

Consumo, dieta y nutrición de grupos populares. La alimentación durante la industrialización de Vizcaya*

(Consumption, diet and nutrition of popular groups.
Nutrition during the industrialisation of Bizkaia)

Pérez Castroviejo, Pedro M.
Univ. del País Vasco
Fac. de CC. Económicas y Empresariales
Avda. Lehendakari Aguirre, 83
48015 Bilbao

BIBLID [1137-439X (2000), 20; 211-226]

El artículo recoge la experiencia alimentaria de una institución benéfica: la Santa Casa de Misericordia de Bilbao. Se analiza el consumo de alimentos, su distribución (dieta) e igualmente se valora el grado de suficiencia de las raciones alimenticias a través del pertinente estudio bromatológico. Estas referencias, en la medida de lo posible, se comparan con el ámbito exterior, tratando de buscar semejanzas con la vivencia de los trabajadores.

Palabras Clave: Consumo. Dieta. Nutrición. Alimentación. Industrialización de Vizcaya. Clase trabajadora.

Artikulu honek Bilboko Eruki-etxe (Santa Casa de Misericordia) ongintza instituzioaren elikadura-esperientzia biltzen du. Elikagaien kontsumoa eta horien banaketa (dieta) aztertzen da, bai eta elikadura-errazioen nahikotasun-maila ere baloratu egiten da, azterketa bromatologiko egokiaren bidez. Erreferentzia horiek, ahal den neurrian, kanpoko ingurunearekin konparatzen dira, langileen bizipenekiko antzekotasunak bilatu nahiz.

Giltz-Hitzak: Kontsumoa. Dieta. Nutrizioa. Elikadura. Bizkaiko industrializazioa. Langile klasea.

L'article recueille l'expérience alimentaire d'une institution bénéfique: la Santa Casa de Misericordia de Bilbao. On analyse la consommation d'aliments, leur distribution (régime) et on estime également le degré de suffisance des rations alimentaires à travers une étude diététique pertinente. Ces références, dans la mesure du possible, se comparent avec le milieu extérieur, en essayant de chercher des similitudes avec l'expérience des ouvriers.

Mots Clés: Consommation. Régime. Nutrition. Alimentation. Industrialisation de la Biscaye. Classe ouvrière.

* El presente texto es, en gran parte, una adaptación resumida del último capítulo de la obra *La alimentación de los pobres. Estrategias del gasto alimentario y la dieta en la Santa Casa de Misericordia de Bilbao, 1840-1940*, de la que soy autor junto a Inmaculada Martínez Mardones.

1. PRESUPUESTOS Y DIETARIOS DE TRABAJADORES

Los presupuestos domésticos nos informan de las decisiones de los trabajadores con respecto al consumo. Decisiones influidas por lo cultural y por las capacidades adquisitivas de su clase social. Estos valiosos testimonios van a permitir establecer una serie de pautas generales. Los cambios cualitativos o cuantitativos del consumo se reflejan en la evolución de los índices del coste de la vida, pero en último término, estas alteraciones sólo son perceptibles a través del análisis de los presupuestos en los que se basan aquéllos (Kula, 1977: 191-192).

Para el caso de Vizcaya se dispone de una serie de presupuestos de variada procedencia. En total se han analizado 20 de estas pequeñas contabilidades durante el período comprendido entre 1856 y 1914. Son dietarios de trabajadores siderúrgicos, metalúrgicos, mineros, etc.; algunos personales otros familiares e incluso servidos por instituciones. Su información es variada, aportando datos cualitativos y cálculos sobre el consumo personal de los diferentes alimentos. Sus autores son representantes obreros, publicistas de la patronal, periodistas, médicos, etc; todos acopian datos para informarnos en épocas diferentes sobre las elecciones consumistas de los trabajadores.

