

Corresponde á 3223 calorías.

De la comparación de ambos regímenes resulta, que la ración asignada al preso que trabaja, si bien algo más rica en albúminas y grasas, es más pobre en hidratos de carbono, que los indicados para el hombre que trabaja, y como consecuencia, que la ración de los primeros equivale á 3351 calorías, mientras los segundos, que requieren mayor energía, sólo pueden disponer de 3223; todo un contrasentido.

En Escocia (1), según las tablas reproducidas por Merri-Delabost, el valor nutritivo de las raciones alimenticias que se provee á cada detenido puede valuarse en las 24 horas en 101.30 de albúmina, 409.66 de hidratos de carbono, á los condenados á menos de diez días de trabajo obligatorio. En 119.96 de albúmina y 505.20 de hidratos de carbono á aquellos condenados á menos de 60 días de trabajo obligatorio. En 139.96 de albúmina y 604.28 de hidratos de carbono á los condenados á más de 60 días de trabajo obligatorio.

En Alemania los regímenes varían de una cárcel á otra, así tenemos:

Prisiones	Alb.	Grasas	H. de C.
Nuremberg (prisión celular).....	112	34	525
Munich (casa correcc. trabajo oblig.)	104	38	521
» (prisión con trabajo obligatorio)..	87	22	305

(1) Arnould—Obra citada.

Waldhein	106	152	676
Bruchiel	121	27	599
Plotzensee	117	32	597
Casas de correc. en Prusia (trab. oblig.)	140	35	736

Arnould encuentra que la mayoría de estas cifras se aproxima á lo estrictamente necesario, lo que no deja de ser un inconveniente serio, pues si bien es cierto que Voit señala para el régimen medio del preso adulto 118 gramos de albuminoides, 56 gramos de grasas y 500 gramos de hidratos de carbono, y aumenta á 160 los primeros en los presos que trabajan, cree que son cifras que deben mirarse como límites extremos por debajo de los cuales sería imprudente descender. (Arnould, obra cit. pág. 1120).

En Bélgica, los presos reciben diariamente 525 gramos de pan, 57 gramos de carne y 12 gr. de grasas; toman como desayuno una taza de café con leche. Cuatro veces por semana se les suministra un cocimiento de carne con papas, cereales y legumbres; no habiendo podido conocer la proporción en que estos alimentos entran en la composición del plato, no es posible fijar el valor nutritivo.

En Francia, la alimentación de los presos deja mucho que desear.

(1) «El régimen habría sido fijado según las bases establecidas por los estudios fisiológicos de los doctores Merri-Delabost en Francia y Voit en Alemania, determinando el minimum de las substancias alimenticias necesarias al sostenimiento de las fuerzas de los detenidos.»

Acabamos de ver que, según Arnould, las cifras aconsejadas por Voit, como el promedio á proponer ó aconsejar para presos que no trabajan, es en mucho superior á las que se han fijado en las cárceles francesas y aun las vigentes en las prisiones alemanas, pues, excepción hecha de las señaladas á la prisión de Munich, todas sobrepasan los 100 gramos de albuminoides.

(1) Cours de droit criminel et science pénitentiaire pour Georges Vidal, pág. 637.

Las raciones francesas, son en un todo insuficientes, y una vez más han fracasado los racionamientos fijados teóricamente.

En las cárceles francesas el preso que trabaja tiene el derecho de comprar con su peculio, un racionamiento suplementario, pero resulta que la cantidad de que pueden disponer es en muchos casos insignificante, por cuanto una gran parte de lo que ganan, vuelve al fisco (en algunos casos llega á las cinco décimas partes), y si á esto se agrega que al detenido se le paga tanto menos cuanto mayor es el número de reincidencias penadas con más de un año de prisión, cuesta poco imaginar la importancia que podrán tener las raciones suplementarias compradas con tales recursos.

La opinión formada sobre la escasez de la ración ordinaria parece unánime; hasta el mismo Delabost aconsejaría. (Arnould) «que la compra de víveres en las cantinas fuera obligatoria y no facultativa para todos los presos que trabajen, y el gasto ocasionado sería pagado proporcionalmente entre el detenido y el Estado ó el empresario cuando lo hubiere.»

El cuadro adjunto indica el racionamiento ordinario de las prisiones francesas, por día y por persona:

Alimentos	Cant.	A.	G.	de H. C.
Pan	820	65.60	0.82	411.00
Legumbres frescas.....	70	1.80	0.20	4.00
Papas	110	9.80		20.00
Carne (corresp. por día).....	38	5.60	2.00	
Arroz	19	0.50		7.20
Legumbres secas.....	60	14.10	1.03	39.00
Cebollas	10			1.00
Grasas	12		11.00	
		89.40	15.20	474.20

Este régimen demasiado pobre en carne, contendría sin duda el minimum de la dosis de albuminoides exigibles, si fuera más animalizado, sino pecara por la naturaleza de sus

principios azoados casi todos ellos extraídos al pan y á los vegetales. Responde teóricamente á 2266 calorías de las cuales apenas si 1750 son realizables en energía escasamente suficiente en el verano para el adulto que no trabaja, insuficiente en el invierno, y más insuficiente aun si el preso llega á trabajar. En efecto, el cálculo teórico de estas calorías debe ser reducido en un quinto, si se tiene en cuenta el coeficiente de digestibilidad de los alimentos vegetales en su relación con los de origen animal. (Gautier).

Refiriéndose á las raciones mínimas de que deben disponer los presos, Gautier agrega: «El preso en cuanto á su alimentación está en las mismas condiciones que el adulto en reposo relativo y en tal caso la ración mínima sería de 80 gr. de albuminoides, 35 de grasa y 400 de alimentos ternarios, esta ración suministra 2100 calorías teóricas, en realidad 1900 reales. Si está obligado á trabajar debe ser alimentado como un obrero ordinario con un mínimo de 130 gramos de albuminoides y 500 ó 600 gramos de hidratos carbono. Exigir trabajo á un hombre, aunque sea condenado, sin alimentarlo suficientemente, es una falta grave bajo el punto de vista moral y social, y un error peligroso bajo el punto de vista económico y fisiológico. El preso debe sufrir su pena por la pérdida de su libertad, pero no por la de su salud ó la de su vida, lo que ocurre demasiado á menudo con el sistema irracional en vigor.»

