

APÉNDICE 7

Alimentos populares y otras posibilidades aceptables

En la lista que figura a continuación proporcionamos información, por países, de los alimentos principales que se consumen en ciento once naciones; se ha preparado para ayudar a elegir correctamente los víveres que deberán enviarse a las zonas afectadas en caso de emergencia. Para las naciones grandes, donde los hábitos alimentarios varían de una región a otra, los datos se han especificado por regiones. Al emplear esta lista, ha de quedar bien entendido que sólo constituye un resumen de los alimentos consumidos más importantes. Si bien se facilita información por regiones, no siempre se puede aludir a las diferencias que pudiera haber entre las zonas rurales y urbanas o entre los grupos socioeconómicos dentro de cada una de las regiones.

Los datos se han obtenido de una serie de fuentes, entre ellas las "Hojas de balance de alimentos", de la FAO, documentación sobre los hábitos alimentarios e informes sobre la experiencia con los programas de nutrición y ayuda alimentaria. Al final de la lista aparecen diversas referencias a Revistas y bibliografías que tratan de la estructura del consumo de alimentos y de los aspectos socioeconómicos de la alimentación y nutrición en muchos países. Estas referencias están destinadas a los lectores que necesitan saber dónde pueden encontrar datos sobre consumo de alimentos y hábitos alimentarios en un país determinado.

APÉNDICE 7

Alimentos principales y posibilidades aceptables en la dieta de adultos

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
1. Afganistán		Trigo/harina Harina de maíz Arroz Cebada	Verduras Frutas Carne Grasa de cordero Aceites vegetales	Sorgo	Leguminosas	Evitar la carne de cerdo. El pescado no se conoce en todas partes como alimento.
2. Argelia	<i>Mediterránea</i> (Norte)	Trigo/harina Cebada	Verduras Habas Aceite de oliva Aceite de colza Mantequilla	Arroz Trigo/bulgur	Leche en polvo	Evitar la carne de cerdo
	<i>Sahariana</i> (Sur)	Dátiles Mijo Carne Mantequilla	—	Trigo/harina Leche en polvo	—	
3. Angola	<i>Septentrional</i>	Yuca	Verduras hojosas Leguminosas Maní Carne	Harina de trigo Harina de maíz Arroz Papa deshidratada Harina de trigo	—	Los ganaderos no consumen pescado
	<i>Mezcla central</i>	Harina de maíz	Verduras hojosas Leguminosas Maní Carne	—	—	
	<i>Meridional</i>	Mijo	Verduras hojosas Maní Carne	Trigo/harina Arroz	—	
	<i>Ganadera</i>	Mijo Sangre Carne	Verduras hojosas Leguminosas Maní Carne	Camote Ñame	—	—

País	Región	POSIBILIDAD ACEPTABLE				Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
4. Antigua		Batata Name	Leguminosas Maní Frijol mungo Verduras Leche	Arroz Trigo/harina	Leche en polvo	—
5. Bahrein		Cebada Arroz Dátiles	Verduras Pescado Carne Leche Aceite vegetal Mantequilla	Trigo/harina Bulgur de trigo	Leche en polvo	Evitar la carne de cerdo.
6. Bangladesh		Arroz	Verduras hoja Frijol de palo Pescado Leche Carne Aceite vegetal Ghee	Trigo/harina Sorgo Harina de maiz	Leche en polvo Maní	Evitar la carne de cerdo.
7. Barbados		Arroz Papa Camote Trigo/harina	Leguminosas Frijol de palo Carne Leche Aceite vegetal	Papa deshidra- tada	Leche en polvo	
8. Bélize		Arroz Plátano	Phaseol. vulg. Carne Pescado Leche	Harina de trigo Harina de maiz Harina de yuca	Leche en polvo	

APÉNDICE 7 (cont.)

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
9. Benín		Mijo Sorgo	Verduras Leguminosas Maní Carne Pescado Aceite vegetal	Arroz Trigo Maíz		Evitar la carne de cerdo.
10. Bután		Arroz Cebada Trigo/harina	Leche Prod. Lact.-queso Yogurt Carne Aceite vegetal Mantequilla	Harina de maíz Leche en polvo		--
11. Bolivia	Andina	Harina de maíz Harina de trigo Papa	Leguminosas Carne Leche	Arroz Papa deshidra- tada Cebada	Leche en polvo	El pescado no se conoce como alimento en la región andina.
	Tropical	Yuca Plátano	Verduras hojosas Carne Pescado Aceite vegetal	Arroz Papa deshidra- tada	Leche en polvo	
12. Botswana		Sorgo Harina de maíz	Frijol de Castilla Leche Carne Aceite vegetal Mantequilla	Harina de trigo	Leche en polvo	--

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
13 Brasil	<i>Norte y nordeste</i>	Yuca	Leguminosas	Arroz	Leche en polvo	A pesar del largo litoral, no se consume mucho pescado. En casi todas las regiones se conocen los aceites vegetales y grasas animales.
		Plátano	Phaseol. vulg.	Harina de trigo		
	<i>Central</i>	Harina de maíz	Carne	Papa deshidratada		
			Cerdo	Arroz	Leche en polvo	
14 Birmania	<i>Central</i>	Yuca	Leguminosas	Harina de trigo		
		Harina de maíz	Phaseol. vulg.	Papa deshidratada	Leche en polvo	
	<i>Meridional</i>	Yuca	Cerdo	Arroz		
		Harina de trigo	Carne de vaca		Leche en polvo	
15 Burundi			Leche			Largo historial de hambres. Leche de vaca es popular y la consumen los ganaderos. Pescado consumido cerca de ríos y lagos. Las mujeres no suelen consumir carne. La introducción del maíz amarillo puede crear dificultades.
		Arroz	Verduras	Harina de trigo	Acete vegetal	
			Leguminosas			
			Pescado			
16 Camboya			Carne			
			Acete vegetal			
			Acete de soya			
15 Burundi		Leguminosas secas	Verduras	Arroz	Leche en polvo	
		Camote	Carne	Harina de trigo		
		Harina de maíz	Leche	Papa deshidratada		
		Yuca	Acete de palma			
16 Camboya			Acete de algodón			
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						
16 Camboya						

APÉNDICE 7 (cont.)

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE			Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	Leche en polvo	
17. Camerún	<i>Septentrional</i> (Sudán-Sahel)	Mijo	Leche	Harina de trigo	—	—	Es corriente que escaseen los alimentos antes de la recolección. La introducción del maíz amarillo puede crear dificultades.
		Sorgo	Aceite de algodón	Arroz	—	—	
			Aceite de mani				
	<i>Zona de Guinea</i>	Yuca	Verduras	Harina de trigo	—	—	
		Harina de maíz	Carne	Arroz	—	—	
			Pescado				
	<i>Zona selva</i> (Sur)	Yuca	Aceite de algodón	Harina de trigo	—	—	
		Plátano	Aceite de mani	Arroz	—	—	
		Banano	Verduras hojosas				
			Maní				
			Carne				
			Pescado				
			Aceite de palma				
18. Imperio Centro Africano		Yuca	Verduras	Arroz	—	—	
		Harina de maíz	Maní	Harina de trigo	—	—	
			Carne				
			Pescado				
19. Chad	<i>Sur</i> (comunidades campesin.)	Mijo	Verduras	Harina de trigo	—	—	Los alimentos son comunes antes de la recolección. La introducción del mijo rojo puede crear dificultades. Los ganaderos no comen pescado.
		Sorgo	Leguminosas				
		Harina de maíz	Phaseol. vulg.				
		Arroz	Frijol de Castilla				
			Carne				
			Pescado				
			Aceite de mani				
			Mantequilla				
	<i>Norte</i> (principal. agrícola)	Mijo	—	Arroz	Leche en polvo	—	
		Sorgo					
		Carne					
		Pescado					
		Prod. lac.-queso					
		Mantequilla					

País	Región	POSIBILIDAD ACEPTABLE				Observaciones
		ALIMENTO PRINCIPAL	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
20. Chile		Harina de trigo Papa	Leguminosas Carne Aceite vegetal Leche Produc. lac.-Queso Pescado Aceite de girasol Aceite de colza	Arroz Harina de maíz Papa deshidra- tada	Aceite vegetal Pescado seco Garbanzo	—
21. Colombia	Costera	Arroz Plátano Harina de maíz Harina de maíz Papa	Carne Pescado Phaseol. vulg. Leguminosas Carne	Harina de trigo		En la región andina no se come con frecuencia pescado. Los aceites vegetales y grasas animales se conocen en todas las regiones.
	Andina			Harina de trigo Arroz Papa deshidra- tada Yuca	—	
	Cuenca Amazonas	Plátano Yuca	Verduras Verduras hojosas	Harina de trigo Papa deshidra- tada	—	
22. Congo		Yuca Plátano Ñame Camote Arroz	Verduras hojosas Carne Pescado Aceite de mani	Harina de maíz Harina de trigo Papa deshidra- tada	—	
23. Costa Rica		Arroz Harina de maíz Harina de trigo	Phaseol. vulg. Carne Aceite de palma Aceite de algodón Mantequilla	Harina de trigo	Leche en polvo Leguminosas	—

APÉNDICE 7 (cont.)