El gasto en alimentación constituyó una parte decisiva, aunque variable, de los ingresos reales de las familias obreras. La proporción de gasto en alimentación fue mayor en etapas de menores ingresos, y fue decreciendo a medida que los salarios se acomodaron al incremento de los precios. Partidas como el vestuario, vivienda, ocio, etc. fueron sacrificadas en aras de esa primera necesidad. Así fue en todos los lugares. Las comunidades de trabajadores franceses (Perrot, 1975: 244-246) o ingleses (Komlos, 1988:149) destinaron a la alimentación porcentajes que rebasaron el 60 por 100 de su presupuesto. En diferentes provincias italianas durante la última década del XIX y primera del XX, la proporción del gasto desviado hacia el pan o los cereales, osciló entre el 50 y el 90 por 100 (Livi Bacci, 1988: 142).

Para Vizcaya se dispone de un conjunto de informaciones que no desdichan esos valores. Diversos artículos publicados en periódicos de la época como la *Lucha de Clases*, *El Socialista* o *El Liberal* y cuyos autores son representantes obreros consideran que las familias trabajadoras dedicaban al capítulo de la alimentación entre el 60 y el 80 por 100. Y en fin, algunos sociólogos como Marvaud, el Instituto de Reformas Sociales, institución de ámbito nacional, que realizó un estudio sobre las condiciones de los mineros de la zona o la propia patronal (Asociación de Patronos Mineros de Vizcaya) estaban de acuerdo con esa extrema dependencia entre los ingresos y la alimentación. (Ver referencias en el apartado de Bibliografía).

Cuadro 1. Dietarios de trabajadores desempleados servidos por la Misericordia de Bilbao, 1888. Consumo per cápita (Kg.).

Producto	Ración nº 1	Ración nº 2	Ración nº 3	Ración nº 4
Pan	0,400	0,400	0,400	0,400
Arroz	0,058	0,048	0,044	0,058
Alubia	0,108	0,108	0,108	
Patata	0,165	0,165	0,165	0,150
Tocino	0,011	0,010		0,010
Carne		0,043		0,200
Sal	0,008	0,008	0,004	0,008
Bacalao			0,090	
Aceite			0,015 litros	

Fuente: Ver referencia en Pérez Castroviejo y Martínez Mardones, 1996:123.

La característica fundamental de la alimentación de los trabajadores fue su monotonía. Un corto número de productos convenientemente distribuidos constituyeron la base de su régimen alimenticio. Del análisis de los presupuestos disponibles se deduce que los principales artículos, mencionados por encima del 50%, fueron el pan, la carne, las patatas, el bacalao y las legumbres (alubias o garbanzos). El vino que consta el 41% de los casos tendría que estar en ese grupo, pero el olvido consciente de algunos representantes obreros, para no incidir en presuntos problemas de alcoholismo, lo relega a una situación intermedia. Otros productos con el 30-40% de las menciones fueron aceite, café, arroz, aguardiente y azúcar, y finalmente, por debajo del 20% leche, jabón y carbón.

A lo largo de este período las incorporaciones fueron escasas, pero importantes. La agregación de la leche, el pescado fresco y los huevos, junto al jabón contribuyeron a una mejora de la vida de los trabajadores. Las consumiciones personales aumentaron y la calidad de los productos evolucionó positivamente gracias a la lucha contra los fraudes y la utilización de los modernos sistemas de transporte (Simpson, 1997: 241). Este proceso de diversificación del consumo y mejora de la dieta se relaciona muy directamente con el retroceso de los niveles de morbilidad y mortalidad de los grupos populares (McKeown, 1990: 50).

2. RÉGIMEN ALIMENTICIO DE UNA INSTITUCIÓN BENÉFICA: LA SANTA CASA DE MISERICORDIA DE BILBAO

2.1. Evolución de la dieta y productos consumidos

El estudio de grupos mayores que la propia familia, colectividades de tipo militar, civil o religioso, como cuarteles, hospitales colegios, hospicios o cárceles ha constituido una auténtica alternativa metodológica. En este caso se recoge la evolución de una institución benéfica situada en Bilbao, durante los cien años que median entre 1840 y 1940.

