

# 80 gramos de bacalao tienen las proteínas de ocho huevos

## LAS MISMAS, TAMBIEN, QUE 250 GRAMOS DE CARNE O LITRO Y MEDIO DE LECHE

El domingo se celebra el "Día Mundial de la Salud", por iniciativa de la O.M.S. Como preámbulo a tal conmemoración, la Dirección General de Sanidad está llevando a cabo un programa nacional de educación en alimentación y nutrición. Carteles y folletos, proyecciones y charlas en colegios, etc., son los medios puestos en acción. Del material informativo que difunde esta campaña, extractamos a continuación algunas ideas interesantes:

De estos ejemplos se deduce claramente la necesidad de estudiar los sustitutos, sobre todo cuando el presupuesto para alimentos no es demasiado amplio.

Resumiendo, diremos que una compra de alimentos está bien planeada si hemos seguido los siguientes puntos:

- Preparar lista de alimentos a comprar.
- Comprar los alimentos que están en estación.
- Hacer uso de sustitutos adecuados.
- Establecer relaciones entre tamaño, calidad y precio.

### FRECUENCIA EN EL CONSUMO

En cuanto a la frecuencia de consumo de los diferentes alimentos, se recomienda la siguiente:

**Leche.**—Consumo diario, en el desayuno, merienda, postre o como parte integrante de algunos guisos. Los niños deben tomar tres o cuatro veces al día.

**Queso.**—Tres veces por semana en la merienda.

**Carne.**—Tres veces por semana. Es conveniente introducir hígado alguna vez. No es bueno para los niños que tomen carnes excesivamente grasas ni muy condimentadas.

**Huevo.**—Diariamente o unas veces por semana. Dos huevos para los adultos y uno para los niños.

**Pescado.**—Cuatro veces por semana. Recordamos que el pescado tiene mayor desperdicio que la carne.

**Patatas.**—Diariamente.

**Legumbres (garbanzos, lentejas, judías, etc.).**—Tres veces por semana. Para los niños pequeños conviene prepararlas en forma de puré.

**Verduras, ensalada.**—Diariamente. Son preferibles las ensaladas, pues conservan mejor las vitaminas.

**Frutas.**—Diariamente. Es el mejor postre que se puede tomar. Conviene que estén maduras para evitar trastornos digestivos.

**Pastas y arroz.**—Dos veces por semana.

**Pan.**—Diariamente, por supuesto.

**Azúcar, dulces, chocolate.**—Diariamente, pero azucarando con moderación y no abusando de los dulces ni del chocolate.

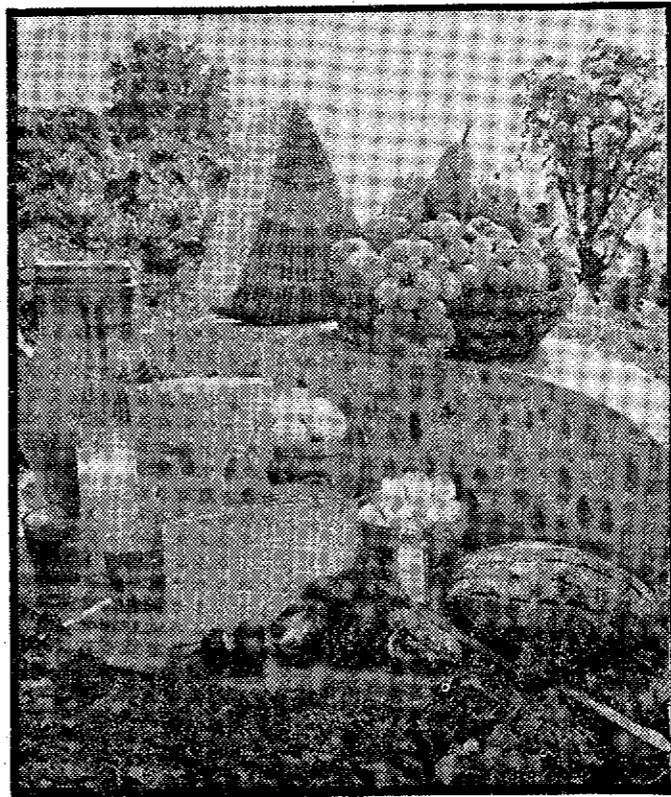
**Vino.**—Evitar que lo tomen los niños. Los adultos no deben pasar de medio litro diario.

