

sobre todo si se trata de cosas nuevas y que llamen su atención, se ven casos en que realizan prodigios de agilidad para conseguir su objeto.

QUINTA PARTE

LA ALIMENTACIÓN

CAPÍTULO PRIMERO

Alimentos diversos.

I

LÉCHE

La leche es el alimento por excelencia para el niño desde su nacimiento hasta el segundo año.

Durante largo tiempo sus órganos no pueden sobrellevar otro y cuando llega el instante en que se le empieza á hacer comer otras cosas, todavía sigue siendo la leche el mejor alimento que para él existe.

La ciencia ha demostrado que existen en la leche todos los principios que sustentan el cuerpo humano, en una proporción y bajo una forma perfectamente adecuadas á la organización del niño.

« La leche resume los principales alimentos y es el tipo del alimento perfecto (1). »

« Ella sola reúne las condiciones fisiológicas que se desean, de ser un alimento perfecto y de digestión fácil (2). »

« En ella se encuentran, igualmente que en el huevo, todos los alimentos necesarios para la nutrición del pequeño; todo lo que entra en la estructura de los diferentes órganos del cuerpo (3). »

La naturaleza, ha destinado la leche exclusivamente á la alimentación de los pequeños mamíferos. Su secreción coincide con el nacimiento de los mismos y desaparece tan pronto como sus órganos están en disposición de digerir los alimentos ordinarios.

El simple examen de los hechos igualmente que los experimentos de químicos y anatómicos, demuestran esta doble verdad :

1.º Que la leche contiene todos los principios necesarios al niño y 2.º que es el único alimento que conviene á sus órganos aun rudimentarios.

En la mujer, como en las hembras de los animales, la leche está compuesta de los mismos elementos, pero distribuidos en proporciones tan diferentes que al

(1) Doctor E. Bouchut : *Hygiène de la première enfance*, pág. 82.

(2) A. Donné : *Conseils aux mères*, pág. 88.

(3) Ph. Gyoux : *Education de l'enfant*, pág. 69.

analizarla, el sabio no se equivoca acerca de su procedencia, aun cuando no conozca el animal que la ha producido.

La mayor parte de los médicos fundándose en los resultados obtenidos, juzgan que basta igualar artificialmente las cantidades para hacer idénticas, leches diferentes.

Pero el doctor Bouchut es de parecer que la leche de la mujer por más que se haga no puede ser suplida por otra leche, aun cuando se procure hacer por medio de adiciones, etc., que esta otra se acerque en lo posible á la leche de la mujer.

Tres razones justifican á sus ojos esta opinión. Helas aquí :

En primer lugar, la crema de la leche humana da poca manteca y hasta puede asegurarse que no da ninguna.

Además, su *caseum*, vulgarmente queso, en lugar de presentarse como una masa compacta del modo que sucede con la leche de vaca, por ejemplo, queda suspendido en la parte acuosa, en ligeros copos desprovistos de toda coherencia.

Por último, el sabio Bechamp ha descubierto que el fermento de la leche de mujer tiene la propiedad de azucarar la fécula y los principios feculentos, propiedad que no se encuentra ni en la leche de vacas ni en la de ningún otro mamífero.

El doctor Bouchut, que refiere y confirma el hecho en cuestión, deduce de lo dicho que ninguna leche puede reemplazar en la alimentación del niño á la leche de la madre.

« Es bien evidente, dice, que no hay que pensar en reemplazar la leche de mujer con la de cabra, como lo ha hecho Parrot, ni con la de burras, según Tarnier, ni con la de vacas, adicionada con agua. Todas estas leches, todas estas mezclas quedan muy por debajo de la leche de mujer (1). »

Sería una cosa fuera de razón el dejarse impresionar por una declaración tan categórica.

El doctor Gyoux analiza por su parte del modo siguiente la composición de la leche en la mujer y en los principales mamíferos domésticos :

	MUJER	VACA	CABRA	BURRA
Agua	85	87	82	91
Manteca	2	4	5	1
Azúcar de leche ó lactina y sales solubles	9	5	4	6
Caseína y sales insolubles	4	4	9	2
	100	100	100	100

Boussingault da también el siguiente análisis de 1000 gramos :

(1) E. Bouchut : *Hygiène de la première enfance*, pág. 103.