Hay alimentos que persisten a lo largo de todo el período. Junto al pan, la carne y el vino, las legumbres características fueron alubias y garbanzos. Éstas con el tocino, grasas (aceite y manteca), patatas, arroz o bacalao se mezclaron de forma variada y en cantidades diversas para preparar el típico "puchero" diario. Azúcar, café y chocolate marcaron el contrapunto de calidad.

En la compleja combinación de alimentos, base de esta dieta planificada, hay una serie de alimentos que desaparecen y otros de aparición esporádica. De los productos cárnicos los callos resistieron más que el hígado o la cecina. Otras legumbres como habas o lentejas no restaron la presencia casi absoluta de alubias y garbanzos. El fideo para las sopas fue sustituido en ocasiones por el pan, más barato, y finalmente la achicoria hizo lo propio con el café por idénticas razones.

La incorporación de ciertos alimentos durante la segunda década del presente siglo contribuye a una notable mejoría de la dieta institucional. La leche, el pescado fresco y los huevos poco habituales hasta entonces, van a aportar el necesario equilibrio dietético.

Vista la evolución en el tiempo de los diversos alimentos de la dieta, es preciso analizar a continuación la verdadera dimensión del consumo global de cada alimento, los aportes nutritivos, el consumo per cápita, así como, realizar las oportunas comparaciones con otros ámbitos.

El pan fue el protagonista de éste y de otros regímenes alimenticios europeos de la época. Responsable de los altos niveles calóricos alcanzados, gracias a su elevado contenido en carbohidratos. Equilibró la dieta en momentos en que la carne escaseó, pues proporcionó compuestos propios de ambos productos, a la vez que aportaba los indispensables minerales.

El pan tuvo a lo largo del tiempo diferentes formas y calidades. Las variedades mencionadas son *comuña*, *tot* y *pistola*. La institución mantuvo operativa una panadería donde se elaboraba el pan de al menos tres calidades. Si en principio hubo distinciones, con el tiempo se unificó el consumo sirviéndose raciones de 400-460 gramos de segunda superior y segunda (Pérez Castroviejo y Martínez Mardones, 1996: 39 a 45).

A lo largo de este período el consumo institucional sufrió una leve caída. La sustitución progresiva del pan por el fideo en la sopa y las menores asignaciones a gentes del exterior contribuyeron a ello. El consumo per capita se mantuvo entre el medio kilo y el kilo por persona y día. La edad y la actividad discriminaron las raciones, entregándose a partir de principios de siglo porciones diarias de 460 gramos a ancianos y aprendices de ambos sexos y de 400 gramos a niños y niñas que asistían a la escuela.

Los cálculos de otros historiadores sobre el consumo no difieren de los aquí apuntados, tanto de instituciones similares (Bennassar y Goy, 1975: 402-430), como de grupos de trabajadores del entorno bilbaino (Pérez Castroviejo, 1992: 155).

La carne es el complemento ideal de las proteínas aportadas por los cereales. Se consumió carne de vacuno, callos e hígado y algo de cecina. El tocino se utilizó como grasa para el puchero diario y en menor medida se sirvió crudo. La carne de vaca supuso el mayor gasto de la partida, pero el consumo más escaso. El servicio diario del tablero encargado incluía tetilla, pellejo de aguja, chuletas de ternera y aguja descarnada. Los callos se mantienen en la dieta institucional hasta los años veinte, mientras que hígado y cecina se mostraron con apariciones esporádicas. Concretamente, el hígado, a principios de siglo, se comía una vez por semana, pero con el tiempo se sustituyó para evitar los problemas derivados de su conservación.