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
24. Cuba		Harina de trigo Arroz	Leguminosas Phaseol. vulg. Frijol de Castilla Pescado Leche Carne Aceite de soya Aceite de girasol Mantequilla	Harina de maíz	Leche en polvo	—
25. Chipre		Harina de trigo	Verduras Carne Leche Pescado Aceite de oliva Mantequilla	Arroz	Leche en polvo	—
26. Dabomey	Septentrional (Zona Sudán)	Mijo Sorgo	Verduras Phaseol. vulg. Frijol de Castilla Carne Pescado Aceite vegetal Mantequilla Verduras Phaseol. vulg. Frijol de Castilla Carne Pescado Aceite de palma	Arroz Harina de trigo Harina de maíz	—	La introducción del maíz amarillo puede crear dificultades. Consumo de diversos productos varía según suministro estacional. En la región septentrional suelen escasear viveres antes de recolección.

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
27. República Dominicana		Arroz Plátano Yuca	Leguminosas Fascol.vulg. Frijol de palo Carne Aceite de maní Manteca de vaca	Harina de trigo Harina de maíz	Leche en polvo Pescado	El pescado no es un alimento muy popular.
28. Ecuador	<i>Cóster</i>	Arroz Plátano	Fascol. vulg. Frijol de Castilla Habas Pescado	Harina de trigo	Leche en polvo	El pescado no se conoce como alimento en la región andina. Las verduras y grasas animales se consumen en casi todas las regiones.
	<i>Andina</i>	Papa Harina de maíz	Carne	Papa deshidratada Avena	Leguminosas	
	<i>Húmeda tropical</i>	Yuca Plátano	Verduras hojosas Carne Pescado	Arroz Papa deshidratada	—	
29. Egipto		Harina de trigo Harina de maíz Arroz	Verduras Habas Carne Pescado Leche Prod. lac.-queso Aceite de algodón	Bulgur de trigo Sorgo	Leche en polvo	Evitar la carne de cerdo. Se usa harina de fenogreco
30. El Salvador		Harina de maíz	Fascol. vulg. Carne Aceite de algodón Manteca de cerdo Maní Garbanzo	Harina de trigo Arroz Sorgo	—	

APÉNDICE 7 (cont.)

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
31. Guinea Ecuatorial	<i>Río Muni</i>	Yuca	Verduras hojosas	Arroz	—	Se consume pescado cerca de lagos, ríos o el mar. Gran variación en dietas regionales. En el sur y sudeste se come "enseete" (falsa banana).
		Plátano	Leguminosas	Harina de trigo	—	
		Ñame	Pescado	Papa deshidratada	—	
		Yuca	Carne	Harina de trigo	—	
32. Etiopía	<i>Fernando Poo</i>	Yuca	Verduras hojosas	—	—	Se consume pescado cerca de lagos, ríos o el mar. Gran variación en dietas regionales. En el sur y sudeste se come "enseete" (falsa banana).
		Ñame	Pescado	—	—	
		Arroz	Carne	—	—	
		Teff	Verduras	Arroz	—	
33. Fiji	<i>Tierras altas</i>	Sorgo	Garbanzos	—	—	Se consume pescado cerca de lagos, ríos o el mar. Gran variación en dietas regionales. En el sur y sudeste se come "enseete" (falsa banana).
		Cebada	Habas	—	—	
		Harina de maíz	Gallina	—	—	
		Harina de trigo	Aceite de nùg	—	—	
34. Gabón	<i>Meridional y sudoccident.</i>	Banana	—	Harina de trigo	—	Se consume pescado cerca de lagos, ríos o el mar. Gran variación en dietas regionales. En el sur y sudeste se come "enseete" (falsa banana).
		Teff	—	—	—	
		Mijo	—	—	—	
		Sorgo	—	—	—	
35. Fiji	<i>Desierto (nómadas)</i>	Lecbe	—	Harina de trigo	—	Se consume pescado cerca de lagos, ríos o el mar. Gran variación en dietas regionales. En el sur y sudeste se come "enseete" (falsa banana).
		Mantequilla	—	—	—	
		Maíz	—	—	—	
		Sorgo	—	—	—	
36. Fiji	<i>Figueras</i>	Pituca	Verduras hojosas	Arroz	—	Se consume pescado cerca de lagos, ríos o el mar. Gran variación en dietas regionales. En el sur y sudeste se come "enseete" (falsa banana).
		Ñame	Coco	Harina de trigo	—	
		Yuca	Cerdo	Papa deshidratada	—	
		—	Pescado	—	—	
37. Gabón	<i>Indies</i>	Arroz	Leguminosas	Harina de maíz	—	Se consume pescado cerca de lagos, ríos o el mar. Gran variación en dietas regionales. En el sur y sudeste se come "enseete" (falsa banana).
		Harina de trigo	Verduras	Mijo	—	
		—	—	Sorgo	—	
		—	—	—	—	
38. Gabón	—	Yuca	Verduras	Arroz	—	Se consume pescado cerca de lagos, ríos o el mar. Gran variación en dietas regionales. En el sur y sudeste se come "enseete" (falsa banana).
		Plátano	Carne	Harina de maíz	—	
		—	Pescado	—	—	
		—	—	—	—	

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	Observaciones
35. Gambia		Arroz Mijo Sorgo Ñame	Maní Carne Pescado Aceite de palma	Harina de trigo Harina de maíz	—	—
36. Guinea	<i>Septentrional</i> (Guinea y zona del Sudán)	Mijo Sorgo Ñame Harina de maíz	Verduras Phaseol. vulg. Frijol de Castilla Garbanzo Carne Pescado Aceite vegetal	Harina de maíz Arroz Harina de trigo	—	La introducción del maíz amarillo puede crear dificultades. Consumo de productos varía según suministro estacional. En la región septentrional suelen escasear víveres antes de la recolección
	<i>Meridional</i> (Selva)	Harina de maíz Ñame Yuca Cocoñame	Verduras Frijol de Castilla Maní Pescado Carne Aceite de palma	Harina de maíz Arroz Harina de trigo	—	—
37. Guatemala		Harina de maíz	Phaseol. vulg. Frijol de palo Habas Aceite de algodón Carne Manteca de cerdo	Arroz Harina de trigo Avena	Leguminosas Leche en polvo	
38. Guinea		Arroz Harina de maíz Yuca	Verduras hojosas Maní Carne Pescado	Harina de trigo	—	La introducción del maíz amarillo puede crear dificultades. Escasez de víveres antes de la recolección. Se bebe leche en Guinea Central.
39. Guyana		Arroz Harina de trigo	Phaseol. vulg. Frijol de Castilla Maní Pescado Carne Leche Aceite de coco	Papa deshidratada Leche en polvo		Los hábitos alimentarios varían entre los diversos grupos de población.

APÉNDICE 7 (cont.)

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
40. Haití		Harina de maíz Mijo Plátano Yuca	Phaseol vulg. Frijol de Castilla Carne Pescado Aceite vegetal	Arroz Harina de trigo Sorgo Papa deshidra- tada	Leguminosas Leche	
41. Honduras		Harina de maíz Camote Yuca Plátano	Phaseol vulg Carne Pescado Aceite vegetal	Harina de trigo Arroz Sorgo Papa deshidra- tada	Leguminosas Leche en polvo	
42. Hong Kong		Arroz Tallarines de trigo	Frijol mungo Habas mungo do radas Verduras Pescado Cerdo Aceite vegetal	Harina de trigo	Soya, arvejas rotas y lentejas Pescado seco	
43. India	Septentrional	Harina de trigo	Leguminosas Frijol de palo Garbanzo Arvejas rotas y lentejas Leche Yogurt Verduras Ghee Aceite vegetal	Arroz Mijo	Maní Leche en polvo	Régimen vegetariano, pero se aprecian leche y productos lácteos. Quizá no se acepte carne de vaca entre carnívoros. Evitar también la carne de cerdo.

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones	
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento		
44. Indonesia	<i>Meridional</i>	Arroz	Frijol de palo Arvejas rotas y lentejas Leche Yogúrt Aceite vegetal Ghee	Sorgo Harina de trigo Leche en polvo	Maní	En el Irán Occidental, el alimento principal consiste en raíces y tubérculos. Entre la población no musulmana se come cerdo.	
		Arroz	Verduras	Harina de trigo	--		
		Yuca	Soya	Sorgo			
		Harina de maíz	Frijol mungo Habas mungo do radas				
			Aceite de coco Pescado Carne				
45. Irán		Harina de trigo	Garbanzo	Avena	Leche en polvo	Variaciones estacionales de la dieta. Evitar la carne de cerdo. Pescado no es alimento conocido, excepto en la costa.	
		Arroz	Arvejas rotas y lentejas Carne Leche Produc. lac.-Queso Yogúrt Aceite vegetal	Cebada Bulgur de trigo	Aceite de ajonjolí		
46. Irak		Harina de trigo	Arvejas rotas y lentejas	Sorgo	Leche en polvo	Evitar la carne de cerdo. Los dátiles son alimento principal en región meridional.	
		Arroz	Habas	Bulgur de trigo			
		Cebada	Leche Carne Aceite de palma				

APÉNDICE 7 (cont.)