**Zumos de frutas.**—Muy recomendables para todos, en especial para los niños. Deben prepararse en el acto, en lugar de usar bebidas embotelladas.

**Te y café.**—Son bebidas estimulantes que deben evitarse en la alimentación infantil. Después de los seis años, se puede colorear la leche, si el niño no la quiere tomar sola.

### CONSEJOS UTILES

La leche, en lo posible, se deberá consumir fresca—hirviéndola dos veces—o pasteurizada o esterilizada. La leche condensada no es un buen



sustituto de la fresca, ya que tiene una gran cantidad de azúcar y la concentración de calcio y proteínas es mucho más pequeña.

El queso es alimento de gran valor nutritivo y con el que se pueden preparar infinidad de platos, aparte de que constituye un excelente postre o complemento en una buena comida.

Sobre las carnes conviene saber que, desde un punto de vista nutricional, a igualdad de porción comestible todas las carnes tienen el mismo valor nutritivo.

Las hortalizas interesan fundamentalmente por su contenido en vitamina A y vitamina C, especialmente las que pueden consumirse crudas. Las más ricas son: zanahoria, tomate, espinacas, lechuga, escarola, pimiento rojo, repollo y guisantes verdes.

1) Una buena alimentación es indispensable para el crecimiento.

2) Una alimentación equilibrada es indispensable para mantener la salud, mientras que una mala alimentación agrava todas las enfermedades.

3) Las personas bien alimentadas mejoran su rendimiento en el trabajo.

4) Los niños bien alimentados tienen mayores posibilidades de ser buenos alumnos.

**ESTA EN MARCHA UNA CAMPAÑA EDUCATIVA SOBRE ALIMENTACION**

A renglón seguido...

Por GARCÍA PINTADO



## LA IMAGINACION, AL PODER

Siempre que el nivel de los precios alcanza cotas irracionales aparece en el firmamento nacional una manada de ovnis y de otros cuerpos extraños no identificados. Es muy curioso...

Cuando las apariciones de objetos luminosos y de seres presuntamente sobrerreales son detectadas por personas solitarias, siempre cabe la salida de achacarlo a una alucinación de tipo individual. Todo queda en anécdota tranquilizadora y acaba triunfando la dichosa lógica sobre los procesos mágicos. Pero cuando la alucinación adquiere carácter colectivo, cuando son varias personas juntas las que presencian el fenómeno noticiable, el asunto da qué pensar; y es que arroja una alternativa inquietante: todo es verdadero, o la alucinación ha tomado una grave dimensión colectiva.

Ultimamente, los periódicos nos han hablado repetidamente de estos fenómenos en una y otra forma. Un grupo de vecinos gaditanos que ve, en compañía, una raja de melón luminosa; otros, en Málaga, perciben como un disco en el horizonte; un peluquero de Vigo que se despierta sobresaltado y observa, a pocos metros de su casa, un objeto redondo que desprende gran calor, pero cuando va a buscar una escopeta el objeto ha desaparecido; un camión salmantino, que es perseguido por cuatro seres extraterrestres, de dos metros de alto, cuando quiere poner el motor de su vehículo en marcha se da cuenta que se ha quedado sin batería. Ya sabemos que el miedo descarga los acumuladores...