Contribuye aun más á hacer más insuficiente la ración carcelaria la mala calidad de los alimentos.

El régimen alimenticio de las prisiones de Francia y de algunas otras europeas es bochornoso, y sólo á un interés muy mal entendido y á un criterio económico y fisiológico completamente falso, puede atribuirse que aun subsistan regímenes «que parecen hechos para concluir con las constituciones más robustas». (Gautier). «En la mayoría de los casos, esos desgraciados debilitados, dispépticos y anémicos, concluyen por sentir repugnancia á sus alimentos y sufren hambre». Concluye Gautier su crítica, con las siguientes consideraciones: «Creo que es bien triste constatar, que es-

los resultados han sido ya múltiples veces expresados por los médicos de las prisiones y por cuanta persona generosa se ha interesado por la suerte moral y material de estos desgraciados. Para todo lo que se refiere á la higiene exterior, al buen estado de las prisiones, para todo lo que se ve, se han hecho progresos notables y en algunos casos excesivos. Permanecen sordos á las reclamaciones referentes á la alimentación; se teme sin duda los gastos suplementarios. Es un cálculo erróneo. Utilizando buenos alimentos se nutrirá á los presos mejor y quizás al mismo precio, y sobre todo habrá menos enfermos en los hospitales. Satisfaciendo mejor naturalezas á menudo inquietas, se precisará menor número de guardianes. Y á aquellos que creen dominar por una alimentación debilitante el carácter de ordinario difícil de los presos, diría también que se equivocan, y que, por otra parte, no se podría sin iniquidad dejar morir de consunción ó de tuberculosis, á desgraciados condenados solamente á la pérdida de su libertad y que ni siquiera tienen oportunidad de quejarse.»

No es sólo Gautier el que así critica el régimen alimenticio á que están sometidos los presos franceses. Marcel Labbé, en la obra ya citada, se expresa en los mismos términos. «Considerado sobre el papel el régimen parece suficiente, pero no es sino una apariencia, porque los alimentos son pesados al estado fresco tal cual son comprados y suministran muchos desperdicios. Es sobre todo la carne la que pierde, así acontece en la prisión de Plotzensee donde la ración de albúmina prevista es de 117 gramos por día y Meinerth ha calculado que la distribución no alcanza á 72 gramos.» Más adelante agrega: «esta ración parece en absoluto insuficiente si se le relaciona con las cifras clásicas, consideradas necesarias para llenar las necesidades alimenticias del hombre. Resulta que muchos presos ya deprimidos por la soledad, la tristeza, la falta de aire y de luz, pierden el apetito y dejan de lado el alimento que se les da; otros tienen náuseas, vómitos, diarreas que trastornan su alimentación y acaban por caquetizarse.»

«Constataciones análogas han sido hechas en todas las prisiones de todos los países, por los presos, por los médicos y por los higienistas.»

En la práctica, el régimen vegetariano á que están sometidos los presos es mal preparado y muy mal asimilado. Se hace insoportable, la carne es necesaria para despertar el apetito de los detenidos. (Labbé). Termina diciendo, que alimentando mejor á sus presos la sociedad cumpliría con su deber no imponiendo á seres de que ella tiene legítimamente que precaverse el suplicio injusto del hambre y de la enfermedad.»

Arnould refiere que, excepción hecha de la prisión de Rouen donde Merry-Delabost aseguran que no se observan enfermedades debidas á la alimentación, en todas las demás los presos palidecen y se enflaquecen.

Sin duda la alimentación mala é insuficiente, es una de las causas fundamentales de la elevada mortalidad constatada en las prisiones europeas, que llega á ser «cuatro y cinco veces más elevada que la de grupos de la misma edad que hacen vida libre» (Vappoeus). Para Villeemé y Engel, todo individuo que entra á una prisión tiene desde ese momento las mismas probabilidades de muerte que si tuviera veinte años más. Para Chassinat, por cada diez muertes en hombres de una misma edad y que hacen vida libre, mueren cincuenta presos. Arnould hace notar la facilidad con que la primera afección que ataca á un preso, se hace rápidamente grave ó mortal.

Las enfermedades á que sucumben los presos son, á más de la tuberculosis, la enteritis, la diarrea, el edema y la hidremia-caquexia de las prisiones (Arnould).

Hay otra crítica que hacer á las raciones alimenticias reglamentarias en la mayoría de las cárceles europeas y especialmente á las francesas; está basada en la contradicción que existe entre las conclusiones á que llegan: en sus experiencias fisiólogos é higienistas, y las que resultan de las alimentaciones á que nos referimos.

Como hemos tenido oportunidad de ver, los alimentos ne-

cesarios para la vida normal del sujeto sano son los albuminoides y los hidratos de carbono; los primeros sirven á la reconstitución de la célula, son los alimentos que Liebeg llamaba plásticos, los segundos están destinados especialmente á la producción de calor y de trabajo, es decir, constituyen el carbón que quema el motor humano.

Ahora bien, los alimentos albuminoides indispensables al hombre rico, que no trabaja como el obrero que lo hace en exceso, no sufren mayores variaciones en cuanto á su cantidad en los regímenes de ambos, si bien de ordinario como son los más caros, sobre todo si son de origen animal, constituyen, sino la base, el elemento principal de la alimentación del primero. El segundo, que trabaja, que tiene que desarrollar un esfuerzo físico, requiere como el primero que sus desgastes orgánicos sean reparados; pero, á diferencia de aquel, precisa á más una gran cantidad de hidratos de carbono, que, hemos visto, son los que le van á permitir desarrollar su energía física.

Un cuadro tomado á Arnould explicará, quizá con mayor claridad, este punto; por él veremos que un médico y un obrero, requieren más ó menos la misma cantidad de albúmina, pero no así en los hidratos de carbono.