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
47 Costa de Marfil	<i>Septentrional</i> (Zona de Guinra)	Ñame	Verduras	Arroz	-	La introducción del maíz amarillo puede crear dificultades. Alimentos varían según estación. Se sabe que en región septentrional escasean alimentos antes de la recolección
		Sorgo	Acete vegetal	Harina de trigo		
		Harina de maíz	Leguminosas			
			Maní			
			Carne			
	<i>Meridional</i> (Selva)		Pescado			
		Ñame	Verduras	Harina de maíz	-	
		Yuca	Leguminosas	Arroz		
		Cocoñame	Maní	Harina de trigo		
		Harina de maíz	Carne	Papa deshidratada		
48 Jamaica		Plátano	Pescado			
			Acete de palma			
			Acete de maní			
		Harina de trigo	Garbanzo	Arroz	Leche	
		Camote	Phaseol. vulg.	Harina de maíz	Leche en polvo	
		Arbol del pan	Coco			No se conoce el pescado como alimento. Evitar la carne de cerdo
		Plátano	Carne			
			Pescado			
			Acete de coco			
		Harina de trigo	Garbanzo	Bulgur de trigo	Leche en polvo	
49 Jordania	<i>Población aventada</i>		Arvejas rotas y lentejas	Arroz		
			Verduras	Cebada		
			Leche			
			Prod. lact.-queso			
			Acete de oliva			
	<i>Nómadas</i>	Leche	-	Leche en polvo	-	
		Prod. lact.-queso				
		Harina de trigo				
		Mijo				

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	Observaciones
50. Kenia	<i>Población asentada</i>	Harina de maíz Mijo Sorgo Plátano	Verduras hojosas Carne Frijol de palo Leguminosas Phaseol. vulg. Aceite vegetal Manteca de oveja Manteca de vaca —	Harina de trigo Harina de yuca	Leche en polvo	Se come pescado en la costa y en las orillas del lago.
	<i>Pastores</i>	Mijo Sangre Leche Carne		Ñame	—	
51. Corea		Arroz Cebada Camote Harina de trigo Tallarines de trigo	Verduras Frijol mungo Habas mungo Pescado Carne Huevos Aceite vegetal	Mijo Sorgo	Semillas de ajonjolí Pescado seco	Es muy popular el repollo fermentado (kimchia)
52. Kuwait		Harina de trigo Cebada Arroz	Frutas Frijol mungo Produc. lact.-queso Carne	Bulgur de trigo Ñame	—	Evitar la carne de cerdo.
53. Laos		Arroz	Verduras Pescado Aceite vegetal Manteca de oveja	Harina de maíz Harina de trigo	—	—
54. Líbano		Harina de trigo	Verduras Garbanzo Frijol de palo Habas Leche Prod. lact.-queso Aceite de algodón Aceite de oliva Manteca de vaca	Arroz	Leche en polvo	Evitar la carne de cerdo para los musulmanes.

APÉNDICE 7 (cont.)

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
55. Lesotho		Harina de maíz Sorgo	Verduras Phaseol. vulg. Carne Leche Aceite vegetal Manteca de vaca Manteca de oveja	Harina de trigo Cebada Avena Harina de yuca	Leche en polvo Mani Frijol de palo	El pescado no se usa como alimento.
56. Liberia		Arroz Yuca Harina de maíz Pescado Aceite de palma	Phaseol. vulg. Frijol de Castillo Verduras hojosas Mani	Harina de trigo Papa deshidratada Harina de yuca	Pescado seco	—
57. Libia	<i>Población asentada</i>	Harina de trigo Cebada Dátiles	Garbanzo Arvejas rotas y lentejas Habas Carne Carne (camello) Aceite de oliva	Arroz	Leche en polvo	El pescado no se usa como alimento fuera de la costa. Evitar la carne de cerdo.
	<i>Pastores</i>	Dátiles Leche	—	Arroz Harina de trigo Ñame		
58. República Malgache		Arroz Yuca Harina de maíz Ñame Camote	Verduras hojosas Carne Pescado Aceite de mani Manteca de oveja Manteca de vaca	Harina de trigo Papa deshidratada	—	El consumo varía, según el suministro estacional.

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
59. Malawi		Harina de maíz Yuca	Verduras Frijol de Castilla Frijol de palo Mani Pescado Carne Aceite de mani	Arroz Harina de trigo Papa deshidratada	Aceite vegetal	Se sabe existe escasez de víveres antes de la recolección. La introducción del maíz amarillo puede crear dificultades.
60. Malasia		Arroz	Verduras Verduras hojosas Soya Frijol de palo Garbanzo Gallina Pescado Aceite de coco Manteca de oveja	Harina de trigo	Aceite vegetal	Existen distintos grupos étnicos con diferentes hábitos alimentarios. Los musulmanes evitan la carne de cerdo y los hindúes la de vaca.
61. Mali	Sahariana (algunos pastores)	Leche Prod lact.-queso Mijo	—	Leche en polvo	—	Es corriente la escasez de víveres antes de la recolección. Los ganaderos no comen pescado. La introducción del maíz amarillo y sorgo rojo crearían dificultades.
	Saheliana (comunidades agrícolas y pastores)	Mijo Fonio (semilla de yerba egipcia) Arroz	Verduras hojosas Mani Pescado Carne Carne	Harina de trigo Harina de maíz	Aceite vegetal	Los aceites vegetales y grasas animales se conocen en la mayoría de las regiones del país.
	Sudanesa	Mijo Fonio (semilla de Mani) yerba egipcia Harina de maíz Yuca	Verduras hojosas Mani Pescado Carne	Harina de trigo	Aceite vegetal	

APÉNDICE 7 (cont.)

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
62 Malta		Harina de trigo Pastas de trigo	Habas Arvejas rotas y lentejas Garbanzo Carne Pescado Aceite de oliva Manteca de vaca	Arroz Bulgur de trigo	Aceite vegetal	--
63. Mauritania	<i>Sahara y Sahel</i> (principalmente pastores) <i>Sahel Meridional</i> (Valle del Senegal comunidades agrícolas)	Mijo Leche Dátiles Mijo Sorgo Harina de maíz Camote	Carne Leche Mantequilla Verduras Leguminosas Pescado Carne Aceite de maní	Arroz Harina de trigo Arroz Harina de trigo	Leche en polvo Leche en polvo	Los pastores no comen pescado.
64 Mauricio		Arroz	Frijol de palo Garbanzo Frijol mungo Phaseol. vulg Carne Leche Aceite de soya Manteca de oveja	Harina de trigo	Leche en polvo	--
65 México		Harina de maíz Arroz	Phaseol. vulg Cerdo Gallina Leche Prod. lact.-queso Aceite vegetal	Harina de trigo	Leche en polvo	El pescado no se conoce en todo el país como alimento. Los hábitos alimentarios varían según las regiones.

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
66. Mongolia		Carne Harina de trigo	Leche Prod. lact.-queso Yogúrt Verduras Mantequilla	Arroz	Leche en polvo	No se come pescado con frecuencia La carne es el alimento básico
67. Marruecos	Septentrional	Harina de trigo Cebada Sorgo	Verduras Garbanzo Habas Leche Suero	Arroz	Leche en polvo	No se suele comer pescado ni en la región meridional ni en las zonas centrales.
	Central	Harina de trigo Cebada Harina de maíz	Verduras Carne Suero	Arroz	Leche en polvo	
	Meridional (Sahara)	Cebada Harina de trigo Harina de maíz Dátiles Camote	Acete de oliva Acete vegetal	Arroz	Leche en polvo	Semillas del argán, que dan aceite parecido al de oliva.
68. Mozambique		Yuca Harina de maíz Sorgo Mijo Arroz	Maní Pescado Carne Acete de maní Acete de algodón	Harina de trigo Papa deshidratada	—	En las diversas regiones se consumen cereales y tubérculos en proporciones diferentes.
69. Nepal		Arroz Harina de maíz	Leguminosas Verduras Leche Prod. lact.-queso Yogúrt Acete de mostaza Mantequilla Ghee	Harina de trigo Sorgo	Leche en polvo	No se acepta la carne de vaca.
70. Papúa-Nueva Guinea		Camote Ñame Sago	Verduras hojosas Leguminosas Cerdo	Harina de maíz Arroz	—	El pescado se consume principalmente en la costa y las orillas de los ríos.