La aglomeración de estos fenómenos puede ser una campaña perfectamente planeada que ha contado con la colaboración técnica del profesor Sesma y sus correligionarios. Se reúnen en los bajos del Café Lyon, de Madrid, una vez por semana. Se llaman a sí mismos Los Amigos del Espacio, y están convencidos de que en nuestras fábricas, oficinas y tiendas trabajan seres extraterrestres camuflados que están en plantilla y cobran por nómina. Hablamos todos los días con ellos y pueden ser incluso nuestros más íntimos amigos. Alguno de esos contentillos del Lyon conserva como oro en paño una piedra de apariencias vulgares que tiene grabada una inscripción cabalística. Dice que se la dejaron una noche los extraterrestres en el jardín de su casa.

No es de extrañar que cuando la Ley de Asociaciones madure, esos Amigos del Espacio soliciten la constitución asociativa, serán muy bien mirados por la Administración.

Y puede que sea ésta la interpretación que algunos hacen de la fórmula la imaginación al poder. Nunca se sabe...

## EVA, JEFE DE ESTACION

Por primera vez en la historia del "Metro" madrileño, la mujer ha podido presentarse a la convocatoria para cubrir el puesto de jefe de estación. Tres taquilleras han accedido así a un rango superior de la plantilla en el transporte underground. Ha habido un periódico de la tarde que ha titulado "Un paso más". Podemos imaginarnos las carcajadas de nuestros nietos cuando sobre el año 2000, lean titulares como estos en las hemerotecas.

El hecho de que la mujer realice trabajos que secularmente le estaban reservados al hombre es aún materia noticiable y su tratamiento está en el mismo tono que al redactar la noticia esa de que un mono es capaz de cantar "La Traviata" o una gallina hacer una regla de tres compuesta.

Parecía que la mujer dirigiendo el tráfico de Madrid iba a ser un experimento fallido. Un escándalo, vamos, considerando nuestro proverbial machismo. Piropos y moñas los hubo. Hasta que los graciosos urbanos sin urbanidad se cansaron y desistieron de seguir derrochando su ingenio ante la profesionalidad y la olímpica indiferencia de los agentes femeninos. A pocos meses de aquello, lo que le extraña ya al madrileño es ver un guardia de la circulación que sea varón. La revolución se ha vuelto norma.

Y sin embargo, ello no quiere decir gran cosa. Seguiremos justificando nuestros enormes avances sociales con reabilitaciones gremiales femeninas. Pasito a pasito, para que a Eva no se le suba la conquista social a la cabeza. Ayer, futbolista; hoy, jefe de estación; mañana, académico o bombero...

El espíritu que guía a esta sociedad es herencia por lo directo y carnal de aquel que apedreaba y sometía a tormento a las sufragistas del siglo XIX. En el fondo, pensamos igual que P. J. Moebius, ese psiquiatra de entonces, autor de un libro titulado nada menos que "La inferioridad mental de la mujer". Decía Moebius que a su juicio "no eran absolutamente indispensables más que las actrices y las cantantes. Ninguna persona sensata querrá sostener que son necesarias las pintoras, las escultoras, las doctoras, etc., etc...". Y justificaba sus juicios con razones tan científicas como que "en la mujer están menos desarrolladas ciertas porciones del cerebro que son de grandísima importancia para la vida psíquica, tales como las circunvoluciones del lóbulo frontal y temporal", "y que esta diferencia "existe desde el nacimiento".

El Dr. Moebius se quedó tan ancho. Lo mismo que nosotros cuando derramamos generosamente nuestro paternalismo y soportamos con benevolencia a los nuevos jefes de estación.

Antes de comprar alimentos, si queremos sacar el mayor rendimiento de nuestros recursos, debemos:

1.º—Elegir una tienda de comestibles o supermercado de verdadera garantía, observando la variedad de productos, calidad de los mismos, precio, higiene y limpieza, facilidades de compra y atención de los vendedores.

2.º—Evitar las compras precipitadas. Organizar el trabajo de la casa, procurando no hacer compras en cantidad los días de aglomeración de mercado.

3.º—Comprar los alimentos que estén en estación porque, además de ser más baratos, son de mejor calidad.