Individuos	Edad	Peso	Albúm.	Grasa	H. de C.
Médico	28 á 30	70	130	95	325
Obrero	36 á 38	70	132	90	450
Mujer obrera	30		76	23	340
Mujer de clase acomodada...			70	100	190

Pues bien, al preso que por lo general no trabaja ó que lo hace en pequeña escala y que está en cuanto á las proporciones que deben guardar los albuminoides con los hidro-carburos en la misma categoría que el médico se le fija por los regímenes en vigencia una alimentación casi exclusiva de hidro-carburos que son, sin duda, los que menos precisan.

¿Cual es la razón de tal anomalía? Ya las conocemos; Arnould, Labbé y especialmente Gautier, nos han dicho que no se les da carne porque es más cara, pero como dice Lab-

bé, si la carne vacuna es cara ¿porqué no se les da de caballo?

Pasemos á estudiar ahora la alimentación que se da en nuestras cárceles, y veremos con satisfacción, que en ninguna de ellas es escasa; habrá en algunas quizás exceso, se dará á los presos más de lo que estrictamente necesitan, pero no se nos podrá decir que nuestros presos sufran otra condena que la pérdida de la libertad. Se nos podrá objetar que nuestros detenidos están demasiado bien atendidos, pero no se nos podrá decir que sufren hambre, ni que sus organismos, víctimas de una alimentación mala é insuficiente, no puedan resistir la primera afección banal que les ataca; y sobre todo, consultando el número de defunciones ocurridas en los últimos cinco años veremos que con un promedio anual de 900 detenidos, sólo han ocurrido ocho defunciones: 2 de meningitis, 2 de hemorragia y congestión cerebral, 1 de uremia, 1 de síncope cardíaco, 1 de cirrosis hepática y 1 de gastroenteritis infecciosa.

El cuadro núm. 8, de la mortalidad habida en la Penitenciaría Nacional en los últimos diez años, confirma una vez más nuestras conclusiones. La mortalidad en nuestros establecimientos carcelarios, no sólo no es superior al promedio ordinario en la población total de la Capital, sino por el contrario aparece inferior y digo que aparece inferior, por cuanto en el total de los decesos ocurridos en la Capital están comprendidos el de los menores de quince años, los que por su gran número han de influir desfavorablemente en el promedio general.

En el último decenio (1899-1908), (1) el término medio de fallecimientos ocurridos en la Capital de la República ha sido de 16.60 por cada mil habitantes, mientras que el promedio de los fallecimientos habidos en la Penitenciaría Nacional es inferior á 9.4, dado que el término medio de reclusos, en los últimos diez años ha sido superior á mil.

Algo más se deduce del cuadro mencionado y es que ninguna de las causas de las defunciones anotadas puede ser

(1) Anuario estadístico de la Ciudad de Buenos Aires, 1909

atribuída á una mala alimentación, pues si bien es cierto

Pe.

En

De

bé, si la carne vacuna es cara ¿porqué no se les da de caballo?

Pasemos á estudiar ahora la alimentación que se da en nuestras cárceles, y veremos con satisfacción, que en ninguna de ellas es escasa; habrá en algunas quizás exceso, se dará á los presos más de lo que estrictamente necesitan, pero no se nos podrá decir que nuestros presos sufran otra condena que la pérdida de la libertad. Se nos podrá objetar que nuestros detenidos están demasiado bien atendidos, pero no se nos podrá decir que sufren hambre, ni que sus organismos, víctimas de una alimentación mala é insuficiente, no puedan resistir la primera afección banal que les ataca; y sobre todo, consultando el número de defunciones ocurridas en los últimos cinco años veremos que con un promedio anual de 900 detenidos, sólo han ocurrido ocho defunciones: 2 de meningitis, 2 de hemorragia y congestión cerebral, 1 de uremia, 1 de síncope cardíaco, 1 de cirrosis hepática y 1 de gastroenteritis infecciosa.

El cuadro núm. 8, de la mortalidad habida en la Penitenciaría Nacional en los últimos diez años, confirma una vez más nuestras conclusiones. La mortalidad en nuestros establecimientos carcelarios, no sólo no es superior al promedio ordinario en la población total de la Capital, sino por el contrario aparece inferior y digo que aparece inferior, por cuanto en el total de los decesos ocurridos en la Capital están comprendidos el de los menores de quince años, los que por su gran número han de influir desfavorablemente en el promedio general.

En el último decenio (1899-1908), (1) el término medio de fallecimientos ocurridos en la Capital de la República ha sido de 16.60 por cada mil habitantes, mientras que el promedio de los fallecimientos habidos en la Penitenciaría Nacional es inferior á 9.4, dado que el término medio de reclusos, en los últimos diez años ha sido superior á mil.

Algo más se deduce del cuadro mencionado y es que ninguna de las causas de las defunciones anotadas puede ser

(1) Anuario estadístico de la Ciudad de Buenos Aires, 1909

atribuida á una mala alimentación, pues si bien es cierto que se ha pagado un fuerte tributo á la tuberculosis, esta afección es también la que nos causa más víctimas entre la población que vive en libertad. (4404 sobre un total de 18.139).

No tengo conocimiento que en ninguna cárcel de la Nación, y hay algunas en muy malas condiciones de higiene, el número de defunciones dé un porcentaje tan elevado como el de las cárceles europeas.

En los cuadros del Departamento Central de Policía así como en los Depósitos de contraventores á cargo de esa repartición, la ración suministrada á los detenidos, por día y persona, es la siguiente:

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de C.	Calorías
Carne con hueso	693	100.48	37.49	3.18	
Papas	246	4.32	0.98	35.16	
Pan segunda	200	18.40	2.60	106.20	
Arroz	91	7.28	0.27	71.89	
Fideos	114	15.27		86.36	
Porotos	33	7.78		17.34	
Sémola	17	1.96	0.35	12.58	
		155.49	42.69	333.13	2423

Esta ración se distribuye en un almuerzo compuesto de sopa y puchero con repollo y cebolla y una cena constituida de ordinario por lo mismo ó por sopa, guiso y sémola.