APÉNDICE 7 (cont.)

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
71. Nicaragua		Harina de maíz Arroz	Phaseol. vulg. Aceite de algodón Carne Manteca de cerdo	Harina de trigo Sorgo	Leche en polvo	—
72. Níger	Sahariana (pastores)	Mijo Dátiles	Leche Prod. lact.-queso Mantequilla Carne	Harina de trigo Harina de yuca	Leche en polvo	Los ganaderos no comen pescado; los víveres escasean antes de la recolección. La introducción del maíz amarillo y el sorgo rojo puede crear dificultades.
	Saheliana	Mijo Sorgo	Maní Frijol de Castilla Carne	Harina de trigo Harina de maíz	Pescado seco Leguminosas	
	Sudanesa (sudeste)	Mijo Sorgo Harina de maíz Arroz Yuca	Aceite vegetal Pescado Maní Carne	Harina de trigo Harina de maíz	Pescado seco Leguminosas	—
73. Nigeria	Saheliana (Norte)	Mijo Sorgo	Verduras Maní Carne Pescado Leche Mantequilla Aceite de maní	Harina de maíz Arroz Harina de trigo Yuca	Leche en polvo	La introducción del maíz amarillo puede crear dificultades. El consumo varía según el suministro estacional. En el Sahel y la región sudanesa suelen escasear los víveres antes de la recolección.
	Sudanesa	Sorgo Mijo Digitaria (variedad de de yerba)	Verduras Maní Carne Pescado Aceite de maní	Arroz Harina de maíz Harina de trigo Yuca	—	

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
74. Omán	<i>Zona de la Guinea Ecuatorial</i>	Sorgo	Frijol de Castilla	Harina de maíz	—	—
		Mijo	Verduras	Arroz		
		Ñame	Verduras	Harina de trigo		
		Camote	Carne	Papa deshidratada		
			Pescado	Yuca		
	<i>Zona de la Guinea Ecuatorial</i>	Ñame	Acete vegetal			—
		Cocoñame	Verduras	Harina de trigo	Pescado seco	
		Yuca	Frijol de Castilla	Papa deshidratada		
		Harina de maíz	Maní	Yuca		
			Carne			
75. Pakistán	<i>Población asentada</i>		Pescado			Evitar la carne de cerdo Las comunidades de la costa consumen pescado.
			Acete de palma			
		Mijo	Acete de ajonjolí	Arroz	—	
		Harina de trigo	Mantequilla	Bulgur de trigo		
		Dátiles		Ñame	—	
	<i>Nómadas</i>	Camote	—			Evitar la carne de cerdo.
		Cocoñame				
		Mijo				
		Dátiles				
		Harina de trigo	Frijol de palo	Sorgo	Leche en polvo	
76. Panamá		Arroz	Frijol mungo	Harina de maíz	Leguminosas	—
		Mijo	Arvejas rotas y lentejas			
			Carne			
			Pescado			
			Leche			
			Prod. lact.-queso			Leche en polvo Frijol de Castilla Haba fresca
			Acete vegetal			
			Ghee			
		Arroz	Phaseol. vulg.	Harina de trigo		
		Harina de maíz	Carne	Avena		
		Plátano	Leche			
			Prod. lact.-queso			
			Pescado			
			Manteca de cerdo			

APÉNDICE 7 (cont.)

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
77 Paraguay		Yuca Harina de maíz Harina de trigo Camote	Leguminosas Carne Leche Aceite de mani Aceite de soya Aceite de algodón	Arroz Papa deshidratada	Leche en polvo	No se conoce el pescado como alimento.
78 Perú	<i>Costera</i>	Harina de trigo Arroz	Leguminosas Carne Pescado	Cebada	Aceite vegetal	
	<i>Andina</i>	Papa Harina de trigo Harina de maíz Tallarines de trigo	Leguminosas Carne Leche	Papa deshidratada Cebada Avena	Aceite vegetal	El pescado no se conoce en la región andina. Los aceites vegetales y las grasas animales se emplean en la mayoría de las regiones.
79 Filipinas	<i>Zona húmeda tropical</i>	Yuca Plátano	Verduras hojosas Carne Pescado	Arroz Camote	Aceite vegetal	
		Arroz Harina de maíz	Verduras Verduras hojosas Pescado Cerdo Cerdo Aceite de coco	Harina de trigo	Frijol mungo Leguminosas Arvejas rotas y lentejas	El cerdo no se come en algunas zonas del Sur.
80 Qatar		Harina de trigo Arroz Dátiles	Carne Leche Aceite de ajonjolí Mantequilla	Bulgur de trigo Sorgo	Leche en polvo	Evitar la carne de cerdo.

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
81. Rhodesia		Harina de maíz Mijo Sorgo Harina de trigo	Verduras Maní Carne Pescado Aceite de maní Aceite de algodón	—	—	La introducción del maíz amarillo puede crear dificultades
82. Rwanda		Camote Harina de maíz Yuca	Frijol de Castilla Phaseol. vulg. Frijol de palo Verduras hojosas Carne Leche Mantequilla	Arroz Harina de trigo Papa	Leche en polvo	Historial de hambres. La leche de vaca es popular, pero no se bebe con regularidad. El pescado se consume cerca de lagos y ríos. Las leguminosas secas sustituyen a los cereales en la dieta.
83. Arabia Saudita	<i>Población sedentaria</i>	Sorgo Harina de trigo Arroz Mijo Dátiles Camote Cocoñame Harina de trigo Sorgo Arroz Mijo	Carne Leche Mantequilla	Bulgur de trigo	Leche en polvo	Evitar la carne de cerdo y pescado. El pescado se come en las comunidades de la costa.
	<i>Nómadas</i>		—	Bulgur de trigo	Leche en polvo	
84. Senegal		Arroz Sorgo Mijo Harina de maíz	Verduras hojosas Maní Carne Pescado Leche Aceite de maní Verduras hojosas Carne Pescado	Harina de trigo	Leche en polvo	Los viveres suele escasear antes de la recolección. El maní constituye la principal cosecha comercial. La introducción del maíz amarillo y el sorgo rojo puede crear dificultades.
	<i>Ciudadano</i>	Yuca Arroz Mijo Sorgo		Harina de trigo Harina de maíz Papa deshidratada	Leche en polvo	

APÉNDICE 7 (cont.)

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
85. Sierra Leona	<i>Pastores</i>	Sorgo	—	Harina de trigo	—	Los pastores no comen pescado.
		Mijo		Leche en polvo		
		Leche				
		Arroz	Verduras hojosas	Harina de trigo	Pescado seco	La introducción del maíz amarillo puede crear dificultades.
		Yuca	Maní	Harina de maíz		
86. Singapur		Mijo	Phaseol. vul.	Harina de yuca		
		Camote	Pescado			
			Carne			
			Aceite de palma			
		Arroz	Verduras hojosas	Harina de trigo	—	—
			Verduras			
			Leguminosas			
			Soya			
			Pescado			
			Cerdo			
			Gallina			
87. Somalia	<i>Población asentada y seminómada</i>	Sorgo	Leguminosas	Harina de trigo	Leche en polvo	El pescado no es alimento corriente.
		Harina de maíz	Leche			
		Leche	Mantequilla	Harina de trigo	—	—
		Mantequilla	—			
		Carne				
88. Sri Lanka	<i>Pastores</i>	Sorgo				—
		Arroz	Verduras	—	Leche en polvo	
		Harina de trigo	Leche		Arvejas rotas y lentegas	
		Yuca	Pescado		Pescado seco	
			Aceite de coco			
			Frijol de palo			

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
89. San Cristóbal-Nieves-Anguila		Harina de trigo Arroz Camote	Leguminosas Pescado Carne Leche Prod. lact.-queso	Papa deshidratada	Leche en polvo	
90. San Vicente		Arroz Camote Ñame Yuca	Leguminosas Pescado Leche Prod. lact.-queso Carne Aceite vegetal	Harina de trigo Papa deshidratada	Leche en polvo	
91. Sudán	Septentrional	Sorgo Mijo Harina de maíz	Maní Leguminosas Leche Carne Aceite de ajonjolí Aceite de algodón	Harina de trigo Harina de maíz	Leche en polvo	Evitar la carne de cerdo. El consumo varía según la estación. La introducción del maíz amarillo puede crear dificultades.
	Meridional	Mijo Sorgo Yuca Camote	Pescado Carne Leche Aceite vegetal Mantequilla	Harina de trigo Arroz Papa deshidratada	Leche en polvo	
92. Surinam		Arroz Harina de trigo Camote Yuca	Leguminosas Carne Pescado Leche Prod. lact.-queso Aceite de coco	Bulgur de trigo Papa deshidratada	Leche en polvo	Los hábitos alimentarios varían entre los diversos grupos de población.
93. Swazilandia		Harina de maíz Sorgo	Verduras hojosas Maní Carne Leche Aceite vegetal Mantequilla	Harina de trigo Arroz	Leche en polvo	El pescado no es popular, pero se acepta enlatado (sardinas y boquerones). La introducción del maíz amarillo puede crear dificultades.