4.º—Adquirir el alimento en condiciones higiénicas, pero evitando pagar cantidades adicionales por un envase lujoso.

5.º—Recurrir al uso de sustitutos cuando nuestro presupuesto sea un poco ajustado, teniendo en cuenta que existen alimentos que siendo más baratos, pueden proporcionarnos el mismo valor nutritivo.

Así, por ejemplo, 80 gramos de bacalao nos aportan las mismas proteínas que cualquiera de estas cosas:

- 250 gramos de carne.
- 8 huevos.
- 1'5 litros de leche.
- 275 gramos de pescado.
- 200 gramos de queso.
- 250 gramos de mortadela.

El ama de casa comprenderá fácilmente la gran diferencia que existe entre comerse 80 gramos de bacalao o 250 gramos de carne, en cuanto a presupuesto se refiere.

Citaremos otro ejemplo: diez gramos de zanahoria nos aportan la misma vitamina A que uno de estos otros alimentos:

- 45 gramos de acelgas.
- 55 gramos de escarola.
- 13 gramos de espinacas.
- 50 gramos de lechuga.
- 100 gramos de tomate.
- 30 gramos de manteca.
- 1.666 gramos de chocolate.

# FRANDCIS

La mayor industria a escala Nacional exclusiva para LOS CUERPOS Y FUERZAS ARMADAS.

EN VENTA DIRECTA DE FABRICA

- 7 modelos de T. V. ● 3 de Lavadoras. ● 3 de Lavavajillas. ● 3 de Frigoríficos.
- Autorradios. ● Alta Fidelidad. ● Estereofonía. ● Especialidades.

Electrónicas Frandcis, S. A. Diego de León, 69. Tel. 275 96 00  
Madrid - 6

### EN MURCIA

A. PEREZ HERRERA.- Isabel la Católica, 16. Tel. 21 46 76

### EN CARTAGENA

PEDRO ESPINOSA.- Andino, 3 (Travesía calle Mayor). Tel. 51 02 22

### EN ALICANTE

TEYCA.- Segura, 8. Tel. 21 71 01

COMPLETA RED DE SERVICIOS TECNICOS

Beneficiarse de hasta un 36 % de economía de fábrica

ABTENGASE PERSONAS AJENAS

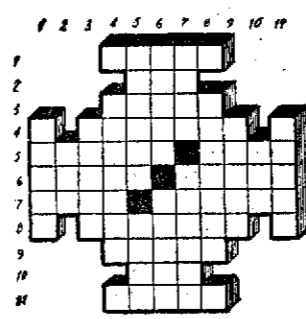
## MEJORA EL MINISTRO DE JUSTICIA

MADRID, 4. (Logos). — El ministro de Justicia, señor Ruiz Jarrabo, se está recuperando satisfactoriamente de su enfermedad, y es probable que se incorpore a su despacho oficial la próxima semana, según han informado fuentes competentes.

# PASATIEMPOS

Por PEDRO OCON DE ORO

## CRUCIGRAMA



**HORIZONTALES.**—1: Que contine tres cosas distintas. — 2: Medida de longitud aproximada a la del metro. — 3: Una de las islas Jónicas, donde reinó Ulises. — 4: Que tiene arena. — 5: Ponga precio a una cosa. Pieza de artillería usada para arrojar granadas. — 6: Carburo de hidrógeno saturado. Cima culminante de los Pirineos españoles. — 7: Entre los árabes, profeta. Preparan las cosas con antelación para un fin. — 8: En blasónica, aplícase el tronco privado de sus ramas. — 9: Larva de los insectos lepidópteros. — 10: Agarradero. — 11: De color poco subido.