EN LA	CASEINA Y ALBÚMINA	MANTECA	AZUCAR DE LECHE	FOSFATO DE CAL	AGUA
Mujer	39	26	43	1	891
Vaca	40	40	48	6	866
Cabra	60	42	44	5	849
Burra	19	10	64	4	903
Oveja	45	42	50	7	856
Yegua	33	10	43	5	909
Perra	185	51	41	18	740

El doctor Bouchut, sin dar cuadros comparativos ni cifras obtenidas por él, cita á diversos sabios cuyas conclusiones atribuyen á la leche humana una cantidad equivalente de manteca.

Se ve pues claramente que la leche de vacas difiere mucho menos de la de mujer, que lo que parecen hacer creer las palabras arriba citadas del indicado doctor.

No se ve tampoco que los médicos hayan sacado de la falta de coherencia del *caseum* un argumento en favor de la leche de mujer.

Únicamente los autores del *Libro de las madres jóvenes*, después de haber dicho que esta caseína se presenta bajo el aspecto de copos filamentosos y flojos, recomiendan que se dé al niño leche de vacas adicionada con agua y en cortas cantidades « para evitar la formación de masas demasiado espesas de caseína coagulada, difícil de digerir. »

Pero las materias filamentosas son por el contrario las más difíciles de digerir.

Por otra parte todo el mundo sabe que si el *caseum* de la leche de vacas se coagula en una masa compacta, ésta se rompe y se divide al menor choque ó á la más ligera presión.

Además, el hecho de adicionar la leche con agua no remediaría nada, pues el *caseum* al coagularse se separa de las partes líquidas.

Á pesar de los sabios y curiosos trabajos del doctor Bouchut, la cuestión se encuentra reducida á los puntos ya sentados, á saber:

Que siendo la leche de vaca más rica en ciertos principios que la leche de mujer, y por consiguiente demasiado fuerte para el niño, es necesario agregarle agua, sal marina y azúcar para restablecer en esto el equilibrio natural.

Parece que el doctor Bouchut adopta dicha conclusión, puesto que cita sin comentarios — y por el hecho mismo la recomienda — la leche artificial del doctor Cumming, que es análoga, según él, á la de la mujer.

Ahora bien, dicho procedimiento consiste en dejar reposar la leche de vaca durante cuatro ó cinco horas, para no conservar más que las dos terceras partes inferiores quitándose en la superior los principales elementos de riqueza.

Hecho esto, á cada mil partes de esta leche empo-

brecida, se añaden 142 partes de azúcar y 1458 de agua.

Sin embargo, desde los ocho días hasta los diez y ocho meses la cantidad de agua va decreciendo desde 2643 hasta 500 gramos, y la de azúcar, desde 243 gramos hasta 65, por cada mil gramos de leche.

Es de observar que el doctor Cumming no hace poner en su leche ni una chispa de sal marina.

En lo que concierne á la acción sacarificante de la leche de mujer, parecería que el doctor Bouchut se hace algunas ilusiones acerca de la importancia del hecho.

Según confesión propia, es preferible no introducir principios feculentos en el régimen infantil, sino después del sexto mes; por lo tanto, la más importante parte de la lactancia no obtiene el beneficio que podría reportarle dicha propiedad, que por otra parte no está puesta fuera de discusión. Está demostrado además que la saliva posee esa misma acción sacarificante.

Aparte de la cuestión de preferencia que nadie ha pensado en disputar á la leche maternal (puesto que si las demás se usan es sólo cuando aquella falta) hay otra cuestión importante.

La leche humana se modifica profundamente en razón de su mayor ó menor frescura. En el momento del nacimiento y durante los primeros días que siguen á éste, es una materia viscosa y amarillenta á la que se da el nombre de *calostro*.

Esta leche rudimentaria es necesaria para provocar evacuaciones y no es fácilmente reemplazable por sus equivalentes.

Este líquido se transforma insensiblemente en pocos días en leche propiamente dicha, de fácil digestión pero poco nutritiva, la cual se va espesando y haciéndose cada vez más rica, á medida que el niño crece.