No puede considerarse la ración indicada como el único alimento que reciben los presos, por cuanto casi todos ellos se costean el desayuno constituido por una taza de café con leche y pan; pueden además comprar cualquier otra cosa que deseen, habiendo muchos que reciben diariamente de sus familias y de sus amigos raciones suplementarias.

En el Presidio y Penitenciaría de Sierra Chica, la ración alimenticia que rige, por día y persona, es la siguiente:

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de C.	Calorías
Carne	1050	152.25	56.80	4.83	
Galleta	360	35.28	32.40	262.80	

Arroz Bremen	35	2.80	0.10	30.65
Fideos blancos	30	4.02		22.20
Azúcar tucumana	35			35.00
Grasa de vaca	10		10	
Fariña	25	3.00		17.83
Yerba (calc. por café)	30	0.93		3.93
Papas, 1 centavo.....	130	2.34		19.11
Sal gruesa	25			
Pimentón	0.4			
		200.62	99.30	396.35 3425

Esta ración es la más elevada de las que se dan entre todas las cárceles de la República, lo que se explica si se tiene en cuenta la clase de trabajo á que se dedican la mayoría de los detenidos. Se le podría objetar un exceso de carne que puede ser reducido á 800 gramos, substituyendo la diferencia con ventaja por cien gramos de galleta, cincuenta de maíz triturado y otro tanto de trigo en las mismas condiciones, con lo que los albuminoides se reducirían á 185 gramos, las grasas á 174 gr. y los hidratos de carbono algo pobres para un régimen de presidiarios aumentarían á 542 gramos, con lo que se obtendría 4692 calorías.

En la Cárcel Penitenciaria de la Provincia de Salta, el régimen es pobre de hidratos de carbono, y aún cuando éstos puedan ser suplidos por los albuminoides, creemos podría aumentarse la ración de pan á 300 gr. con lo que aquellos llegarían á 285 gr. y las calorías á poco menos de 3000.

Penitenciaría de Salta — Ración por día y persona

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de C.	Calorías
Carne	700.00	101.50	37.87	3.22	
Pan	200.00	18.40	2.60	106.20	
Arroz	27.50	2.20		20.74	
Maíz pelado	45.00	4.18	0.86	34.12	

Frangollo (1)	45.00	10.18	0.81	26.82
Fideos	27.50	3.68	0.24	20.35
Yerba	7.00	0.21		0.91
Azúcar	20.00			20.00
Grasa	4.00		4.00	
Sal	15.00			
Pimentón	2.00			
		138.35	46.38	232.36 1976.28

La ración alimenticia de la Cárcel de Tucumán, es rica en todos sus componentes y sus presos están necesariamente satisfechos; responde á 3570 calorías, y está constituida, por día y por persona, por lo siguiente:

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de C.
Carne	700.00	37.87	105.00	3.22
Pan	300.00	27.60	3.90	159.30
Arroz	35.00	3.22	0.10	27.65
Fideos	35.00	4.69	0.31	25.93
Papas	35.00	0.66	0.14	5.14
Porotos	70.00	15.75	1.26	41.72
Maíz	200.00	18.40	18.40	150.80
Yerba	35.00	1.09		1.42
Azúcar	70.00			69.50
Sal	20.00			
Grasa de cerdo.....	10.00		10.00	
Especies	3.00			
		172.91	57.38	484.68

El régimen alimenticio de la Cárcel de Mendoza es algo pobre en hidratos de carbono, sobre todo si los presos están obligados á trabajar, y si se tiene en cuenta que el invierno es crudo en la vecindad de la cordillera.

(1) Mezcla de: harina de trigo tostada, grasa y agua.

Ración por día y por persona

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de C.	Calorías
Carne	500	79.75	29.75	2.53	
Pan	360	33.12	4.68	191.16	
Grasa	10		10.00		
Papas	50	0.54		7.35	
Fideos	90	12.06	0.81	66.60	
Maíz	80	7.36	1.52	60.32	
Porotos	80	18.40	1.44	47.68	
Azúcar	20			20.00	
Café	4.3	0.14		0.56	
Sal	16.66				
Pimentón	1				
		151.31	48.20	396.20	2649.07

Penitenciaría de Rosario — Ración por día y persona

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de C.	Calorías
Carne con hueso.....	1200	174.00	64.92	5.52	
Galleta	250	24.50	22.75	182.75	
Arroz	20	1.60		15.80	
Sal	20				
Maíz	15	1.38	0.28	11.31	
Porotos	10	2.25	0.18	5.96	
Papas	100	1.80	0.40	14.40	
Fideos	60	8.04	0.54	44.46	
(1) Verdura fresca, 0.03 cent.	200	2.53	0.58	19.20	
		216.10	89.65	299.44	2995.87

Como se ve, esta Penitenciaría tiene un racionamiento muy rico en albuminoides, pero excesivamente pobre en hidratos de carbono.

Para terminar con los regímenes alimenticios de las Cárceles Nacionales, vamos a transcribir los componentes de

(1) Calculado en cebolla y zanahoria.

las raciones, que por día y por persona son asignadas á la Penitenciaría Nacional y Prisión Nacional, respectivamente, las que como se verá, tienen muy poca diferencia.

Alimentos	Cant.	Alb.	G.	H. de C.	Calorías
Carne con hueso.....	950	137.75	51.39	4.37	
Pan	350	32.10	4.55	185.85	
Papas	220	39.00	0.88	32.34	
Arroz	45	4.00		35.55	
Fideos	50	6.70	0.45	37.05	
Porotos	30	6.75	0.54	17.88	
Maíz pisado	25	5.52	1.14	45.24	
Harina de maíz.....	35				
Azúcar	45			45.00	
Café cebada ó achicoria	30	0.93		3.93	
Sal 30 gr. y pimentón 6	36				
		197.51	58.95	407.21	2958.64

Alimentos	Cant.	Alb.	G.	H. de C.	Calorías
Carne con hueso.....	1000	145.00	54.10	4.60	
Pan	400	36.80	5.20	212.40	
Papas	400	7.20	1.60	58.80	
Fideos blancos	50	6.70	0.45	37.05	
Arroz Bremen	40	3.20		31.60	
Maíz pisado	30	2.76	0.57	22.62	
Porotos secos	35	7.87	0.63	20.86	
Arvejas secas	30	7.38	0.30	18.60	
Azúcar tucumana.....	50			50.00	
Café	18	0.56		2.35	
Sal gruesa	50				
Pimentón	5				
		217.47	52.85	458.88	3293.07

Resumen de las raciones alimenticias en los Establecimientos carcelarios extranjeros.