**VERTICALES.**— 1: Planta gramínea que se cultiva para alimento de caballerías. — 2: Lía con cuerdas. — 3: Paleta de una rueda hidráulica. — 4: Caustico, mordaz, burlón. — 5: Ladrón muy mañoso. Dicho de palabra a diferencia de escrito. — 6: Vano, fútil, de escasa importancia. Arregla por encima el pelo. — 7: Pedazo de tabaco negro para masticar. Empezar a manifestarse. — 8: Alboroto violento dirigido a la consecución de algún fin, generalmente político. — 9: Persona excesivamente gruesa. — 10: Enfermedad de uceras faciales. — 11: Hizo asonancia un sonido con otro.

¿Cómo te pagaron ese trabajo?

AL CRUCIGRAMA  
1. A. — 2. A. — 3. A. — 4. A. — 5. A. — 6. A. — 7. A. — 8. A. — 9. A. — 10. A. — 11. A. — 12. A. — 13. A. — 14. A. — 15. A. — 16. A. — 17. A. — 18. A. — 19. A. — 20. A. — 21. A. — 22. A. — 23. A. — 24. A. — 25. A. — 26. A. — 27. A. — 28. A. — 29. A. — 30. A. — 31. A. — 32. A. — 33. A. — 34. A. — 35. A. — 36. A. — 37. A. — 38. A. — 39. A. — 40. A. — 41. A. — 42. A. — 43. A. — 44. A. — 45. A. — 46. A. — 47. A. — 48. A. — 49. A. — 50. A. — 51. A. — 52. A. — 53. A. — 54. A. — 55. A. — 56. A. — 57. A. — 58. A. — 59. A. — 60. A. — 61. A. — 62. A. — 63. A. — 64. A. — 65. A. — 66. A. — 67. A. — 68. A. — 69. A. — 70. A. — 71. A. — 72. A. — 73. A. — 74. A. — 75. A. — 76. A. — 77. A. — 78. A. — 79. A. — 80. A. — 81. A. — 82. A. — 83. A. — 84. A. — 85. A. — 86. A. — 87. A. — 88. A. — 89. A. — 90. A. — 91. A. — 92. A. — 93. A. — 94. A. — 95. A. — 96. A. — 97. A. — 98. A. — 99. A. — 100. A. — 101. A. — 102. A. — 103. A. — 104. A. — 105. A. — 106. A. — 107. A. — 108. A. — 109. A. — 110. A. — 111. A. — 112. A. — 113. A. — 114. A. — 115. A. — 116. A. — 117. A. — 118. A. — 119. A. — 120. A. — 121. A. — 122. A. — 123. A. — 124. A. — 125. A. — 126. A. — 127. A. — 128. A. — 129. A. — 130. A. — 131. A. — 132. A. — 133. A. — 134. A. — 135. A. — 136. A. — 137. A. — 138. A. — 139. A. — 140. A. — 141. A. — 142. A. — 143. A. — 144. A. — 145. A. — 146. A. — 147. A. — 148. A. — 149. A. — 150. A. — 151. A. — 152. A. — 153. A. — 154. A. — 155. A. — 156. A. — 157. A. — 158. A. — 159. A. — 160. A. — 161. A. — 162. A. — 163. A. — 164. A. — 165. A. — 166. A. — 167. A. — 168. A. — 169. A. — 170. A. — 171. A. — 172. A. — 173. A. — 174. A. — 175. A. — 176. A. — 177. A. — 178. A. — 179. A. — 180. A. — 181. A. — 182. A. — 183. A. — 184. A. — 185. A. — 186. A. — 187. A. — 188. A. — 189. A. — 190. A. — 191. A. — 192. A. — 193. A. — 194. A. — 195. A. — 196. A. — 197. A. — 198. A. — 199. A. — 200. A. — 201. A. — 202. A. — 203. A. — 204. A. — 205. A. — 206. A. — 207. A. — 208. A. — 209. A. — 210. A. — 211. A. — 212. A. — 213. A. — 214. A. — 215. A. — 216. A. — 217. A. — 