APÉNDICE 7 (cont.)

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
94. Siria	<i>Población asentada</i>	Harina de trigo	Habas	Bulgur de trigo	Leche en polvo	El pescado se consume principalmente en la orilla de los ríos. Evitar la carne de cerdo.
		Cebada	Prod. lact.-queso	Arroz		
			Carne	Sorgo		
			Oveja			
	<i>Nomadas</i>		Aceite de ajonjolí			
		Leche	Aceite de algodón	Harina de trigo		
		Prod. lact.-queso		Arroz		
		Mijo		Sorgo		
95. Tanzania	<i>Población asentada</i>	Harina de maíz	Verduras	Arroz		
		Mijo	Maní	Harina de trigo		
		Sorgo	Frijol de Castilla	Papa deshidratada		
		Yuca	Phaseol. vulg.			
	<i>Pastores</i>		Carne			
			Pescado	Pescado seco		
		Mijo				
		Sangre				
96. Tahiti		Leche				
		Carne				
		Ñame	Coco	Harina de trigo		
		Pituca	Pescado	Arroz		
		Camote	Cerdo			
		Arroz	Verduras	Harina de maíz		
			Pescado	Harina de trigo		
			Huevos			
97. Tailandia			Aceite de maní			
			Aceite de coco			

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
98. Togo	Septentrional	Mijo Sorgo	Verduras Maní Carne Pescado Aceite vegetal	Harina de maíz Arroz Harina de trigo	—	La introducción del maíz amarillo puede crear dificultades. El consumo varía según el suministro estacional. En la región septentrional suelen escasear los víveres antes de la recolección.
99. Trinidad y Tabago	Meridional (Zona de Guinea)	Ñame Yuca Harina de maíz Cocoñame Camote	Verduras Maní Carne Pescado Aceite de palma Aceite de coco	Harina de maíz Arroz Harina de trigo Papa deshidratada	—	
100. Tinez		Harina de trigo Arroz	Leguminosas Pescado Leche Prod. lact.-queso Carne Aceite de coco	—	Leche en polvo	La población criolla, hindú y musulmana tiene distintos hábitos alimentarios.
101. Turquía		Harina de trigo Cebada Avena	Habas Garbanzo Carne Leche Prod. lact.-queso Aceite de oliva	Cebada Pasta de trigo Arvejas rotas y lentejas	Leche en polvo	Evitar la carne de cerdo.
102. Uganda		Harina de trigo Bulgur de trigo	Habas Garbanzo Carne Leche Prod. lact.-queso Aceite de oliva	Arroz Cebada Harina de maíz	Leche en polvo	Evitar la carne de cerdo. El pescado se consume en las zonas costeras. El centeno se usa como alimento básico en muchos lugares.
		Yuca Plátano Sorgo	Frijol de Castilla Garbanzo Maní	Harina de trigo Arroz	Leche en polvo	

APÉNDICE 7 (cont.)

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
103 Alto Volta	<i>Zona del Sudán</i>	Mijo	Pescado			
		Harina de maíz	Carne			
			Leche			
			Aceite vegetal			
		Sorgo	Verduras hojosas	Harina de maíz	—	Los víveres suelen escasear antes de la recolección.
104 Uruguay	<i>Zona de Gambia</i>	Mijo	Maní	Arroz		
			Aceite vegetal			
			Aceite de maní			
		Sorgo	Verduras hojosas	Harina de maíz	—	
		Yuca	Maní	Arroz		
106 República Socialista de Vietnam			Aceite vegetal	Papa deshidratada		
			Aceite de maní			
		Harina de trigo	Carne	Arroz	Leche en polvo	
			Leche			
			Verduras			
107 Samoa Occidental			Aceite de girasol			
		Arroz	Verduras	Harina de trigo	Pescado seco	—
			Frijol mungo	Tallarines de trigo	Leguminosas	
			Habas mungo doradas			
			Soya			
			Carne			
107. Samoa Occidental			Cerdo			
			Pescado			
			Aceite vegetal			
		Pituca	Verduras hojosas	Harina de trigo	—	
		Banana	Pescado			
107. Samoa Occidental		Arbol del pan	Carne			
			Coco			

País	Región	ALIMENTO PRINCIPAL		POSIBILIDAD ACEPTABLE		Observaciones
		Principal	Acompañamiento	Principal	Acompañamiento	
108. República Árabe del Yemén		Mijo	Garbanzo	Arroz	Leche en polvo	Evitar la carne de cerdo. Se come pescado en la costa. El fenogreco es un acompañamiento importante.
		Sorgo	Verduras	Harina de maíz		
		Harina de trigo	Prod. lact.-queso Mantequilla			
109. República Popular del Yemén	<i>Población asentada</i>	Harina de trigo	Carne	Bulgur de trigo	Leche en polvo	Evitar la carne de cerdo. Se come pescado en la costa.
		Mijo	Leche			
		Sorgo	Ghee			
		Arroz	Aceite vegetal			
		Dátiles				
		Camote		Bulgur de trigo		
		Cocoñame		Ñame		
		Harina de trigo				
		Mijo				
		Sorgo				
110. Zaire	<i>Zonas húmedo-secas tropic. (tierras bajas del Kasai y Bajo Congo)</i>	Yuca	Verduras hojosas	Arroz		La introducción del maíz amarillo puede crear dificultades. Los aceites vegetales (de maní y palma) se consumen en casi todas las regiones.
		Harina de maíz				
		Plátano				
		Yuca		Arroz	Aceite vegetal	
		Plátano		Harina de trigo		
		Harina de maíz				
		Yuca		Arroz		
		Harina de maíz		Harina de trigo		
		Mijo		Arroz		
		Harina de maíz		Harina de trigo		
111. Zambia	<i>Tierras altas tropicales (Kasai)</i>	Harina de maíz	Verduras	Harina de trigo		La introducción del maíz amarillo puede crear dificultades.
		Yuca	Maní			
		Mijo	Pescado			
			Carne			
			Aceite de maní			

APÉNDICE 7 (cont.)

4. Material de referencia

- Aykroyd, W.R. y Doughty, J., "Las leguminosas en la nutrición humana", *FAO: Estudios sobre nutrición*, No. 19, FAO, Roma, 1969, 138 págs.
- Aykroyd, W.R. y Doughty, J., "El trigo en la alimentación humana", *FAO: Estudios sobre nutrición*, No. 23, FAO, Roma, 1974, 162 págs.
- Den Hartog, A.P., "A Selected Bibliography on Food Habits, Socio-economic Aspects of Food and Nutrition—Part I. Tropical Africa," *FAO*, Roma, 1974, 88 págs.
- "Hojas de balance de alimentos, 1964-66 promedio", *FAO*, Roma, 1971, 766 págs.
- "Bibliografía de encuestas sobre consumo de alimentos", *Documentos de información sobre nutrición*, No. 6, *FAO*, Roma, 1973, 76 págs.
- "El estado mundial de la agricultura y la alimentación, 1974—Población, suministro de alimentos y desarrollo agrícola", *FAO*, Roma, 1975, págs. 107 a 179.
- "Lista de publicaciones científicas del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá", *INCAP*, Guatemala, 1973, paginación diversa.
- Jardin, C., "List of Foods Used in Africa", *Documentos de información sobre nutrición*, No. 2, *FAO*, Roma, 1970, 328 págs.
- May, J.M. y Jarcho, I.G., "The Ecology of Malnutrition in the Far and Near East: Peoples Republic of China, Taiwan, Vietnam, Cambodia, Laos, Thailand, Federation of Malaya, Burma, India, Ceylon, Pakistan, Afghanistan, Iran, Iraq, Saudi Arabia and the Arabian Peninsula, Syria, Lebanon, Republic of Israel, Turkey, Egypt", Hafner, Nueva York, 1961, 688 págs.
- May, J.M., "The Ecology of Malnutrition in Middle Africa: Ghana, Nigeria, Republic of the Congo, Rwanda, Burundi and the former French Equatorial Africa", Hafner, Nueva York, 1965, 255 págs.
- May, J.M., "The Ecology of Malnutrition in Northern Africa: Lybia, Tunisia, Algeria, Morocco, Spanish Sahara and Ifni, Mauritania", Hafner, Nueva York, 1967, 275 págs Referencias.
- May, J.M. y McLellan, D.L., "The Ecology of Malnutrition in Eastern Africa. Equatorial Guinea, the Gambia, Liberia, Sierra Leone, Malawi, Rhodesia, Zambia, Kenya, Tanzania, Uganda, Ethiopia, the French Territory of the Afars and Issas, the Somali Republic and Sudan", Hafner, Nueva York, 1970, 675 págs. Referencias.
- May, J.M. y McLellan, D.L., "The Ecology of Malnutrition in the French-speaking Countries of West Africa and Madagascar: Senegal, Guinea, Ivory Coast, Togo, Dahomey, Cameroon, Niger, Mali, Upper Volta, and Madagascar", Hafner, Nueva York, 1968, 433 págs. Referencias.
- May, J.M. y McLellan, D.L., "The Ecology of Malnutrition in Seven Countries of Southern Africa and in Portuguese Guinea: The Republic of South Africa, South West Africa (Namibia), Botswana, Lesotho, Swaziland, Mozambique, Angola, Portuguese Guinea", Hafner, Nueva York, 1971, 432 págs. Referencias.
- May, J.M. y McLellan, D.L., "The Ecology of Malnutrition in the Caribbean: The Bahamas, Jamaica, Haiti, Dominican Republic, Puerto Rico, lesser Antilles, Trinidad and Tobago", Hafner, Nueva York, 1973, 490 págs.
- Simmons, F.J., "The Determinants of Dayring and Milk Use in the Old World: Ecological, Physiological and Cultural", *Ecology of Food and Nutrition*, Vol. 2, 1973, págs. 83 a 90.
- Patwardhan, V.N. y Darby, W.J., "The State of Nutrition in the Arab Middle East", *Vanderbilt University Press*, Nashville, Tenn. (Estados Unidos), 1972, 308 págs.