	A.	G.	H. de C.	Calorías
Inglaterra (presos industriales)...	93.00	40.00	460	2660
» presos militares que no trabajan	97.66	41.82	619.32	3351
» » » que trabajan	112.57	71.67	501.66	3223
Prision de Escocia.....	101.30	—	409.66	2094
» » »	119.96	—	505.20	2562
» » » condenados á más de sesenta.....	139.96	—	604.28	2851
Alemania, Nuremberg (prisión celular)	112.00	34.00	525	2946
Munich (Casa correc. trab. obli.)	104.00	38.00	521	3008
» (prisión con trab. oblig.)	87.00	22.00	305	1723
Waldebein	106.00	52.00	676	4778
Bruchiel	121.00	27.00	599	3176
Plotzensee	117.00	32.00	597	3242
Prusia (Casas de correc. trabajo obligatorio)	140.00	35.00	736	3895
Francia	89.40	15.20	474.20	2266
Término medio prisiones extranjeras	110.06	37.15	538.83	2984

Resumen de las raciones alimenticias en los establecimientos carcelarios de la República.

	A.	G.	H. de C.	Calorías
Dep. C. de Policía.....	155.49	42.69	333.13	2423
Penitenciaría Nacional.....	197.51	58.95	407.21	2958
Prisión Nacional (actual)...	217.47	52.85	458.88	3293
Presidio Sierra Chica.....	200.62	99.30	396.35	3425
Penitenciaría de Salta.....	138.35	46.38	232.36	1976
Cárcel de Tucumán.....	172.91	57.38	484.68	3570
» » Mendoza	151.31	48.20	396.20	2649.07
Penitenciaría de Rosario....	216.10	89.65	299.44	2995
Término medio prisiones argentinas	181.22	63.27	377.38	2899

Resumen racionamientos extranjeros

Racionamientos	A.	G.	H. de C.	Calor.
R. de un habit. de París (Gautier)	96.85	55.71	410.35	2627
Resumen de 24 raciones industriales y de familias extranjeras...	106.60	83.70	335.80	2643
R. fijada por inquilino de A. y C.	110.00	56.00	425.00	2744
Término medio de 8 racionamientos de ejércitos europeos.....	123.87	41.96	592.90	3346
Término medio racionamiento de hospitales extranjeros.....	120.00	65.12	373.16	2662
Término medio del racionamiento de 14 cárceles extranjeras.....	110.06	37.15	538.82	2984
Término medio de R. extranjeros	111.56	56.60	446.00	2377
<hr/>				
Término medio R. ejército norteamericano	147.60	29.19	488.00	3195
<hr/>				
Ración europea máxima.....	142.30	28.90	624.30	3501
Ración norteamericana máxima...	162.70	34.72	553.00	3877
Ración extranjera mínima.....	76.00	38.00	396.00	2309

Resumen racionamientos Nacionales

Reparticiones	A.	G.	H. de C.	Calor.
Habitantes de Buenos Aires.....	182.57	90.36	371.82	3162
Empleados, hermanas, H. N. A.	287.49	152.09	711.99	5594
Asistentes, enferm., peones, serenos, L. N.....	197.60	74.23	514.37	3649
Empleados Prisión Nacional.....	233.76	102.48	537.18	4169
Médicos internos H. N. Alienadas	352.17	167.64	740.65	7073
Enfermos Hospital Rawson.....	198.41	85.61	334.31	3026
H. N. Alie.indigent. trabajadores	191.92	101.29	426.84	3533
Indigentes sin trabajo	153.82	55.35	328.53	2522
Hospital Militar	216.68	108.44	421.32	3503
R. ordinaria soldado argentino...	243.47	77.00	505.95	3831
R. suple. G. de Prevención.....	309.10	99.40	598.97	4701
Cuerpo Bomberos de la Capital	220.71	78.42	609.27	4057

Prefect. Gral. de Puertos	180.69	63.40	541.41	3997
Término medio del racionamien- to de 9 establecim. carcelarios	181.22	63.27	377.38	2899
Término medio de 23 regímenes alimentic. de la Rep. Argentina	209.97	87.86	467.73	3799
<hr/>				
Ración Argentina máxima.....	352.17	167.64	740.65	7073
» » mínima.....	153.82	55.35	328.53	2522

¿Qué cantidad de principios alimenticios fundamentales (albuminoides, grasas é hidratos de carbono) debe contener la ración cotidiana á suministrar á nuestros presos? ¿Debe ser ésta una igual para todos los reclusos, ó deben ser diferentes, según se trate de presos que trabajen, que no lo hagan ó que sean menores?

Los dos cuadros que anteceden y en los cuales están reducidas á su más simple expresión las raciones alimenticias, de ambos continentes, nos permite ver que nuestros regímenes alimenticios son en un todo superiores á los europeos.

El hecho es natural, como hemos tenido oportunidad de repetirlo; la alimentación está íntimamente ligada al individuo y al medio en que éste evoluciona, y como individuos y medios son muy diversos, es lógico que las necesidades alimenticias sean diferentes.

Ya, Ranke, Molleschost, Gautier, Petenkoffer y Voit habían fijado para el europeo las cantidades de albúminas diariamente indispensables al organismo para que sus desgastes orgánicos fueran reparados á medida que se producen, fijando cifras que oscilan entre 1 gramo 7 y 1 gramo 8 por kilo de peso, mientras que Llambing estudiando la alimentación en las razas, pueblos y pobres, fijaba estas cantidades en 1 gramo 15 en los Malayos y en 0 gramos 96 en los Abisinios.