218. A. — 219. A. — 220. A. — 221. A. — 222. A. — 223. A. — 224. A. — 225. A. — 226. A. — 227. A. — 228. A. — 229. A. — 230. A. — 231. A. — 232. A. — 233. A. — 234. A. — 235. A. — 236. A. — 237. A. — 238. A. — 239. A. — 240. A. — 241. A. — 242. A. — 243. A. — 244. A. — 245. A. — 246. A. — 247. A. — 248. A. — 249. A. — 250. A. — 251. A. — 252. A. — 253. A. — 254. A. — 255. A. — 256. A. — 257. A. — 258. A. — 259. A. — 260. A. — 261. A. — 262. A. — 263. A. — 264. A. — 265. A. — 266. A. — 267. A. — 268. A. — 269. A. — 270. A. — 271. A. — 272. A. — 273. A. — 274. A. — 275. A. — 276. A. — 277. A. — 278. A. — 279. A. — 280. A. — 281. A. — 282. A. — 283. A. — 284. A. — 285. A. — 286. A. — 287. A. — 288. A. — 289. A. — 290. A. — 291. A. — 292. A. — 293. A. — 294. A. — 295. A. — 296. A. — 297. A. — 298. A. — 299. A. — 300. A. — 301. A. — 302. A. — 303. A. — 304. A. — 305. A. — 306. A. — 307. A. — 308. A. — 309. A. — 310. A. — 311. A. — 312. A. — 313. A. — 314. A. — 315. A. — 316. A. — 317. A. — 318. A. — 319. A. — 320. A. — 321. A. — 322. A. — 323. A. — 324. A. — 325. A. — 326. A. — 327. A. — 328. A. — 329. A. — 330. A. — 331. A. — 332. A. — 333. A. — 334. A. — 335. A. — 336. A. — 337. A. — 338. A. — 339. A. — 340. A. — 341. A. — 342. A. — 343. A. — 344. A. — 345. A. — 346. A. — 347. A. — 348. A. — 349. A. — 350. A. — 351. A. — 352. A. — 353. A. — 354. A. — 355. A. — 356. A. — 357. A. — 358. A. — 359. A. — 360. A. — 361. A. — 362. A. — 363. A. — 364. A. — 365. A. — 366. A. — 367. A. — 368. A. — 369. A. — 370. A. — 371. A. — 372. A. — 373. A. — 374. A. — 375. A. — 376. A. — 377. A. — 378. A. — 379. A. — 380. A. — 381. A. — 382. A. — 383. A. — 384. A. — 385. A. — 386. A. — 387. A. — 388. A. — 389. A. — 390. A. — 391. A. — 392. A. — 393. A. — 394. A. — 395. A. — 396. A. — 397. A. — 398. A. — 399. A. — 400. A. — 401. A. — 402. A. — 403. A. — 404. A. — 405. A. — 406. A. — 407. A. — 408. A. — 409. A. — 410. A. — 411. A. — 412. A. — 413. A. — 414. A. — 415. A. — 416. A. — 417. A. — 418. A. — 419. A. — 420. A. — 421. A. — 422. A. — 423. A. — 424. A. — 425. A. — 426. A. — 427. A. — 428. A. — 429. A. — 430. A. — 431. A. — 432. A. — 433. A. — 434. A. — 435. A. — 436. A. — 437. A. — 438. A. — 439. A. — 440. A. — 441. A. — 442. A. — 443. A. — 444. A. — 445. A. — 446. A. — 447. A. — 448. A. — 449. A. — 450. A. — 451. A. — 452. A. — 453. A. — 454. A. — 455. A. — 456. A. — 457. A. — 458. A. — 459. A. — 460. A. — 461. A. — 462. A. — 463. A. — 464. A. — 465. A. — 466. A. — 467. A. — 468. A. — 469. A. — 470. A. — 471. A. — 472. A. — 473. A. — 474. A. — 475. A. — 476. A. — 477. A. — 478. A. — 479. A. — 480. A. — 481. A. — 482. A. — 483. A. — 484. A. — 485. A. — 