APÉNDICE 8

Contenido de energía y proteínas de los productos alimenticios corrientes incluídos en la dieta básica, por 100 gm de parte comestible*

Alimento y descripción	Energía (kcal)	Proteínas (gm)
I. Cereales y mijos		
Cebada (<i>Hordeum vulgare</i>)		
a) Granos enteros	330	11
b) Perlas o copos	350	9
Bajra (<i>Pennisetum typhoideum</i>)	360	12
Semillas de bambú (<i>Bambusa arundinacea</i>)	370	13
Maíz (<i>Zea mays</i>)		
a) Grano entero y seco: amarillo, blanco o rojo	360	10
b) Harina: grano entero cernido	360	9
c) desgerminado	360	8
d) tierno crudo	100	4
Avena (<i>Avena sativa</i>)		
harina o enrollada	390	14
Arroz (<i>Oryza sativa</i>)		
a) moreno crudo	360	8
b) blanco crudo	360	7
c) sancochado	370	8
d) glutinoso pulido	360	6
Sorgo (<i>Sorghum vulgare</i>)	350	11
Sémola (<i>Triticum aestivum</i>)	350	11
Trigo (<i>Triticum aestivum</i>)		
a) trigo bulgur	360	8
b) trigo integral	340	10
c) harina de trigo integral	330	13
II. Leguminosas, frijoles secos y "dahls"		
Garbanzos (<i>Cicer arietinum</i>)		
a) entero	360	17
b) partido (dahl)	370	21
c) tostado	370	23
Frijol mungo (<i>Phaseolus mungo</i> , <i>P. aureus</i>)	350	24
Frijol fresco, frijol azucarado y frijol blanco (<i>P. lunatus</i>)	340	22
Habichuela y arveja roja (<i>P. vulgaris</i>)	340	22
Frijol de Castilla (<i>Vigna unguiculata</i>)	340	24
Lentejas (<i>Lens esculenta</i>)	340	25
Arvejas (<i>Pisum sativum</i>)		
a) secas	320	20
b) tostadas	340	23
Frijol de palo (<i>Cajanus cajan</i>)	340	22
Dahl de Khesari (<i>Lathyrus sativus</i>)	350	28

* El valor energético se ha redondeado a la decena de kcal más próxima y el valor proteínico al gm más próximo.

APÉNDICE 8 (cont.)

Contenido de energía y proteínas de los productos alimenticios corrientes incluidos en la dieta básica, por 100 gm de parte comestible*

Alimento y descripción	Energía (kcal)	Proteínas (gm)
III. Raíces y tubérculos		
Yuca (<i>Manihot esculenta</i>)		
a) fresca	150	1
b) harinas	340	2
Pituca (<i>Colocasia spp.</i>) fresca	110	2
Papa irlandesa, fresca	80	1
Camote, fresco: variedades pálidas y rojizas	120	1
Ñame (<i>Dioscorea spp.</i>), fresco	110	2
IV. Nueces y semillas oleaginosas		
Maní (<i>Arachis hypogea</i>)		
a) crudo sin cáscara	570	27
b) tostado	590	26
c) harina parcialmente desgrasada	370	48
Soya (<i>Glycine max</i>)		
a) granos secos enteros	340	38
b) harina parcialmente desgrasada	260	46
V. Frutas, verduras, etc.		
Banana (<i>Musa sapientum</i> y <i>M. paradisiaca</i>)		
verde	70	1
madura	120	1
Fruto del árbol del pan (<i>Artocarpus altus</i>)	80	1
Dátiles (<i>Phoenix dactylifera</i>), semisecos	220	1
Sago	350	0
VI. Alimentos diversos		
Copos de arroz	360	6
Arroz esponjado	350	6
Bizcochos	440	7
Galletas saladas	525	7
Pan (blanco, sin enriquecer)	270	8
Fideos y macarrones (sin enriquecer)	370	12
Azúcar morena	370	0
Azúcar blanca	390	0
Coco, maduro y fresco	290	4
Huevo en polvo, entero	590	45
Harina de pescado, entera	330	75
Concentrado de proteínas de pescado (extraídas por disolvente, para consumo humano)	370	94
Leche en polvo, entera	500	26
Leche en polvo, descremada	360	36

* El valor energético se ha redondeado a la decena de kcal más próxima y el valor proteínico al gm más próximo.

APÉNDICE 9 Cálculo de los alimentos suplementarios requeridos*

Promedio de la ración diaria (gm)	Días de alimentación	Ingestión total (gm) en periodo por benef.	Ingestión total (kg) en periodo por benef.	Promedio de beneficiarios, por ton.*						
				10 ton.	30 ton.	50 ton	100 ton.	200 ton.	500 ton	1,000 ton.
10	90	900	0,9	11.111	33.333	55.555	111.111	222.222	555.555	1.111.111
10	120	1.200	1,2	8.333	25.000	41.666	83.333	166.666	416.666	833.333
10	180	1.800	1,8	5.555	16.666	27.777	55.555	111.111	277.777	555.555
10	360	3.600	3,6	2.777	8.333	13.888	27.777	55.555	138.888	277.777
20	90	1.800	1,8	5.555	16.666	27.777	55.555	111.111	277.777	555.555
20	120	2.400	2,4	4.166	12.500	20.833	41.666	83.333	208.333	416.666
20	180	3.600	3,6	2.777	8.333	13.888	27.777	55.555	138.888	277.777
20	360	7.200	7,2	1.388	4.166	6.944	13.888	27.777	69.444	138.888
30	90	2.700	2,7	3.703	11.111	18.518	37.037	74.074	185.185	370.370
30	120	3.600	3,6	2.777	8.333	13.888	27.777	55.555	138.888	277.777
30	180	5.400	5,4	1.851	5.555	9.259	18.518	37.037	92.592	185.185
30	360	10.800	10,8	925	2.777	4.629	9.259	18.518	46.296	92.592
40	90	3.600	3,6	2.777	8.333	13.888	27.777	55.555	138.888	277.777
40	120	4.800	4,8	2.083	6.250	10.416	20.833	41.666	104.166	208.333
40	180	7.200	7,2	1.388	4.166	6.944	13.888	27.777	69.444	138.888
40	360	14.400	14,4	694	2.083	3.472	6.944	13.888	34.722	69.444
50	90	4.500	4,5	2.222	6.666	11.111	22.222	44.444	111.111	222.222
50	120	6.000	6,0	1.666	5.000	8.333	16.666	33.333	83.333	166.666
50	180	9.000	9,0	1.111	3.333	5.555	11.111	22.222	55.555	111.111
50	360	18.000	18,0	555	1.666	2.777	5.555	11.111	27.777	55.555
60	90	5.400	5,4	1.851	5.555	9.259	18.518	37.037	92.592	185.185

APÉNDICE 9 (cont.)

