

deseos que tenemos por dar á conocer los progresos de nuestra medicina nacional; si alcanzamos nuestros propósitos realizados, será la mejor recompensa de nuestra ardua labor.

LA REDACCION.

La alimentación del soldado mexicano.

RACION ALIMENTICIA.

Uno de los problemas que agita actualmente á los higienistas militares, es sin duda, el que se refiere á la alimentación, del soldado mexicano. Para resolver éste punto tan interesante es indispensable tener en cuenta varios factores, tales como el clima de nuestro país, peso, talla, hábitos y costumbres; así como también las peculiaridades especiales de las diversas razas aborígenes, que como todos sabemos, dan el mayor contingente al ejército. Especial estudio merecen los trabajos diversos á los cuales hay que someter al soldado, en los variados actos del servicio, muchos de éstos demasiados rudos.

Sabido es, que en la República, existen muy diversos climas, debidos á las combinaciones de altura sobre el nivel del mar, vientos reinantes, cercanía de bosques, naturaleza del suelo, etc., pero puede decirse de una manera general que todos los lugares situados en las costas y hasta mil metros de altura, son calientes, siendo templados los que están comprendidos entre mil y dos mil y fríos los que pasan de éstos límites. La alimentación debe necesariamente variar según las regiones.

Es una verdadera desgracia que no se hayan hecho en México, al menos que yo sepa, estudios serios y metódicamente dirigidos para establecer el promedio del peso y de la talla de los mexicanos, pues ésto es indispensable para calcular dado un trabajo especial, el número de calorías que gasta un individuo en las veinticuatro horas del día, y deducir científicamente la cantidad de principios nutritivos que debe de ministrársele. La experiencia enseña, que el peso medio de nuestros soldados fluctúa entre 55 y 65 kilos y la talla entre 1.57 c. y 1.76 como máximo, siendo excepcionales tallas superiores. La ración alimenticia debe satisfacer á todos los hombres del ejército no obstante las diferencias de talla y de peso y lo que es más importante, las diferencias de edad, pues evidentemente que tiene más exigencias nutritivas el joven en plena virilidad y fuerza fecundante, que el sujeto de 45 años, en el cual comienza á iniciarse la decrepitud.

No hay que olvidar nunca que el contingente de sangre, está formado de elementos variados: el indio forma la mayor parte de él