Desde el cuarto al décimo mes la leche conserva en su apogeo las propiedades nutritivas; pero hacia esa época, los órganos del niño se encuentran dispuestos para una nutrición nueva, y entonces va perdiendo aquélla en calidad y cantidad. Es más en ciertas mujeres, al llegar la época del destete, se acaba por completo.

La previsora naturaleza va proporcionando de esta suerte el alimento á las necesidades del niño.

Por esta razón la leche maternal es la más favorable para él.

Á defecto de ésta, lo mejor es la de una mujer ó nodriza que se encuentre en las mismas condiciones.

Sin embargo, la experiencia prueba que no siempre sucede eso.

Al decir de los médicos, el niño aprovecha á veces más con la leche de una madre enfermiza que con la de una nodriza vigorosa.

Uno de los escritores de la Roma imperial, Aulo-Gelio, expresa del modo siguiente este pensamiento :

« Porque en fin ese licor precioso, que han blanqueado la abundancia de los espíritus y la fermentación interior, ¿no es acaso en las mamilas esa misma sangre que acaba de formar al niño en las entrañas de la madre? ¿No es ésa la sangre, que después de haber acabado de animar al hombre en el seno maternal, por una economía admirable de la naturaleza, en el momento del parto, sube hacia el seno y se fija en él para servir de sostén á los débiles comienzos de una existencia frágil, para suministrar al recién nacido una existencia fácil y familiar? » (1)

Y realmente la leche ofrece con la sangre tal analogía que el doctor Donné ha dicho lo siguiente :

« La leche representa las diversas partes de la sangre y puede ser considerada como un primer estado de este fluido, como una especie de sangre imperfecta, á la que falta por decirlo así un grado más de organización para convertirse en sangre verdadera.

» Á este propósito, creo interesante recordar ciertos experimentos curiosos en los que se ve la leche inyectada en las venas circular con la sangre, suplirla hasta cierto punto y transformarse rápidamente en fluido sanguíneo (2). »

Desde el punto de vista de la alimentación infantil,

(1) Aulo-Gelio : *Noches Áticas*, capit. I.

(2) A. Donné : *Conseils aux mères*, pág. 88.

las diferentes leches de animales son clasificadas del modo siguiente :

En primer lugar está la leche de vacas, después la de cabra y por último la de oveja.

La leche de cabra tiene con frecuencia un olor desagradable y un gusto fuerte (1).

Desormeaux afirma que la leche de las cabras que no tienen cuernos exhala menos ese olor cabruno.

Sin embargo, otros niegan el hecho.

Fundándose en esto, en algunas partes tienen la costumbre de cortar los cuernos á las cabras cuando son pequeñas, pero con esto lo único que se consigue es hacerlas inofensivas.

La leche de cabra posee propiedades astringentes que la hacen conveniente en los casos de diarrea rebelde; pero estas mismas cualidades hacen que deba restringirse en la práctica.

Por otra parte su riqueza la hace indigesta.

La leche de ovejas, cuyo empleo es más raro, ofrece una composición análoga á la leche de cabra; pero se diferencia más aún de la de vacas, que la anterior.

Ambas son mucho más ricas en manteca, en *caseum*,

(1) En una gran parte de España no se usa comunmente otra leche que la de cabra que todo el mundo encuentra sumamente agradable, incluso los pequeñuelos. Es más, muchas veces una cabra sirve de nodriza al niño que carece de ella; y ciertamente es una nodriza nada exigente, sana, amable y poco costosa.

(N. del T.)

y en sales minerales, pero más pobres en azúcar y por lo tanto más indigestas para el niño, químicamente hablando.

La leche de burras es indicada por el doctor Bou-



Fig. 95. — Lactancia. Corte del seno.

chut para darla á los niños con vaso ó con biberón.

Sin embargo, añade más adelante :

« En cuanto á dar leche de burras ó de cabra es puramente cuestión de preferencia (1). »

El doctor Donné admite que hay casos en que la leche de cabra conviene más por ser más ligera; pero « cuando la de vacas pasa bien — añade — es preferible á todas (2). »

Á decir verdad, si se tienen en cuenta los dos cuadros comparativos y particularmente el del doctor Gyoux, se ve que lo que tiene de más la leche de vacas en comparación con la de la mujer, lo tiene de menos la de burras.