Promedio de la ración diaria (gm)	Días de alimentación	Ingestión total (gm) en período por benef	Ingestión total (kg) en período por benef.	Promedio de beneficiarios, por ton.*						
				10 ton	30 ton	50 ton.	100 ton.	200 ton.	500 ton.	1.000 ton.
60	120	7.200	7,2	1.388	4.166	7.142	13.888	27.777	69.444	138.888
60	180	10.800	10,8	925	2.777	4.629	9.259	18.518	46.296	92.592
60	360	21.600	21,6	462	1.388	2.314	4.629	9.259	23.146	46.296
80	90	7.200	7,2	1.388	4.166	6.944	13.888	27.777	69.444	138.888
80	120	9.600	9,6	1.041	3.125	5.208	10.416	20.833	52.085	104.166
80	180	14.400	14,4	694	1.083	3.472	6.944	13.888	34.722	69.444
80	360	28.000	28,0	347	1.041	1.736	3.472	6.944	17.361	34.722
100	90	9.000	9,0	1.111	3.333	5.555	11.111	22.222	55.555	111.111
100	120	12.000	12,0	833	2.500	4.166	8.333	16.666	41.666	83.333
100	180	18.000	18,0	555	1.666	2.777	5.555	11.111	27.777	55.555
100	360	36.000	36,0	277	833	1.388	2.777	5.555	13.888	27.777
125	90	11.250	11,25	888	2.666	4.444	8.888	17.777	44.444	88.888
125	120	15.000	15,0	666	2.000	3.333	6.666	13.333	33.333	66.666
125	180	22.500	22,5	444	1.333	2.222	4.444	8.888	22.222	44.444
125	360	45.000	45,0	222	666	1.111	2.222	4.444	11.111	22.222
150	90	13.500	13,5	740	2.222	3.703	7.407	14.814	37.037	74.074
150	120	18.000	18,0	555	1.666	2.777	5.555	11.111	27.777	55.555
150	180	27.000	27,0	370	1.111	1.851	3.703	7.407	18.581	37.037
150	360	54.000	54,0	185	555	925	1.851	3.703	9.259	18.518

* Para conveniencia, las cifras finales pueden redondearse dentro de $\pm$ 5%.

Notas: Para hallar las toneladas que necesita un número determinado de beneficiarios previstos:

—Búsquese la combinación adecuada de ración diaria y días de alimentación (en las columnas primera y segunda)

—Multiplíquense los beneficiarios por la ingestión total en kg (en la cuarta columna)

—Divídase el producto por 1.000, y redondéese al 5% más inmediato.

Fuente: UNICEF: Field Manual, Vol. I, Libro F, Capítulo I, diciembre de 1975.

APÉNDICE 10

Peso y longitud con relación a la edad

(Nacimiento hasta 60 meses, a intervalos de seis meses, ambos sexos)

Edad (meses)	Peso, en kg			Longitud, en cm		
	Norma	80% de la norma	60% de la norma	Norma	80% de la norma	60% de la norma
0	3,4	2,7	2,0	50,4	40,3	30,2
6	7,4	5,9	4,5	65,8	52,6	39,5
12	9,9	7,9	6,0	74,7	59,8	44,8
18	11,3	9,0	6,8	81,4	65,1	48,8
24	12,4	9,9	7,5	87,1	69,6	52,2
30	13,5	10,8	8,1	91,8	73,4	55,1
36	14,5	11,6	8,7	96,0	76,8	57,6
42	15,5	12,4	9,3	99,7	79,7	59,8
48	16,5	13,2	9,9	103,3	82,6	62,0
54	17,4	14,0	10,5	106,8	85,4	64,1
60	18,4	14,7	11,0	109,0	87,1	65,3

Valores deducidos de las normas de Harvard, 1959.

Fuente: "Evaluación del estado de nutrición de la comunidad", por D.B. Jelliffe, OMS, *Serie de Monografías*, No. 53, 1966.

Peso con relación a la longitud: Niños pequeños, ambos sexos*

(Longitud: 52 a 108 cm)

Longitud (cm)	Peso, en kg				
	Norma	90% de la norma	80% de la norma	70% de la norma	60% de la norma
52	3,8	3,4	3,0	2,7	2,3
53	4,0	3,6	3,2	2,8	2,4
54	4,3	3,9	3,4	3,0	2,6
55	4,6	4,1	3,6	3,2	2,7
56	4,8	4,3	3,8	3,4	2,9
57	5,0	4,5	3,9	3,5	3,0
58	5,2	4,7	4,2	3,6	3,1
59	5,5	4,9	4,4	3,8	3,3
60	5,7	5,1	4,6	4,0	3,4
61	6,0	5,4	4,8	4,2	3,6
62	6,3	5,7	5,0	4,4	3,8
63	6,6	5,9	5,3	4,6	3,9
64	6,9	6,2	5,5	4,8	4,1
65	7,2	6,5	5,8	5,0	4,3
66	7,5	6,8	6,0	5,3	4,5
67	7,8	7,0	6,2	5,5	4,7
68	8,1	7,3	6,5	5,7	4,9

Valores derivados de las normas de Harvard—Stuart y Stevenson, 1959.

APÉNDICE 10 (cont.)

Peso con relación a la longitud: Niños pequeños, ambos sexos*
(Longitud: 52 a 108 cm)

Longitud (cm)	Peso, en kg				
	Norma	90% de la norma	80% de la norma	70% de la norma	60% de la norma
69	8,4	7,6	6,7	5,9	5,0
70	8,7	7,8	7,0	6,1	5,2
71	9,0	8,1	7,2	6,2	5,3
72	9,2	8,3	7,4	6,4	5,5
73	9,5	8,5	7,6	6,6	5,6
74	9,7	8,7	7,8	6,8	5,8
75	9,9	9,0	8,0	6,9	5,9
76	10,2	9,2	8,3	7,1	6,1
77	10,4	9,4	8,3	7,2	6,2
78	10,6	9,5	8,5	7,4	6,4
79	10,8	9,7	8,6	7,5	6,5
80	11,0	9,9	8,8	7,7	6,6
81	11,2	10,1	9,0	7,8	6,7
82	11,4	10,3	9,1	8,0	6,8
83	11,6	10,4	9,2	8,1	6,9
84	11,8	10,6	9,4	8,3	7,1
85	12,0	10,7	9,6	8,4	7,2
86	12,2	11,0	9,8	8,5	7,3
87	12,4	11,1	9,9	8,6	7,4
88	12,6	11,3	10,1	8,8	7,6
89	12,8	11,5	10,2	9,0	7,7
90	13,1	11,8	10,5	9,2	7,9
91	13,4	11,9	10,7	9,3	8,0
92	13,6	12,2	10,9	9,5	8,2
93	13,8	12,4	11,0	9,6	8,3
94	14,0	12,6	11,2	9,8	8,4
95	14,3	12,8	11,4	10,0	8,5
96	14,5	13,1	11,6	10,2	8,7
97	14,7	13,3	11,8	10,3	8,8
98	15,0	13,5	12,0	10,5	9,0
99	15,3	13,7	12,3	10,7	9,2
100	15,6	14,0	12,5	10,9	9,4
101	15,8	14,2	12,6	11,1	9,5
102	16,1	14,5	12,9	11,3	9,7
103	16,4	14,7	13,2	11,5	9,8
104	16,7	15,0	13,4	11,7	10,0
105	17,0	15,3	13,6	11,9	10,1
106	17,3	15,6	13,8	12,1	10,4
107	17,6	15,9	14,0	12,3	10,5
108	18,0	16,2	14,4	12,6	10,8

Valores derivados de las normas de Harvard-Stuart y Stevenson, 1959.

APÉNDICE 11

Tratamiento del agua para beber*

A. Desinfección

Se realiza por ebullición o tratamiento químico con cloro, empleando compuestos que desprenden cloro. Es posible utilizar tres formas:

1. Cal clorada o cloruro de cal, que cuando es reciente tiene un 25% en peso de cloro utilizable; es un compuesto inestable, que pierde su cloro con bastante rapidez, especialmente cuando se almacena en lugares húmedos y calientes. Hay que comprobar su actividad antes de emplearlo.
2. Hipoclorito de calcio, que tiene un 70% en peso de cloro utilizable; debe almacenarse en recipientes herméticos y en un lugar oscuro y fresco.
3. Hipoclorito de sodio, en solución a una concentración del 5% aproximadamente; su uso se limita a pequeñas cantidades en circunstancias especiales.

El empleo de tabletas de cloro y de yodo y de agua hervida también se limita a pequeñas cantidades, destinadas exclusivamente a beberlas. Otros productos químicos para desinfección en casos de emergencia son la solución de Lugol (I_2 útil, 5%), la tintura de yodo (I_2 útil, 2%) y varios otros compuestos de yodo.

Entre los factores que afectan a la cloración figuran:

1. La cantidad de materia orgánica y otras sustancias reductoras.
2. El tiempo de contacto y la concentración. Con dosis ordinarias de cloro debe mantenerse un tiempo mínimo de contacto de 30 minutos.
3. La temperatura. La eficacia del cloro se reduce conforme disminuye el pH del agua.
4. La concentración de iones de hidrógeno. El poder desinfectante del cloro se reduce conforme aumenta el pH del agua.
5. Cuanto más abunda el cloro residual libre, más eficaz es como desinfectante.

