

Con éstos alimentos se pueden dar tres comidas repartidas así:

En la mañana:

Atole de maíz endulzado . . . . .	400 gms.
Frijoles guisados . . . . .	122
Pan . . . . .	100

Al medio día:

Caldo de carne . . . . .	300
Sopa de arroz . . . . .	146
Carne cocida . . . . .	120
Frijoles guisados . . . . .	122
Legumbres frescas . . . . .	100
Piloncillo . . . . .	30
Tortillas de maíz . . . . .	400

En la tarde:

Carne cocida . . . . .	30
Frijoles guisados . . . . .	122
Atole de maíz endulzado . . . . .	400
Pan de trigo . . . . .	100

Toda la ración se debe preparar con 30 gramos de manteca y 10 de sal. Se usará el chile, pimienta, ajo, cebolla, etc.

La sopa de arroz se preparará con 40 gramos de arroz crudo; los 150 gramos de carne al día corresponderán á 400 gramos de carne cruda sin hueso. Los 366 gramos de frijoles cocidos que se toman diariamente, corresponden á 120 gramos crudos. Las legumbres frescas se repartirán; unas en el caldo como las coles y otras en ensalada ó con la carne como las lechugas, rábanos y podrán servirse crudas ó cocidas. Los 400 gramos de tortillas corresponderán á 200 gramos de maíz crudo y el atole se hará con 100 gramos de maíz, 60 de piloncillo y agua cuanto sea necesario para 800 gramos.

Esta ración, alimenticia debe estar bien sazónada, razón por la cual, sería bueno hacer en nuestro país lo que ya se hace desde mucho tiempo atrás en Europa: se deben educar especialmente, un grupo de individuos para que sean *Cocineros Militares*. Cada uno de los platillos del menu propuesto por el Dr. Brioso, se pueden variar, para no repugnar al soldado la misma comida; el caldo puede hacerse de carnero, de res, de vísceras; el arroz puede sustituirse por el fideo, tallarín, patatas, pan; la carne puede hacerse cocida ó en puchero y guisada con tomate, chile, ejotes; los frijoles se cambiarán por lentejas, chícharos, garbanzos, habas; las legumbres pueden suplirse con frutas y hasta los atoles pueden hacerse de maíces de diversos colores. Como se verá, una ración formulada y preparada como se indica anteriormente, llena las condiciones higiénicas necesarias. En las costas se dará pescado en lugar de carne roja aprovechando lo