Sin embargo, los autores están contestes en afirmar que esta última es la que más se aproxima á la leche humana.

La práctica no confirma los datos teóricos.

En efecto, los resultados obtenidos con la leche de burras son tan poco satisfactorios, que sólo se emplea generalmente como medio terapéutico.

Después de todo, en lo relativo á la clase de leche que se ha de emplear para alimentar á los niños, hay que tener en cuenta principalmente las condiciones de la localidad en que se vive, pues sería exponerse á no poder asegurar la alimentación normal del niño, — á menos de hacer gastos extraordinarios y excesivos, —

(1) E. Bouchut : *Hygiène de la première*, etc., pág. 260.

(2) A. Donné : *Conseils aux mères*, pág. 313.

el pretender alimentarlo con una leche que se encuentra escasamente en el punto en que se reside (1).

La leche de yegua y la de perra se emplean á veces por consejo del médico.

De esta última se cuentan maravillas en los casos de raquitismo, á causa de la gran cantidad de fosfato de cal que contiene.

En realidad, muchas de las virtudes que se atribuyen á ciertas leches especiales, tienen bastante de fabulosas.

Lo mismo decimos de las leches medicinales que se obtienen, haciendo tomar á la vaca, cabra y hasta á la nodriza, los remedios que el niño necesita.

Los médicos, en general, han acabado por caer en la cuenta de que esas medicinas, que tienen que pasar por la leche, no llegan al niño sino muy debilitadas y en proporciones insignificantes. Por eso juzgan más seguro y sobre todo más práctico administrar directamente al niño los medicamentos debidos.

Una vez terminada la lactancia, la leche de vacas sigue siendo un auxiliar muy poderoso para la alimentación del niño.

La ciencia — ó por mejor decir la industria — ha puesto en boga ciertas leches artificiales ó concentradas.

(1) En ciertas comarcas, como en Andalucía, la leche de vacas es muy escasa y sólo se emplea como medicina. Lo mismo sucede en otras, con la de cabras. (N. del T.)

Hasta se han encontrado médicos que las recomiendan, y en la obra ya citada del doctor Bouchut leemos con extrañeza lo siguiente :

« Algunas personas se sirven de *leche concentrada*, que es una excelente cosa y con frecuencia es preferible á la leche de vaca (1). »

No sabemos como habrá hecho el eminente doctor para experimentar las virtudes de dicha leche.

Lo que si sabemos es que las mismas personas adultas que, estando buenas han hecho uso de ella, han tenido que volver á la leche ordinaria.

El doctor Gerard está muy lejos de seguir la misma opinión.

« La leche condensada, dice, las leches conservadas ó adicionadas con harina son tan perjudiciales que hay que suspenderlas tan pronto como se tenga otra cosa. La leche conservada y las harinas lacteadas sólo pueden tolerarse en las ciudades sitiadas (2). »

El doctor Gyoux no se muestra tampoco partidario de semejantes expedientes. He aquí sus palabras :

« ¿Habremos de hablar de esas composiciones modernas que tienen la pretención de reemplazar la leche en la lactancia del niño? Esas preparaciones demasiado

(1) E. Bouchut : *Libro citado*, pág. 251.

(2) Por la experiencia de nuestros hijos hemos aprendido lo perjudicial que es para el estómago de un niño de pocos meses el uso de la harina lacteada, que no aconsejaremos á nadie.

(N. del T.).

químicas introducidas en el comercio, y entre las que ocupa el primer lugar la *leche Liebig*, son en general alimentos muy peligrosos. »

En apoyo de ello, cita un caso de muerte ocurrido en su clientela y termina así :

« Este hecho puede agregarse á otros cuatro de la misma naturaleza señalados á la Academia de Medicina de París (1) y en los cuales los niños han sucumbido igualmente, gracias á la famosa *leche Liebig*.