Los procedimientos de cloración son los siguientes:

1. Cloradores de gas. Estos aparatos extraen gas de cloro de un cilindro que contiene cloro líquido, lo mezclan con agua y lo inyectan en una tubería de alimentación. Los cloradores de gas móviles sirven para usarlos en el campo.
2. Hipocloradores. Son menos pesados que los cloradores de gas y más adaptables a la desinfección de emergencia. Suelen emplear una solución de hipoclorito de calcio o cal clorada en agua, que descargan en la cañería o depósito del agua. Pueden hacerse funcionar por medio de un motor eléctrico o de gasolina y su rendimiento puede ajustarse. Los hipocloradores son de pequeño tamaño y fáciles de instalar. Se puede improvisar un equipo recurriendo a materiales poco costosos, para que funcione como clorador.

* Tomado de: "Guía de saneamiento en desastres naturales", por M. Assar, OMS, Ginebra, 1971.

3. **El método intermitente.** Consiste en aplicar un volumen predeterminado de solución de cloro de concentración conocida a una masa fija de agua mediante algún procedimiento por gravedad. La solución de carga no debe tener una concentración superior a 0,65% de cloro por peso, que es aproximadamente el límite de solubilidad del cloro a temperaturas ordinarias. Por ejemplo, 10 gm de hipoclorito de calcio ordinario (concentración, 25%) disueltos en cinco l de agua, dan una solución primaria de 500 mg/l. Para desinfectar el agua de beber, se añade un volumen de la solución primaria a 100 volúmenes de agua, a fin de obtener una concentración de 5 mg/l. Si después de 30 minutos de contacto el cloro residual pasa de 0,5 mg/l, se puede reducir esta dosis. Después de haber transcurrido el período de contacto necesario, el exceso de cloro puede eliminarse para mejorar el sabor, por medio de sustancias químicas como el bióxido de azufre, el carbón activado o el tiosulfato de sodio. Las dos primeras resultan adecuadas para su uso en instalaciones permanentes, mientras que el tiosulfato de sodio es más propio para la cloración de emergencia. Una tableta con 0,5 gm de tiosulfato de sodio anhidro eliminará 1 mg/litro de cloro de 500 litros de agua.
4. **Cloración continua.** En este procedimiento se sumergen en agua recipientes porosos llenos de hipoclorito de calcio o de cloruro de cal y se utiliza principalmente para pozos y manantiales, pero también puede aplicarse a otros tipos de abastecimiento de agua. En el agua tratada para distribución en caso de emergencia debe mantenerse un nivel de cloro residual libre de 0,7 mg/litro. Un ligero sabor y olor a cloro pasada media hora indican que la cloración es adecuada. En las zonas inundadas deberá mantenerse un nivel más alto de cloro residual en la red de distribución de agua. La reacción del cloro con derivados fenólicos u otros compuestos orgánicos origina un sabor desagradable, pero debe aceptarse, pues indica una desinfección segura.

B. Coagulación-desinfección

Parte de las materias en suspensión en agua turbia se sedimenta cuando se deja reposar durante varias horas. La adición de sustancias químicas llamadas “coagulantes” (tales como alumbre, cloruro férrico y sulfato ferroso) acelera el proceso de sedimentación, pues forma un flóculo de partículas mayores. La sedimentación de las materias orgánicas disminuye considerablemente la cantidad de cloro necesaria para desinfectar. Entre los factores que intervienen en el proceso de coagulación figuran los siguientes:

1. La concentración óptima de iones de hidrógeno. El pH del agua cambia cuando se emplean coagulantes, y tiene que ajustarse a su valor óptimo agregando álcalis o ácidos.
2. Se puede conseguir una mezcla completa por: a) acción de bombeo, mediante la cual se introduce la solución coagulante en la tubería de aspiración de la bomba y ésta efectúa la mezcla; b) el método de la botella de goteo, que consiste en colgar una botella

sobre de tubería o manguera de agua sin tratar para que vaya descargando gota a gota en la alimentación del depósito, y dejar que la solución coagulante penetre en el chorro de líquido, o c) disolución, es decir, permitiendo que el agua sin tratar pase a través de una cesta que contiene coagulante sólido.

3. La dosis de coagulante.

C. Coagulación-filtración-desinfección

En este método, se añade una filtración a los procedimientos descritos con anterioridad. Si pueden instalarse depósitos temporales, es preferible dejar que el agua sedimente antes de filtrarla.

D. Filtración-desinfección

En este método el agua se mezcla con tierra de diatomáceas, y luego se pasa por el filtro a presión. Se han fabricado unidades móviles de purificación, con capacidades que oscilan entre 7.000 y 50.000 litros/hora.

Pruebas

Las pruebas de muestras de agua se realizarán en laboratorios cercanos a la zona del desastre. Las pruebas más importantes son las siguientes:

- 1) Determinación del cloro residual (libre y combinado);
- 2) Examen bacteriológico, para comprobar la existencia de bacterias coliformes;
- 3) Determinación de la concentración de iones de hidrógeno, y
- 4) Determinación del tipo de alcalinidad.

APÉNDICE 12

Factores de conversión de unidades métricas, inglesas y americanas

Longitud

1600 m	= 1,6 km	= 1 milla terrestre (mile)	= 1760 yd = 5280 ft
1×10^5 cm	= 1000 m	= 1 kilómetro (km)	= 0,625 milla = 1100 yd
91,4 cm	= 0,91 m	= 1 yarda (yd)	= 3 ft = 36 in
1000 mm	= 100 cm	= 1 metro (m)	= 1,093 yd = 3,28 ft = 39,37 in
0,3048 m	= 30,48 cm	= 1 pie (ft)	= 12 in
25,4 mm	= 2,54 cm	= 1 pulgada (in)	= 1/12 ft
10.000 μ	= 10 mm	= 1 centímetro (cm)	= 0,394 in = 0,033 ft
1000 μ		= 1 milímetro (mm)	= 0,0394 in
0,001 mm	= 0,0001 cm	= 1 micra (μ)	= 0,000039 in (aproximadamente 1/25000 in)

Superficie

	259 ha	= 1 milla cuadrada (sq mile)	= 640 acres
	100 ha	= 1 kilómetro cuadrado (km ²)	= 0,39 sq mile = 247 acres
10.000 m ²	= 0,01 km ²	= 1 hectárea (ha)	= 2,47 acres
4047 m ²	= 0,405 ha	= 1 acre	= 4840 yd ² = 43.560 ft ²
	10.000 cm ²	= 1 metro cuadrado (m ²)	= 1,2 yd ² = 10,76 ft ² = 1550 in ²
	0,84 m ²	= 1 yarda cuadrada (yd ²)	= 9 ft ² = 1296 in ²
930 cm ²	= 0,093 m ²	= 1 pie cuadrado (ft ²)	= 144 in ²
	6,45 cm ²	= 1 pulgada cuadrada (in ²)	= 0,007 ft ²
	100 mm ²	= 1 centímetro cuadrado (cm ²)	= 0,155 in ²
	93 m ²	= 1000 pies cuadrados (ft ²)	

Volumen

1000 litros	= 1 metro cúbico (m ³)	= 1,307 yd ³ = 35,32 ft ³
2,83 m ³	= 100 pies cúbicos (ft ³)	= 3,7 yd ³
0,77 m ³	= 1 yarda cúbica (yd ³)	= 27 ft ³
28,32 litros	= 1 pie cúbico (ft ³)	= 0,037 yd ³ = 1728 in ³
16,39 cm ³	= 1 pulgada cúbica (in ³)	= 0,000579 ft ³

Capacidad

3,79 litros	= 1 galón E.U.A. (USgal)	= 0,83 Imp gal	= 231 in ³
4,55 litros	= 1 galón U.K. (Imp gal)		= 1,2 USgal
1000 ml	= 1 litro		= 0,26 USgal = 0,22 Imp. gal
32 onzas de capacidad	= 1 cuarto de galón (qt)		= 0,94633 litro
40 onzas de capacidad, aproximadamente	= 1 cuarto de galón UK		= 1,136 litros
3 cucharadas de té	= 1 cucharada sopera		= 0,5 onzas de capacidad

APÉNDICE 12 (cont.)

Peso

1000 mg	= 1 gramo	= 0,0352 oz
28,35 gm	= 1 onza (oz)	= 1/16 lb = 437,5 granos
64,8 mg	= 1 grano	= 1/7000 lb
453,6 gm	= 1 libra (lb)	= 16 oz
1000 gm	= 1 kilogramo (kg)	= 2,2 lbs = 35, 27 oz
1000 kg	= 1 tonelada métrica	= 2200 lb
907 kg	= 1 tonelada corta	= 2000 lb = 0,893 ton. largas
1018 kg	= 1 tonelada larga	= 2240 lb = 1 Br. ton. = 1,12 toneladas cortas

Peso de distintos volúmenes de agua a 16,7°C (62°F)

1 ft³	= 62,3 lb
1 litro	= 1000 g = 1 kg = 2,2 lb
1 USgal	= 8,3 lb
1 Imp gal	= 10 lb