El consumo global de carne de vacuno aumentó de forma notable en los veinte últimos años del XIX. Durante la siguiente centuria se producen fases de estabilidad, pero manteniéndose los niveles alcanzados, pese a vivirse coyunturas críticas. Con todo, no hubo reducciones del consumo global, pues la superación de las fases de estabilidad solía traer relativas mejoras. El primer cuarto de siglo representó una pequeña ganancia, aunque con años muy difíciles, como fueron los de 1919 a 1921, que rebajaron el empleo del producto a las cotas de principios de siglo. Se discutió incluso la posibilidad de sustituir la carne por otros productos alimenticios:

“Que en vez de las tres cenas semanales de carne que se dan actualmente a los asilados, se reduzcan a dos, sustituyendo cuando sea posible con pescado fresco corriente o en su defecto con huevos la tercera cena. Se calcula que con esta modificación se alcanzará una economía de más de 2.000 pesetas al año” (Referencia en Pérez Castroviejo y Martínez Mardones, 1996: 75).

Aunque estas medidas no llegaron a ser efectivas del todo, restringieron las asignaciones personales. Los administradores se percataron de lo irracional que suponía eliminar un producto arraigado en la dieta institucional y en la región. Eso sí, la subida del precio a partir de la Primera Guerra Mundial, fue la verdadera causa del retroceso momentáneo del consumo. La pérdida de posiciones de la carne de vacuno, fue acompañada de la del tocino y de la desaparición de los callos, comenzada la tercera década de siglo. Esta decisión venía a racionalizar el uso y consumo de los productos cárnicos, al eliminar los de peor calidad.

A lo largo de todo el siglo XIX hay una preocupación por incrementar las cantidades de carne a medida que aumenta el número de asilados. El consumo per cápita de vacuno parece que aumentó pasando de los 24,73 kilos por persona y año durante la segunda mitad de la década de los ochenta, a los 30 kilos de finales de centuria. A estas cantidades habría que agregar otras menos consignadas de tocino, callos, hígado y cecina. El primer cuarto del XX refleja mayores inconvenientes, ya que los periodos de estabilidad apenas permitían mantener las cotas alcanzadas. Con todo, los esfuerzos de la institución fueron notorios tratando de mantener las cantidades, a pesar de la existencia de un mayor número de residentes.

Las asignaciones de este producto servidas por la Misericordia no desentonan de las ofrecidas por otros hospitales franceses de Cae, Bayeux y Honfleur que durante el período 1820-1899 oscilaron entre los 64 y 117 gramos por persona y día (Bennassar y Goy, 1975: 411). Difieren, sin embargo, de los pesos de algunos hospitales militares (Enríquez y Gelabert, 1978: 621) y civiles como el de Basurto que en 1914 alcanzó los 157 gramos (Ver referencia en Pérez Castroviejo y Martínez Mardones, 1996: 76). Si las comparaciones se refieren a la gente de la calle y más en concreto a los trabajadores del entorno, las semejanzas ya no son tantas. Las raciones-tipo que la Casa entregó a los trabajadores el año 1888 alcanzaron los 200 gramos (Ver cuadro 1), los datos del Instituto de Reformas Sociales (Sanz Escartín, Salillas y Puyol Alonso, 1904: 113) y algunas informaciones más recientes (Pérez Castroviejo, 1992: 148), evidencian un aprovechamiento institucional inferior al del colectivo obrero vizcaíno.

La bebida más consumida fue el vino. Se destinó a los mayores y a recompensar distintos trabajos. Su consumo se fue extendiendo desde los empleados de la Casa (capellán, enfermeros, etc.) a los enfermos, pero no a todos los asilados de forma general.

El valor terapéutico del producto se manifestó durante los brotes coléricos de 1865, 1885 y 1893, cuando se programó una alimentación de alto valor nutritivo y de fácil asimilación. El vino tuvo también una clara connotación festiva, que se manifestó en determinados momentos como premio a los asilados, pero también como castigo ante trasgresiones al reglamento. Estuvo presente en las fiestas y celebraciones de todo tipo y desapareció para aquéllos que se excedieron en el cumplimiento de sus obligaciones.

