

D'una manera general, i prenent-ho sempre com a promig modificable segons el major o menor treball o repòs, podem establir com a alimentació ideal per a les 24 hores, unes 35 calories per quilo de pes en les persones de vida sedentària; 45 per a les que realitzin un esforç mitjà, i 60 per a les de treball molt intensiu.

Aquesta quantitat diària de calories indispensables pot subministrar-se d'una manera racional, econòmica i suficient sobretot pels aliments rics en hidrats de carbon (llegums secs, pa, fruites, arròs, farines, sucre, mel, xocolata i verdures en general), dels quals sempre un o altre es troba en abundància al mercat.

En els moments actuals cal tenir present que les persones d'edat avançada o molt sedentàries necessiten ben poc aliment. Per a les persones de 60 anys en amunt que estiguin inactives, la xifra de 25 calories diàries per quilo de pes pot ésser més que suficient, ja que la propensió natural a l'esclerosi vascular i visceral pròpia d'aquesta edat es nodreix especialment dels excessos alimentaris. Ja és sabut l'adagi segons el qual cada plat que se suprimeix als vells és un temps mes de vida que els resta.

En canvi, als joves amb gran activitat i grans despeses d'energia muscular cal donar-los una alimentació abundant i variada, tenint en compte el gran poder de llurs òrgans digestius. Els infants en vies de creixement menjaran abundància d'hidrocarbonats (sucres, farines, etc.) i fruites. El mateix direm de les dones durant l'embaràs o l'alletament.

Per tal de poder anar adaptant-se a les necessitats del moment, inserim un quadre amb les equivalències caloriques dels aliments més habituals, per tal que el mateix lector pugui establir-se el menu apropiat.

PER 100 GRAMS D'ALIMENT

	Albúmi- nes	Greixos	Hidro- carbo- nats	Calories per 100 grams		Albúmi- nes	Greixos	Hidro- carbo- nats	Calories per 100 grams
Vedella magra	19'40	10	—	172	Farina d'ordi	14'73	6'70	67'81	380
Fetge de vedella.	21'22	5'03	—	135	Arròs	8'56	1'95	74'84	345
Peu de vedella	23'79	16'79	—	251	Tapioca	0'44	0'19	87'18	350
Cap de vedella	25	10'75	—	202	Sèmola	9'10	0'67	74'73	352
Bou magre	18'82	17'43	—	236	Fideus corrents	9'18	1'54	70'24	342
Vaca magra	19'29	7'12	—	145	Pa blanc corrent.	8'26	1'06	54'32	255
Costats de be.	14'60	33'60	—	362	Pa integral.	9'15	1'52	51'36	251
Ronyó de be	16'79	3'26	—	100	Galetes seques en general.	10'70	8'80	71'90	399
Cavall magre	21'20	1'15	—	100	Bunyols	4'95	3'88	44'30	239
Costelles de porc	15'79	32'45	—	357	Cacau en pols	20'33	28'35	39'54	472
Pernil cuit	24	21	—	289	Coliflor	2'36	0'36	5'41	33
Botifarra a la graella	28'13	40'79	—	484	Col verda	4'42	0'52	6'90	48
Xoriço	23	11	—	202	Espinacs.	3'15	0'40	4'42	32
Greix de porc.	3	81'85	—	782	Carxofes.	3'16	0'28	15'51	75
Pollastre.	19'45	13'57	—	204	Naps	1'31	0'18	7'53	36
Aneç	15'21	31'80	—	366	Mongetes tendres amb ta- vella	8'25	0'65	25'55	137
Conill	23'29	4'27	—	137	Mongetes seques	20'77	1'54	61'54	334
Lluç.	18'50	0'50	—	82	Patates fresques	2'06	0'12	20'69	91
Congre	18'06	5'27	—	127	Escarola.	1'07	0'10	4'98	24
Anguila de riu.	13'49	27'48	—	303	Ensiam	1'10	0'27	2'91	19
Sardines fresques	22'69	2'33	—	117	Taronges.	0'61	0'24	11'73	51
Sardines a l'oli	25'76	15'27	—	246	Maïsa	1'14	1'39	18'91	91
Verat	19'01	8'75	—	159	Pomes.	0'30	0'29	14'61	61
Bacallà fresc	16'54	0'35	—	73	Piàtons	1'44	0'55	22'55	99
Bacallà salat	27'73	0'43	—	122	Figues seques	3'44	1'35	63'42	276
Tonyina a l'oli.	28'26	14'58	—	250	Ametlles seques	20'97	54'28	17'39	606
Llet de vaca	3'38	3'66	4'92	67	Costanyes fresques.	4'10	2'59	39'64	194
Nata fresca	4'09	23'85	3'86	245	Panses	2'47	0'59	70'95	296
Mantega.	0'76	83'70	0'50	752	Confiture	0'20	—	3	251
Formatge blanc	32'32	5'28	1'73	192	Mel	1'33	—	79'54	321
Formatge d'Holanda	29'22	24'65	3'25	357					
Ous de gallina	14'37	12'40	—	171					