» Podría seguramente formarse un largo martirologio si se reuniesen todos los hechos análogos. No lo olvidéis, madres imprudentes y evitad á vuestros hijos esa cocina peligrosa (2). »

Queda por examinar un punto importante que es saber si se ha de dar á los niños la leche cruda ó cocida.

El doctor Bouchut, apoyado en algunos médicos ingleses, opina que se debe cocer la leche.

Por el contrario Donné, Brochard, Gyoux y otros censuran mucho la costumbre de cocerla.

El primero aduce en apoyo de su opinión estas dos razones : primera y principal que el cocimiento de la leche destruye los vibriones y gérmenes morbosos contenidos en ella y que provienen de vacas atacadas

(1) *Bulletin de l'Académie de médecine*, Paris, 1867, tomo XXXII, pág. 809.

(2) Ph. Gyoux : *Éducation de l'enfant*, pág. 171.

de tisis, fiebres tifoideas y otras afecciones contagiosas.

La segunda razón es que la leche hervida es más fácil de digerir.

Acerca de este último punto todos sus colegas están acordados en protestar.

« La ebullición hace la leche menos digerible » dice el doctor Allix.

« La leche es tanto menos fácil de digerir cuanto más hervida está, » concluye el doctor Donné.

« Haciendo hervir la leche, se disgregan los elementos que la componen y se hace más difícil de digerir, » añade Brochard.

Bœrhaave dice por su parte que « este fluido perdía al hervir sus propiedades más sanas y balsámicas. »

En cuanto al doctor Gyoux, he aquí su parecer :

« La ebullición disgrega los elementos de la leche, que deja de constituir un líquido homogéneo y se convierte en un peligro para el niño. »

Por esto muchos médicos aconsejan que no se ponga la leche en contacto con el fuego; según ellos, para ponerla tibia debe emplearse el baño maría ó agregarle agua caliente.

En lo que concierne á los animáculos y gérmenes, ciertos doctores pretenden que la ebullición no siempre basta para destruirlos completamente.

Es más, Bouchut, reconoce que si los gérmenes de las

enfermedades infecciosas y parasitarias son radicalmente suprimidos, los de las enfermedades no infecciosas no lo son sino pasajeramente.

Lo más conveniente es asegurarse antes de que la procedencia de la leche es buena y sana.

Esto, en el campo y en las pequeñas poblaciones suele ser fácil; pero no ocurre lo mismo en las grandes ciudades, donde hay que fiarse de la buena fe de los proveedores (1).

II

MATERIAS FECULENTAS

Tratándose de alimentación infantil, se entiende por materias feculentas las harinas, féculas de cereales, tubérculos, como la patata, legumbres como las judías, guisantes, lentejas y frutas como castañas y bellotas dulces.

(1) Cuando no se tiene confianza en la procedencia de la leche lo mejor es cocerla. Recientemente hemos seguido este método con uno de nuestros hijos y á pesar de todo lo que puedan decir todos los doctores, no ha sentido nunca la menor incomodidad, criándose sumamente robusto. Es verdad que la leche sólo entraba como auxiliar de su alimentación durante la lactancia; pero bebía y bebe una buena cantidad por mañana y tarde.

En tiempo de epidemia, además, todos los médicos aconsejan que se haga hervir la leche.

(Nota del T.).

También pertenecen á este grupo las preparaciones exóticas, como la tapioca, el sagú, que proviene del corazón de la palmera, etc.

Pero las materias feculentas que hoy se emplean más son el trigo, cebada, avena, fécula de patata, arroz, tapioca, arow-root y maíz.

La fécula de patata es una de las mejores y más útiles; su misma baratura la pone al abrigo de toda falsificación.

Pero al lado de las indicadas féculas naturales, hay una multitud de féculas artificiales debidas á « la alianza interesada de químicos é industriales » como dicen M.^{me} Millet-Robinet y el doctor Allix.

De todas las ciencias que la difusión de las luces ha puesto al alcance del vulgo, es la medicina la que más atrae hoy las inteligencias.