El consumo global del vino aumentó a lo largo de los años, multiplicándose por algo más de 3 entre 1883 y 1903. Luego, durante los dos primeros decenios del siglo se estancó a niveles altos, con reducciones notables los años de postguerra. La determinación del consumo per cápita se complica en exceso pues no llegaba a todos los asilados. Según el dietario de 1881 lo bebían acogidos distinguidos y algunos ordinarios. Los niños parece que lo tomaron -ocasionalmente- en forma de sangría. Algunos empleados, en los años cuarenta del siglo XIX, consumían medio cuartillo diario. En cualquier caso, parece que con el tiempo se tendió hacia un consumo generalizado por parte de los adultos, sirviéndose en las comidas diarias de la institución.

Las escasas referencias disponibles permiten apuntar un cálculo aproximado de medio cuartillo por persona y día. Este consumo es parecido al del entorno más cercano de la institución -Hospital Civil de Bilbao (Pérez Castroviejo y Martínez Mardones, 1996: 79)- e incluso lejano -Hospicio de Zaragoza (*Informe...*, 1876: 67)-. Cuando se consideran consumos de trabajadores se distancian las cifras, pues habría que contabilizar además de la ingesta durante las comidas, la realizada en las tabernas.

La leche se fue introduciendo en la dieta por su riqueza nutritiva. Rica en calcio las proteínas que suministra son de muy buena calidad y el complemento adecuado a las obtenidas a través de alimentos de origen vegetal. Otras bebidas no alcohólicas, aparte del agua, escasamente mencionada, fueron el chocolate, el café y la achicoria. El uso global de todos estos alimentos creció de forma notable. Más difícil es la valoración per cápita pues se sirvieron de forma discriminada. Y así por ejemplo, el desayuno de sopa tuvo en el chocolate y, sobre todo, en el café una nota diferenciadora. La leche conocida anteriormente como alimento de enfermos se incorpora a la dieta de forma generalizada durante el segundo decenio del siglo XX, integrándose en el desayuno junto con el café y en la cena.

El consumo del azúcar, alimento de amplio valor calórico, creció a lo largo de las dos últimas décadas del siglo XIX, manteniendo la tendencia durante las dos primeras del siglo XX, con la excepción de los años de postguerra y de otros períodos de estabilidad. Su reparto discriminado, impide un cálculo del consumo per cápita.

Las legumbres suponen un complemento respecto a las proteínas proporcionadas por los cereales. Alubias y garbanzos y en menor medida habas y lentejas formaron parte de lo habitual de la dieta. La evolución del consumo global refleja una cierta simetría, pues la caída de unas se complementa con la subida de los otros y viceversa, todo ello debido muy posiblemente al movimiento de los precios. El consumo per cápita de las alubias se mantuvo estable o creció moderadamente durante las dos últimas décadas del siglo XIX, para luego en la siguiente centuria conservar dichos niveles, salvo los primeros años veinte de notable caída. Los garbanzos, que mostraron una similar progresión, se constituyeron como plato típico de domingos y festividades varias. Ambas legumbres aparecen en los dietarios de otras instituciones, tanto nacionales como extranjeras y en los de trabajadores de la zona.

Las patatas proporcionan pocas proteínas pero de gran calidad, con un aporte considerable de vitamina C. En la Misericordia el consumo global y per cápita crecieron entre 1881 y 1918, aunque los niveles no son comparables con los de otras instituciones o trabajadores del entorno, cuyo consumo fue muy superior.

El arroz integró la dieta de forma continuada. Su persistencia fue ajena a los incrementos del precio, sobre todo desde 1914. Las adquisiciones para el consumo de la Casa crecieron a lo largo del XIX y se estabilizaron en los niveles alcanzados en las primeras décadas del XX. Lo cual no significó nunca una merma en las asignaciones personales. Formó parte de los primeros dietarios de los trabajadores del entorno y de otras instituciones que con diferentes pesos lo repartieron a sus asilados.

