

necesario para hacerlos germinar y producir suficiente vitamina C. En un plazo de 4 a 6 semanas de comer raciones que no contuvieran vitamina C, los primeros síntomas de escorbuto aparecerían: encías hinchadas y sangrantes. Esto sería seguido por debilidad, luego grandes cardenales, hemorragias, y heridas que no se curarían. Finalmente resultaría la muerte por hemorragias y fallos del corazón.

El modo más sencillo y menos caro de que usted, su familia y vecinos no sufran o mueran con posterioridad a un ataque debido al escorbuto es comprar un kilogramo (1.000.000 de miligramos) de vitamina C pura, que corresponde a la forma cristalina correspondiente al ácido ascórbico. Al contrario que las pastillas de vitamina C, los cristales de pura vitamina C no se deterioran. Un pedido barato por correo se puede realizar a Bronson Pharmaceutical, 4526 Rinetti Lane, La Canada, California 91011. En 1.988 compré un kilogramo por 18,75 dólares, incluido el franqueo

postal. Una dosis diaria amplia serían 25 miligramos, alrededor de 0,0009 onzas. Diez gramos (alrededor de un tercio de onza) es suficiente para un año entero para una persona que está comiendo únicamente grano sin germinar y/u otros alimentos que no procuran vitamina C. Un gramo (1.000 mg.) de ácido ascórbico cristalino es $\frac{1}{4}$ de cucharilla. Si no tiene una cucharilla de $\frac{1}{4}$, ponga una cucharilla nivelada de los cristales sobre un trozo de papel, y divida el pequeño montón en 4 partes iguales; cada una será de aproximadamente 1.000 mg.. Uno de estos montones de 1.000 mg. puede ser fácilmente dividido en 4 pequeños montoncitos, cada uno de 250 mg.. Un montoncito de 250 mg. provee 10 dosis diarias amplias de 25 mg. cada una. Si su familia tiene un suministro de 1.000.000 mg. (1 kg.), sería preferible el tomar una dosis de ácido ascórbico puro, bien echado sobre los alimentos o disuelto en agua.

Tabla 9.2. Raciones diarias de trigo integral o maíz amarillo suplementados con soja o alubias rojas. Ración diaria recomendada de sal, incluyendo la sal de los alimentos: $\frac{3}{4}$ de cuchara (1/3 Oz, ó 10 gr.).

	600 gr. (21.1 oz.) Trigo entero más 200 gr. (7,0 oz.) Alubias Rojas (peso en seco)	600 gr. (21,1 oz.) Trigo entero más 150 gr. (5,3 oz.) Soja (peso en seco)	Recomendaciones de emergencia	600 gr. (21,1 oz.) Maíz amarillo ^{a)} más 150 gr. (5,3 oz.) Soja (peso en seco)	600 gr. (21,1 oz.) Maíz amarillo más 150 gr. (5,3 oz.) Soja (peso en seco)
Energía, kcal	2.666	2.585	2.600	2.693	2.774
Proteínas, gr.	123	129	55 ^{b)}	105	98
Grasa, gr.	15	39	30	50	26
Calcio, mg.	466	585	400	471	352
Magnesio, mg.	1.286	1.358	200-300	1.280	1.208
Iron, mg	33,6	32,4	10	25,2	26,4
Potasio, mg.	4.188	4.736	1.500-2.000	4.220	3.672
Vitamina A, RE	4	12	555	306	298
Thiamina, mg.	4,3	5,0	1,0	3,9	3,2
Riboflavina, mg.	1,1	1,2	1,4	1,2	1,1
Niacina, mg.	30,4	29,1	17,0	16,5 ^{c)}	17,8
Vitamina C, mg.	0	0	15-30	0	0
Vitamina D, µg.	0	0	0 ^{d)}	0	0

a). El maíz blanco no suministra vitamina A, mientras que el maíz amarillo suministra 49 RE (equivalente de retinol, una medida de la cantidad de vitamina A) por 100 gr. de peso escurrido (sin agua). La mayor parte del maíz en los EEUU es maíz amarillo.

b). Si una dieta contiene proteínas animales tales como carne, huevos o leche, la cantidad recomendada de proteína sería menos de 55 gr. Por día. Si toda la proteína lo es de leche o huevos, solamente se requiere 41 gr. al día.

c). La niacina en el maíz no está plenamente disponible a menos que el maíz esté tratado con un álcali, tal como la cal o cenizas añadidas por los mejicanos y norteamericanos en el Sur y Suroeste, al agua en la cual ellos remojan o hierven los cereales integrales.

d). Los bebés, niños y mujeres embarazadas y lactantes debieran recibir 10 µg. (10 microgramos o 400 IU) de vitamina D. Para otros, la dosis o cantidad diaria recomendada (CDR) (RDA Recommended Daily Allowance) para la vitamina D es de 200 IU (5g).

Una buena y conveniente manera de prevenir o curar el escorbuto es comer semillas germinadas, y no solamente los brotes. Alubias germinadas previnieron el escorbuto durante una hambruna en la India. El Capitán James Cook consiguió evitar que sus marineros desarrollaran escorbuto durante un viaje de tres años haciéndoles beber una cerveza no fermentada hecha de cebada seca y germinada. Durante siglos, los chinos han evitado el escorbuto durante los largos inviernos del norte de China consumiendo alubias germinadas.

Es suficiente con tomar 10 mg. de vitamina C cada día (1/5 de la pastilla más pequeña de vitamina C) para prevenir el escorbuto. Si se hace germinar un poco más de una onza (alrededor de 30 gramos) de alubias secas o trigo seco hasta que los brotes son un poco más largos que las semillas, las semillas germinadas suministrarán de 10 a 15 mg. de vitamina C. Este germinado, si se hace a la temperatura normal de una habitación, requiere alrededor de