Doctores, farmacéuticos y químicos se han propuesto atajar el mal inventando productos mitad comestibles y mitad medicinales, con el doble y filantrópico fin de enriquecerse honradamente y permitir á los enfermos imaginarios curarse á sí mismos sin riesgo ni peligro, y á las personas que están buenas y sanas, mejorar su salud á espensas de su bolsillo.

El amor maternal no podía mostrarse menos celoso que el amor de sí mismo; numerosas harinas, féculas, etc., han venido á dar plena satisfacción á la solicitud de los padres. La cuarta página de los periódicos

está llena de reclamos que atestiguan las virtudes sin rival de cada uno de estos productos.

Estas preparaciones están generalmente basadas en una fécula ó harina cualquiera, unida, para justificar su título, á una sustancia cualquiera que no ha podido menos de alterar sus cualidades nativas.

De lo dicho resulta que es mucho más ventajoso el emplear la harina especial que les sirve de base en su forma primitiva, con tanta más razón cuanto que para llamar más la atención del público y dificultar la concurrencia, los inventores recurren preferentemente á las harinas más indigestas, que por ser las menos empleadas son más difíciles de reconocer.

Así, sabido es que una de las más famosas se compone de harina de judías, guisantes y lentejas, mezcladas con fécula de patata ó papa, azúcar y sal; ahora bien, los feculentos leguminosos están excluidos del régimen de los niños á causa de su difícil digestión.

El menor de los inconvenientes que tienen todas estas harinas es el de costar muy caras.

Para los niños la fécula de patata es el alimento más conveniente. Ligera y refrescante y de suficiente alimento, tiene la ventaja de cocerse casi instantáneamente.

En la actualidad se saca del maíz una fécula que se parece mucho á la anterior.

La crema de arroz se prepara y da á los niños pro-

pensos á la diarrea, no porque su acción sea astringente, como cree el vulgo, sino porque su acción emoliente cura la inflamación de los intestinos.

El arrow-root y la tapioca son igualmente buenos feculentos, aunque tardan en cocer.

En tesis general, cuando los feculentos se han de cocer con leche se escogen aquellos que necesitan menos cochura.

La harina de trigo es tan pesada é indigesta, como difícil de cocer bien.

El doctor Donné aconseja secarla al horno para hacerla más digestiva. Otros aconsejan tostarla con igual fin.

Es preferible lo primero á lo segundo porque la harina tostada toma un gusto desagradable.

Á nuestro parecer lo mejor de todo es abstenerse de ella. Aun tratándose de adultos, las gachas hechas con harina son consideradas como muy indigestas.

Algunos doctores, como el ya citado Bouchut, sin ningún fundamento sólido, aconsejan la harina de avena, que es tan indigesta como la que más y la que más tarda en cocerse.

El pan en su estado natural es un alimento excelente. Muchos niños gustan de chupar la corteza ó de comer la miga á bocaditos.

La papilla, ó sea la sopa ligera hecha con pan rayado y manteca ó un poco de aceite, es una comida que

agrada á los niños pequeñitos, sobre todo agregando un poco de azúcar (1).

También hay que tener en cuenta en este punto que la diferente manera de fabricar el pan en los distintos países, hace que un pan sea más ó menos á propósito para este objeto.

Muchas personas dan á beber al niño en el hiberón sustancia de pan, ó sea pan tostado y cocido después. Dicha sustancia se azucara convenientemente.

Respecto al uso de materias grasas he aquí lo que dice el doctor Buchán :

« Los niños no deben comer sino muy poca manteca; relaja el estómago y produce humores groseros. La mayor parte de los cuerpos crasos y aceitosos tienen el mismo inconveniente. La manteca salada es más perjudicial aún. En lugar de manteca valdría más emplear miel (2). »

En general no se deben prodigar la sustancia de pan, la sopa ó papilla, etc.

Algunos doctores aconsejan que se varíe de sopa en la alimentación de los niños. Sin embargo, si el niño

(1) Esta *papilla*, muy común en España, se hace con una pequeña cantidad de aceite tostada, agua, pan rayado después de bien sentado, y azúcar.

(N. del T.).

(2) Á pesar de lo que dice la autora, hemos visto (y en nuestra propia casa) niños que comen constantemente esta papilla y no pueden estar mejor.

(N. del T.).