Otro producto característico de la dieta de la Casa fue el pescado. Primero se consumió bacalao en salazón y después el pescado fresco en general. El consumo global de bacalao pasó de 2.600 kilos anuales en 1883 a 5.200 en 1917. La evolución posterior a la baja estaría relacionada no sólo con el coste, sino también con la incorporación decidida a la dieta del pescado fresco, los años finales de la Primera Guerra Mundial. La distribución personal apenas se resintió pues cuando mermó la de bacalao fue suplida con creces por la de pescado recién capturado. Los dietarios de los trabajadores consignan desde mediados del XIX el consumo de bacalao y sólo superada la Gran Guerra el de pescado fresco.

Los huevos se incorporan a la dieta de la Casa en 1918, proporcionando un equilibrio dietético al aportar proteínas, calorías, minerales y vitaminas. Su consumo se generalizó en instituciones similares y fue cada vez más habitual entre los trabajadores iniciado el siglo XX.

La manteca y el aceite facilitaron la preparación culinaria de muchos de los alimentos mencionados. La caída del consumo de la manteca y el aumento del aceite a partir de los años veinte es muy posible que tenga que ver con el uso mencionado. La incorporación del pescado fresco y de otros preparados como la tortilla de patatas hizo indispensable el aceite, manteniéndose la manteca -junto al tocino- para la preparación de la olla diaria.

Finalmente, se debe mencionar, para ser preciso, una importante variedad de frutas que según las épocas se repartieron en los postres. Destacó la manzana cuyo consumo se estiró comiéndola cruda en principio y después -hasta el límite de su conservación- en forma de compota. Aunque los dietarios de trabajadores de la zona apenas las incluyen, se sabe, por informaciones cualitativas, de su uso alimentario.

2.2. Comidas diarias. El dietario de 1881, aspectos bromatológicos

Tres fueron las comidas diarias. El desayuno varió a lo largo del período sirviéndose sopa; chocolate; café, pistola y azúcar y finalmente café con leche. Durante las dos últimas décadas del XIX se alternaron la sopa y el café, ofreciéndose de vez en cuando chocolate de forma alternativa. Comenzado el siglo XX lo habitual fue el desayuno de café mezclado con una cuarta parte de leche. Las distintas alternativas fueron debidas a los gustos de los asilados pero, sobre todo, a la evolución del precio de los productos ofertados. Estas estrategias fueron similares a las desarrolladas en otras instituciones, de tal forma que cuando las comparaciones se refieren al siglo XIX destaca más la sopa y cuando lo hacen al XX se amplía la variedad al chocolate y al café con leche. En los dietarios obreros la leche fue cada vez más habitual, como se puede comprobar en las informaciones del Instituto de Reformas Sociales (Pérez Castroviejo, 1992: 137).

La comida más importante fue la de mediodía que consistía en un plato único de cocido. El "puchero" estaba formado por una mezcla de legumbres, patatas, carne o tocino y cebo-

llas, como productos más habituales. La persistencia de un sólo plato se extiende por todo el período, pero a la larga el cocido irá reduciendo cantidades para ser acompañado de un segundo alimento, integrando comidas de dos platos y postre. La comida del obrero vizcaíno es muy parecida por lo que a productos y preparación se refiere. El jornalero de las minas comía un plato de alubias o garbanzos con tocino o tasajo, pan y vino.

Las cenas de la Casa alternaron la sopa de ajos, el bacalao, la carne con patatas y en ocasiones los callos. Su preparación se realizó con aceite o manteca y se acompañaron con diferentes verduras y hortalizas. Hacia el final del segundo decenio del presente siglo y en adelante la variedad de productos de esta refacción aumentó: pescado fresco, huevos, *torti-lla con patatas* y excepcionalmente carne frita. La composición de esta comida fue parecida a la de otras instituciones de signo caritativo e incluso a la del jornalero minero vizcaíno, que por supuesto fue más abundante.