486. A. — 487. A. — 488. A. — 489. A. — 490. A. — 491. A. — 492. A. — 493. A. — 494. A. — 495. A. — 496. A. — 497. A. — 498. A. — 499. A. — 500. A. — 501. A. — 502. A. — 503. A. — 504. A. — 505. A. — 506. A. — 507. A. — 508. A. — 509. A. — 510. A. — 511. A. — 512. A. — 513. A. — 514. A. — 515. A. — 516. A. — 517. A. — 518. A. — 519. A. — 520. A. — 521. A. — 522. A. — 523. A. — 524. A. — 525. A. — 526. A. — 527. A. — 528. A. — 529. A. — 530. A. — 531. A. — 532. A. — 533. A. — 534. A. — 535. A. — 536. A. — 537. A. — 538. A. — 539. A. — 540. A. — 541. A. — 542. A. — 543. A. — 544. A. — 545. A. — 546. A. — 547. A. — 548. A. — 549. A. — 550. A. — 551. A. — 552. A. — 553. A. — 554. A. — 555. A. — 556. A. — 557. A. — 558. A. — 559. A. — 560. A. — 561. A. — 562. A. — 563. A. — 564. A. — 565. A. — 566. A. — 567. A. — 568. A. — 569. A. — 570. A. — 571. A. — 572. A. — 573. A. — 574. A. — 575. A. — 576. A. — 577. A. — 578. A. — 579. A. — 580. A. — 581. A. — 582. A. — 583. A. — 584. A. — 585. A. — 586. A. — 587. A. — 588. A. — 589. A. — 590. A. — 591. A. — 592. A. — 593. A. — 594. A. — 595. A. — 596. A. — 597. A. — 598. A. — 599. A. — 600. A. — 601. A. — 602. A. — 603. A. — 604. A. — 605. A. — 606. A. — 607. A. — 608. A. — 609. A. — 610. A. — 611. A. — 612. A. — 613. A. — 614. A. — 615. A. — 616. A. — 617. A. — 618. A. — 619. A. — 620. A. — 621. A. — 622. A. — 623. A. — 624. A. — 625. A. — 626. A. — 627. A. — 628. A. — 629. A. — 630. A. — 631. A. — 632. A. — 633. A. — 634. A. — 635. A. — 636. A. — 637. A. — 638. A. — 639. A. — 640. A. — 641. A. — 642. A. — 643. A. — 644. A. — 645. A. — 646. A. — 647. A. — 648. A. — 649. A. — 650. A. — 651. A. — 652. A. — 653. A. — 654. A. — 655. A. — 656. A. — 657. A. — 658. A. — 659. A. — 660. A. — 661. A. — 662. A. — 663. A. — 664. A. — 665. A. — 666. A. — 667. A. — 668. A. — 669. A. — 670. A. — 671. A. — 672. A. — 673. A. — 674. A. — 675. A. — 676. A. — 677. A. — 678. A. — 679. A. — 680. A. — 681. A. — 682. A. — 683. A. — 684. A. — 685. A. — 686. A. — 687. A. — 688. A. — 689. A. — 690. A. — 691. A. — 692. A. — 693. A. — 694. A. — 695. A. — 696. A. — 697. A. — 698. A. — 699. A. — 700. A. — 701. A. — 702. A. — 703. A. — 704. A. — 705. A. — 706. A. — 707. A. — 708. A. — 709. A. — 710. A. — 711. A. — 712. A. — 713. A. — 714. A. — 715. A. — 716. A. — 717. A. — 718. A. — 719. A. — 720. A. — 721. A. — 722. A. — 723. A. — 724. A. — 725. A. — 726. A. — 727. A. — 728. A. — 729. A. — 730. A. — 731. A. — 732. A. — 733. A. — 734. A. — 735. A. — 736. A. — 737. A. — 738. A. — 739. A. — 740. A. — 741. A. — 742. A. — 743. A. — 744. A. — 745. A. — 746. A. — 747. A. — 748. A. — 749. A. — 750. A. — 751. A. — 752. A. — 753. A.