Aplicando los mismos procedimientos de Gautier tenemos de acuerdo con las cantidades reveladas por el cuadro de la alimentación de la población de Buenos Aires, que esas

cifras llegan entre nosotros á más de dos gramos por kilo y en las 24 horas.

Al hacer el estudio comparativo de las raciones alimenticias de las poblaciones de París y Buenos Aires (pág. 16 y 17), he insistido suficientemente para que me vea eximido de repetirlo nuevamente sobre el concepto que deben merecerme las cantidades, que de los citados estudios, resultan. Ellas deben ser consideradas como las estrictamente necesarias para el sostenimiento del adulto que no trabaja ó que lo hace en muy pequeña escala; estas conclusiones no han sido contradichas por los estudios ulteriores de la alimentación de los ejércitos, de los hospitales, ni de las prisiones; por el contrario, estos estudios han confirmado una vez más que los racionamientos, ó mejor dicho, que las cantidades indicadas representaban las raciones ínfimas en ambos países, excepción hecha para el de Buenos Aires con la ración provista á los dementes indigentes que no trabajan. Creo entonces que, de acuerdo con esas conclusiones, y con los principios de equidad, justicia y humanidad, la ración ordinaria de nuestros presos, es la que correspondería á esos mismos individuos si se encontraran en libertad, y por lo cual ella debe estar constituida por 160 á 180 gramos de albuminoides, por 50 á 60 gramos de grasas y por 350 á 400 gramos de hidrato de carbono, y aconsejo una pequeña disminución en los albuminoides y en las grasas, porque ello nos acerca más á las conclusiones europeas, y especialmente, porque como dice Gautier «es más lógico reducir que aumentar los regímenes».

Creo, que los presos que trabajan, deben recibir una ración suplementaria, el preso en ese caso requiere desplegar mayor energía, y por consiguiente produce un mayor consumo de calorías que deben ser suministradas por un racionamiento suplementario. Pero la ración suplementaria debe reunir condiciones especiales; ya no son las mismas proporciones de albuminoides é hidratos de carbono las indispensables, pues como he tenido oportunidad de referirlo en el cuerpo de este informe, el hombre que trabaja no re-

quiere albuminoides, sino elementos ternarios, es decir, grasas é hidratos de carbono, que al quemarse en la intimidad de los tejidos se transformen en calor y fuerza.

Los menores, que por su edad están en pleno crecimiento, requieren también, trabajen ó no, la misma ración que el adulto que trabaja.

Esta ración suplementaria puede fijarse en 500 á 600 calorías.

¿La ración media obtenida parece exagerada? Por placer, por hábito, por atavismo, es posible que comamos algo más de lo que necesitamos; pero estos excesos sostenidos durante tanto tiempo, han entrado ya en nuestras costumbres.

Bardet en el Buletin General de therapeutique (Noviembre de 1902) pretende establecer que 60 á 70 gramos de albuminoides, 50 á 60 grs. de grasa y 235 á 300 grs. de hidrato de carbono, pueden diariamente, bastar como ración de sostenimiento á un hombre adulto de peso ordinario, en tal caso la ración alimenticia francesa sería de más de un tercio de la necesaria, y nuestra ración sería dos veces y media superior á la indicada por Bardet en lo que á los albuminoides se refiere. Bardet cita en apoyo de su tesis un sujeto de 30 kilos de peso, de perfecta salud, y que hace muchos años que su ración alimenticia se compone de 63 gramos de albuminoides, 53 gramos de grasas y 245 gramos de hidratos de carbono.

A estos hechos es que Gautier contesta, «que las particularidades y las excepciones no hacen la regla; que si es cierto que algunas personas pueden vivir con raciones de anacoretas, y si es bien lógico aconsejar más bien reducir que aumentar los regímenes, no es menos cierto que vivimos con la constitución que el atavismo y las necesidades de nuestra raza nos ha trasmitido».

¿Pero hay realmente demasiada exageración en nuestros hábitos alimenticios modernos? Notemos que según las cifras transcriptas y los hechos relatados, los resultados son los mismos en las poblaciones más diversas; el mayor número de lo sujetos observados son obreros y paisanos, cuyas

necesidades no son de ordinario exageradas, sino por el contrario, reducidas á lo más necesario en virtud de los recursos módicos que le procura su trabajo manual, de tal manera que se puede decir con Gautier «que la gran mayoría no recibe en suma sino lo estrictamente necesario». Anteriormente ya he hecho notar que «en toda la Europa el soldado se queja de ser insuficientemente alimentado»; no obstante hemos visto que su ración, y particularmente sus albuminoides le son suministrados á dosis que sobrepasan en mucho á las recomendadas por Bardet.

«Para ciertas personas de buena posición, así como para ciertas poblaciones trabajadoras, pero habituadas á alimentarse bien, un poco de exageración alimenticia se ha hecho instintivamente indispensable y si por cualquier causa disminuye, el individuo enflaquece, sufre, produce menos trabajo ó busca un suplemento momentáneo de vigor en las bebidas alcohólicas». (Gautier, obra citada).

Por el contrario, en algunas regiones ó pueblos pobres se producen por una alimentación insuficiente por «una inanición parcial crónica, un desequilibrio de peso normal» (Llambing) un descenso del nivel fisiológico por adaptación del organismo á una estricta economía.

Los pueblos pobres se adaptan con el tiempo á un equilibrio nutritivo nuevo, disminuyen su peso, para fijarlo á un nivel más bajo que el ordinario, disminuyen sus masas musculares, reducen sus gastos y su actividad, se produce un debilitamiento general del organismo, y por consiguiente una menor resistencia que oponer á las enfermedades y á la muerte, como lo han puesto en evidencia Von Nechemberg, Llambing, etc.

El régimen alimenticio que voy á proponer para los detenidos de la Prisión Nacional, es de carácter mixto, es decir, entran en su composición alimentos de origen animal y vegetal; pero á diferencia de los regímenes carcelarios europeos constituídos especialmente de elementos ternarios sacados del reino vegetal, en el nuestro, será la carne el alimento principal.