Para superar la dificultad de los cálculos de consumo diario per cápita, abordamos el estudio de un dietario de la Casa correspondiente a 1881, que estuvo en vigor con leves alteraciones durante años posteriores. Se especifica la distribución de los alimentos y la cantidad ingerida en cada una de las tres comidas diarias (Ver cuadro 2). Esta información va a permitir determinar el grado de suficiencia de la ración alimenticia, a través del pertinente estudio bromatológico.

Cuadro 2. Dietario de la Santa Casa de Misericordia de Bilbao, año 1881.

		RACIÓN 1.- Lunes y Jueves					RACIÓN 2.- Martes y Viernes				
		en gramos				Kcal.	en gramos				Kcal.
REFACCIÓN / Alimentos	Cantidad	Lípidos	C.H.	Proteínas	Calorías	Cantidad	Lípidos	C.H.	Proteínas	Calorías	
DESAYUNO	Pistola	71	1,42	36,92	6,03	184,6	57,83	1,16	30,07	4,91	150,36
	Aceite	3,15	3,15	-	-	27,85	Ø	-	-	-	-
	Ajos	1 doc.	-	-	-	-	Ø	-	-	-	-
	Café	Ø	-	-	-	-	5	-	-	-	-
	Azúcar	Ø	-	-	-	-	25	-	24,87	-	96,75
COMIDA	Alubias	97	1,45	60,24	21,34	339,5	97	1,45	60,24	21,34	339,5
	Patatas	57,17	0,06	10,92	1,14	48,59	57,17	0,06	10,92	1,14	48,59
	Carne	8,50	1,78	-	1,44	18,87	8,50	1,78	-	1,44	18,87
	Tocino	4,53	3,85	-	0,18	35,38	4,53	3,85	-	0,18	35,38
	Cebollas	1 doc.	-	-	-	-	1 doc.	-	-	-	-
	Habas	Ø	-	-	-	-	Ø	-	-	-	-
	Garbanzos	Ø	-	-	-	-	Ø	-	-	-	-

Consumo, dieta y nutrición de grupos populares.

		RACIÓN 1.- Lunes y Jueves					RACIÓN 2.- Martes y Viernes				
		en gramos				Kcal.	en gramos				Kcal.
REFACCIÓN / Alimentos	Cantidad	Lípidos	C.H.	Proteínas	Calorías	Cantidad	Lípidos	C.H.	Proteínas	Calorías	
CENA	Bacalao	75,30	0,30	-	12,42	52,71	Ø	-	-	-	-
	Patatas	57,17	0,06	10,92	1,14	48,59	78	0,08	14,90	1,56	66,3
	Aceite	8,37	8,37	-	-	73,99	Ø	-	-	-	-
	Pimientos	1,40	0,01	0,07	0,02	0,34	2	0,01	0,11	0,02	0,48
	Cebollas	3 doc.	0,05	2,47	0,37	11	3 doc.	0,05	2,47	0,37	11
	Callos	Ø	-	-	-	-	99,24	1,98	-	18,96	98,25
	Manteca	Ø	-	-	-	-	3,14	3,14	-	-	28,32
	Carne	Ø	-	-	-	-	Ø	-	-	-	-
	Ajos	Ø	-	-	-	-	Ø	-	-	-	-
	Pistola	Ø	-	-	-	-	Ø	-	-	-	-
PAN	431	8,62	224,12	36,63	1120,6	431	8,62	224,12	36,63	1120,6	
TOTALES		29,12	345,66	8 0,71	1962,02		22,18	367,70	86,55	2014,4	

		RACIÓN 3.- Miércoles y Sábado					RACIÓN 4.- Domingo				
		en gramos				Kcal.	en gramos				Kcal.
REFACCIÓN / Alimentos	Cantidad	Lípidos	C.H.	Proteínas	Calorías	Cantidad	Lípidos	C.H.	Proteínas	Calorías	
DESAYUNO	Pistola	71	1,42	36,92	6,03	184,6	57,83	1,16	30,07	4,91	150,36
	Aceite	3,15	3,15	-	-	27,85	Ø	-	-	-	-
	Ajos	1 doc.	-	-	-	-	Ø	-	-	-	-
	Café	Ø	-	-	-	-	5	-	-	-	-
	Azúcar	Ø	-	-	-	-	25	-	24,87	-	96,75
COMIDA	Alubias	Ø	-	-	-	-	Ø	-	-	-	-
	Patatas	57,17	0,06	10,92	1,14	48,59	57,17	0,06	10,92	1,14	48,59
	Carne	8,50	1,78	-	1,44	18,87	8,50	1,78	-	1,44	18,87
	Tocino	4,53	3,85	-	0,18	35,38	4,53	3,85	-	0,18	35,38
	Cebollas	1 doc.	-	-	-	-	1 doc.	-	-	-	-
	Habas	90,28	0,18	6,86	2,17	31,60	Ø	-	-	-	-
	Garbanzos	Ø	-	-	-	-	70,58	1,06	43,83	15,53	247,03

		RACIÓN 3.- Miércoles y Sábado					RACIÓN 4.- Domingo				
		en gramos				Kcal.	en gramos				Kcal.
REFACCIÓN / Alimentos	Cantidad	Lípidos	C.H.	Proteínas	Calorías	Cantidad	Lípidos	C.H.	Proteínas	Calorías	
CENA	Bacalao	Ø	-	-	-	-	Ø	-	-	-	
	Patatas	78	0,08	14,90	1,56	66,3	Ø	-	-	-	
	Aceite	Ø	-	-	—	-	3,15	3,15	-	-	27,85
	Pimientos	1,40	0,01	0,07	0,02	0,34	Ø	-	-	-	
	Cebollas	3 doc.	0,05	2,47	0,37	11	Ø	-	-	-	
	Callos	Ø	-	-	-	-	Ø	-	-	-	
	Manteca	3,14	3,14	-	-	28,32	Ø	-	-	-	
	Carne	92	19,32	-	15,55	204,24	Ø	-	-	-	
	Ajos	Ø	-	-	-	-	1 doc.	-	-	-	
	Pistola	Ø	-	-	-	-	46,66	0,93	24,26	3,97	121,32
PAN	431	8,62	224,12	36,63	1120,6	431	8,62	224,12	36,63	1120,6	
TOTALES		41,66	296,26	65,09	1777,69		20,61	358,07	63,8	1866,75	

Fuente: Ver referencia en Pérez Castroviejo y Martínez Mardones, 1996: 88-89.

Las pautas generales del régimen alimenticio institucional reflejan una experiencia bastante similar a la de otras colectividades diferentes, sin descartar la existencia de particularidades. Los cálculos sobre las necesidades calóricas del ser humano tienen que contemplar variables como la edad, el sexo y el trabajo realizado. Esta circunstancia pone en tela de juicio determinadas comparaciones que hacen extensivos los patrones de consumo de ciertos grupos a otros con una marcada diferencia.

El dietario que se presenta va dirigido a un amplio abanico de edades y a ambos sexos: niños y niñas de edad escolar, ancianos y gentes que realizaban algún trabajo. En función del desarrollo de una actividad eran tenidos en cuenta, mejorando cualitativa y cuantitativamente su dieta. El propio dietario establece esas diferencias, al indicar aportes extras de vino, postre diario, chocolate, leche, etc. para los internos ocupados. Característica que tiene su parangón en el mundo exterior, donde las familias obreras primaban la nutrición del cabeza, verdadero soporte económico de todos sus miembros.

Teniendo en cuenta todas estas apreciaciones se analiza a continuación el aporte global de la dieta y el equilibrio en la proporción de cada principio inmediato, sobre la base del referido dietario. En la dieta institucional el porcentaje de suministro de energía más elevado lo constituyen los hidratos de carbono, lo que refleja la profusión de calorías baratas y de ori-