La carne debe ser la base de la alimentación de nuestros presos, por cuanto es ella la base de la alimentación nacional, como lo hemos podido comprobar al estudiar la ración cotidiana del enfermo, del preso, del soldado y del ciudadano argentino.

Ella debe ser la base de la alimentación de nuestros presos, porque es la base de la alimentación antituberculosa, y la tuberculosis es la enfermedad que nos causa más víctimas como vamos á verlo.

De 18.139 muertes ocurridas en esta Capital en el año 1908, 2404 lo han sido por la tuberculosis. (1) Ocupa el segundo lugar de esta lúgubre estadística la bronconeumonía con 1300 defunciones, y debe llamar la atención, de que muchos de los casos certificados de esta última afección lo son de tuberculosis pulmonar. Estamos pues obligados á poner á nuestros presos en las mejores condiciones posibles de lucha con tan terrible infección, y una de las formas más eficaces es la alimentación sana y abundante, y muy especialmente los regímenes á base de carne en todas sus formas.

No voy á entrar á discutir quienes tienen la razón, si los vegetarianos ó los carnívoros; uno y otro régimen tienen prosélitos entusiastas, y desde Pitágoras que decía, «temed oh mortales de profanar vuestro cuerpo por una alimentación tan abominable» (Labbé, ob. cit.), hasta Spencer que declara haber tenido que rehacer un trabajo que efectuara en una época de su vida en que estuvo sometido á un régimen vegetariano, y que dice haber observado que los menores alimentados con carne son más inteligentes que aquellos que lo están con substancias de origen vegetal, caben todas las graduaciones. Pero podemos estar tranquilos nuestros paisanos, robustos, sanos, dotados de gran energía y de tradicional resistencia, están alimentados casi exclusivamente de carne, y nuestro viejo ejército que

(1) Anuario estadístico de la Ciudad de Buenos Aires (año 1908).

tantas glorias nos legara, se alimentaba también exclusivamente de carne.

Los presos, en general, trabajan poco, no precisan entonces regímenes ricos de elementos ternarios, sino más bien de albuminoides. Ahora bien, ningún alimento puede como la carne proveerlos á tan bajo precio, en tanta abundancia y en condiciones de una utilización casi total. Efectivamente, los coeficientes de digestibilidad y de utilización de los alimentos de origen animal permiten al organismo humano utilizar del 97.3 al 97.5 por ciento de los albuminoides contenidos en la carne: mientras que si los alimentos fueran de origen vegetal el coeficiente de utilización descendería desde el 60 al 97 por ciento. Un ejemplo aclarará mejor el punto: 700 gramos de carne con huesos, contiene más ó menos 100 de albuminoides, de estos cien gramos el organismo utiliza, asimila ó puede hacerlo de 97.3 á 97.5; pero si esos cien gramos de albuminoides están contenidos en 1100 gramos de pan el organismo sólo podrá utilizar 78.9 gramos. (Gautier ob. cit. pág. 51).

Ella debe ser la base de la alimentación de nuestros presos, por cuanto lo es en la actualidad y no hay ventaja alguna en tentar su substitución.

Ella debe ser la base de la alimentación de nuestros prisioneros y le encontramos en abundancia en todo el territorio de la República.

Gautier hace notar, que son los pueblos más activos y más emprendedores aquellos que comen más carne (ob. cit. pág. 161); más adelante agrega: «que es enojoso constatar que á medida que ha disminuído el consumo de la carne, ha aumentado el del alcohol proporcionalmente»; observación hecha también anteriormente por Liebig cuando dice «en todas partes donde al obrero le falta carne bebe alcohol».

Todos los autores están por otra parte contestes en reconocer la digestibilidad de la carne.

Sin duda alguna ella tiene sus inconvenientes: cuando se le toma exclusivamente ó en gran cantidad ha sido acusada de favorecer el reumatismo, la gota, etc.

Deben completar la ración alimenticia los cereales, las legumbres, las pastas alimenticias, y muy especialmente el pan, que junto con la carne constituyen los dos primeros alimentos por excelencia.

¿En qué proporciones deben entrar en la ración alimenticia los alimentos de origen animal y vegetal? Gautier cree que la carne ó los alimentos de origen animal deben proveer del 50 al 60 % de los albuminoides, cifras que con ligeras modificaciones aceptan diversos autores (Voit, Uffelman, etc.), proporciones que voy aproximadamente á conservar en la ración cotidiana á aconsejar.

He dicho al empezar este informe, que la alimentación del preso debe ser variada, sin duda la monotonía del menú hace disminuir el apetito, y por consiguiente favorece el debilitamiento del organismo, y le pone en condiciones de menor resistencia para luchar con las enfermedades. Para evitar este inconveniente propongo junto á la ración cotidiana una serie de alimentos en las proporciones que se podrán emplear alternativamente, sin modificar mayormente el valor nutritivo de la ración suministrada.

No quiero dejar pasar por alto, la afirmación de que es el régimen carnívoro en demasía, al que debe atribuirse los excesos y prevenciones ó prácticas sexuales de nuestros detenidos. La copulación es una función natural imperiosa que debe ser satisfecha, y si, por causas ajenas á la voluntad humana, el individuo se ve privado de su realización en su forma normal, busca en la masturbación ó en la sodomía la satisfacción de una necesidad orgánica é imperiosa.

Sin duda alguna la edad y las buenas condiciones de salud, de nutrición etc., hacen más vivas estas necesidades, así como la debilidad, la escasez de alimentación, la miseria fisiológica, en una palabra, las amortiguan. Pero no vayamos, por pretender evitar estos excesos venéreos, á provocar males más graves consecutivos á la insuficiencia alimenticia; por cuanto, para que un régimen alimenticio puedan influir de una manera sensible en las funciones sexuales del sujeto, hasta el punto de que éste no sienta nece-

sidades de esa naturaleza, debe ser de un valor nutritivo tan pobre que ocasione la debilidad general del organismo y consecutivamente las de sus funciones, de otra manera su influencia carece de importancia. En cuanto á nuestros detenidos, hay algo más que la alimentación y que las necesidades que llenar, hay el vicio congénito ó adquirido en el medio malsano en que se han formado, en que han crecido, en que han evolucionado; no debemos olvidar, que la mayoría de los reclusos son delincuentes habituales que pasan la mitad de su existencia en las cárceles, en los Cuadros del Departamento Central de Policía y en los calabozos de las Comisaría.

De acuerdo con las constancias de este informe propongo como raciones alimenticias por día y por persona para los detenidos en nuestros Establecimientos Carcelarios las siguientes raciones:

Ración general, por día y por persona

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de G.	Calorías
Carne con hueso.....	770	101.50	38.86	3.10	
Pan	350	31.50	4.55	185.50	
Leche	150.55	4.66	6.00	7.50	
Fideos ó (fideos 50 y sémola 50)	100	13.40	1.90	74.10	
Trigo quebrado ó lentejas 25	25	3.45	0.47	17.97	
Maíz quebrado ó (habas secas 25).....	25	2.30	0.47	18.85	
Porotos secos ó (arvejas 25)	25	5.62	0.45	14.90	
Arroz	25	2.00		19.75	
Papas, ó (zanahoria, zapallo y batatas).	200	3.60	0.80	28.00	
Azúcar tucumana.....	50			50.00	
Café	15	0.46		1.96	
Pimienta, Pimentón.	3				
Sal	25				
		168.49	53.56	421.63	2945

Ración suplementaria para menores y adultos que trabajan.

Alimentos	Cant.	A.	G.	H. de C.	Calorías
Carne	25	3.62	1.35	0.05	
Porotos secos	25	5.62	0.45	14.90	
Trigo ó (maiz quebrado 25)	75	10.40	0.47	26.93	
Pan	100	9.20	1.30	53.10	
		28.84	3.57	94.08	539

Racionamiento total de los presos que trabajan

Albuminoides 197.33 — Grasas 57.07 — Hidratos de carbono

515.71 — Calorías 3484

Este racionamiento reúne las condiciones necesarias para dejar ampliamente satisfechas las necesidades alimenticias de nuestros presos más exigentes. Es una ración sana, abundante, relativamente variada y mucho más económica que la actual.

Los presos que trabajan y los menores, disponen de 200 calorías más que con el régimen vigente; y en cuanto á los que no trabajan tienen cerca de 3000 calorías, cantidad más que suficiente para adultos que vivan no ya en un clima templado sino aún en uno frío.

Con la adopción del racionamiento propuesto se obtendría una sensible economía. Con el régimen actual 1000 raciones para otros tantos detenidos en la Prisión Nacional, importan según puede verse en la Planilla núm. 1, \$ 338.49 por día, es decir, \$ 123.548.85 en el año. Aceptando el régimen que propongo tendríamos que esas 1000 raciones costarían, según Planilla No. 2, \$ 277.11, y como sólo trabajan 400 presos, sobre el total de 1000, serían necesarias 400 raciones suplementarias, Planilla No. 3, que importan \$ 16, lo que hace un total por día de \$ 293.11, ó sean pesos 106.985.15 al año, con lo que la economía anual para ese solo Establecimiento alcanzaría á \$ 16.563.70 moneda legal.

Planilla N.o 1

Costo de 1000 raciones actuales

Carne vacuna con hueso	1000 ks á \$ 0.18	el k	\$ 180.00
Pan	400 » » » 0.155	» »	» 62.00
Fideos blancos	50 » » » 0.19	» »	» 9.50
Arroz Bremen.....	40 » » » 0.185	» »	» 7.40
Papas	400 » » » 0.765	los 10 ks	» 30.60
Porotos secos.....	35 » » » 0.20	el k	» 7.00
Arvejas secas.....	35 » » » 0.21	» »	» 7.35
Maíz quebrado.....	30 » » » 0.105	» »	» 3.25
Fariña	10 » » » 0.08	» »	» 0.80
Azúcar tucumana...	50 » » » 0.36	» »	» 18.00
Sal gruesa.....	50 » » » 0.025	» »	» 1.24
Pimienta	5 » » » 0.65	» »	» 3.25
Café de 2.a.....	18 » » » 0.45	» »	» 8.10
Total.....			\$ 338.49

Planilla N.o 2

Costo de 1000 raciones propuestas

Carne vacuna con hueso	700 ks á \$ 0.18	el k	\$ 126.00
Pan	350 » » » 0.155	» »	» 54.25
Leche	150 lts » » 0.12	el lto	» 18.00
Fideos blancos.....	100 ks » » 0.19	el k	» 19.00
Trigo quebrado.....	25 » » » 0.20	» »	» 5.00
Maíz »	25 » » » 0.105	» »	» 2.62
Porotos secos.....	25 » » » 0.20	» »	» 5.00
Arroz Bremen.....	25 » » » 0.185	» »	» 4.62
Papas	200 » » » 0.765	los 10 ks	» 15.30
Azúcar tucumana....	50 » » » 0.36	el k	» 18.00
Sal gruesa.....	25 » » » 0.025	» »	» 0.62
Pimienta	3 » » » 0.65	» »	» 1.95
Café de 2.a.....	15 » » » 0.45	» »	» 6.75
Total.....			\$ 277.11

Planilla N.o 3

Costo de 1000 raciones suplementarias

100 kilos de pan á \$ 0.155 el kilo.....	\$	15.50
25 » » carne » 0.18 » »	»	4.50
25 » » porotos secos á \$ 0.20 el kilo.....	»	5.00
75 » » trigo quebrado » 0.20 » »	»	15.00
		<hr/>
Total.....	\$	40.00



ÍNDICE

Condiciones generales.....	Pág.	5
La alimentación en París.....	»	10
La alimentación en Buenos Aires.....	»	15
La alimentación en los Ejércitos.....	»	25
La alimentación en los Hospitales.....	»	36
La alimentación en las Prisiones.....	»	42