

come con gusto una fécula determinada, vale más no cambiar.

Sus órganos demasiados tiernos no se avienen bien con el cambio.

Más tarde es cuando tiene razón de ser la variedad.

El doctor Donné permite la sémola desde los principios (1).

Los demás médicos rechazan las pastas todas por la razón de que estas materias feculentas muy trabajadas son de digestión trabajosa.

La pastelería hecha con harina, manteca y huevos está rigurosamente excluida de la alimentación de los niños por todos los médicos que tratan de esta materia.

« Son alimentos pesados que impiden á los niños desarrollarse y producen á la larga accidentes intestinales. Dan con frecuencia lugar á la dispepsia y á indigestiones; producen diarrea é inflamación gastrointestinal, á consecuencia de la cual el niño enflaquece, desperece y muere, ó por lo menos pierde la salud durante toda la infancia (2). »

Algunos médicos excluyen de esta prohibición las pastas secas llamadas inglesas hechas con flor de

(1) En España se emplea mucho la sémola para hacer una especie de papilla como la antes citada.

(N. del T.).

(2) E. Bouchut: *Hygiène de la première enfance*, pág. 280.

harina y azúcar. Pero éstas, aunque menos perjudiciales, tienen el defecto de fermentar, y además se hinchan extraordinariamente con la humedad.

También se da á los niños, sobre todo en el biberón, sustancia ó agua de cebada ó de avena. Se emplea generalmente para esto la cebada perlada.

En ciertos países, como en Francia, se mezcla la leche del biberón con las referidas aguas.

Los doctores Brochard y Gyoux recomiendan para esta operación el agua pura.

Como hemos ya indicado, la leche es de por sí de difícil digestión y no hay necesidad de hacerla más indigesta con estas mezclas, como dicen el doctor Allix y M.^{me} Millet-Robinet.

Las primeras sopas que se den al niño deben ser muy claras y hechas con leche, á ser posible.

Á medida que el niño adelanta y se hace más fuerte, se aumenta la dosis.

Algunos niños no quieren probar la papilla, como no esté sumamente espesa; en estos casos lo mejor de todo es darles gusto.

Los médicos aconsejan, al empezar, para cada comida del niño una cucharada de la materia feculenta escogida.

III

JUGOS DE CARNE

El buey, la vaca y el pollo entran en la alimentación del niño en forma de caldos, salsas, etc.

Los más célebres médicos de niños se muestran poco favorables al caldo.

El doctor Donné dice á este propósito lo siguiente :

« Todos los caldos de carne, de gallina ú otros tienen el doble inconveniente de alimentar poco y de ser poco propios para restablecer la integridad de los órganos digestivos; no contienen más que una cantidad insignificante de principios nutritivos y en forma poco asimilable (1). »

La experiencia ha demostrado que el caldo es muy inferior á la leche.

El doctor Bouchut la prefiere á todo.

Por su parte, el doctor Brochard cita un caso en que salvó á un niño de diez meses sólo con prohibir que se le diera caldo y mandar que se le diese solamente leche.

El doctor indica el caldo como la última etapa antes de llegar á los alimentos sólidos.

(1) A. Donné : *Conseils aux mères*, pág. 92.

Desde este punto de vista el caldo presta importantes servicios acostumbrando el estómago del niño á una clase de alimentos completamente nuevos para él.

El caldo de buey ó vaca es el mejor para el niño, siendo ligero.

El caldo de ternera y pollo ó gallina — excepto en casos especiales — no es saludable para el niño, si hemos de dar crédito á los libros de medicina, porque disminuye el apetito, dificulta la digestión, debilita el estómago y enerva la acción del mismo.

« Este efecto es sobre todo muy marcado en las personas que tienen los órganos digestivos delicados (1). »

Los jugos de carne en salsas y en forma de gelatina pueden también administrarse á los niños, siempre que no tengan especias.

Dichos jugos tienen sobre el caldo la ventaja de no fatigar el aparato digestivo con una cantidad de agua que en definitiva sólo sirve para desleir los jugos nutritivos de la carne.

Sin embargo, por lo mismo que son más ricos, se deben emplear moderadamente.

En cuestión de jugos y gelatinas es indiferente la naturaleza de la carne.

(1) J.-B.-G. Barbier : *Traité élémentaire de matière médicale*, pág. 485. — Sin embargo, en España hemos visto siempre aconsejar á los enfermos y personas débiles el caldo de gallina.

(N. del T.)

No obstante, se prefieren los de ternera y de aves, que son más delicados y sanos.

IV

HUEVOS

Los huevos pueden darse á los niños al fin del primer año. El huevo duro es demasiado indigesto para ellos. Si se trata de huevos pasados por agua, no se les debe dar á comer la clara de huevo, si está sobrado cocida, es decir si no tiene la consistencia de la leche.

El huevo crudo, bien batido como para una tortilla y sazonado con algunos granos de sal, es preferible si el niño lo acepta de este modo.

Como los huevos son un alimento sustancial, hay que usarlos con moderación en la alimentación del niño.

Hay una cosa muy buena para los niños y que es extraño que no se haya introducido en la alimentación infantil. Nos referimos á las *yemas* de huevos preparadas de un modo especial para los enfermos.

Si en lugar de poner sólo la yema como se hace siempre, se pone también la clara, la preparación resulta mucho más sustanciosa y alimenticia.

Todos los huevos de las aves de corral son buenos, pero para el niño se deben preferir los de gallina.

V

BEBIDAS FERMENTADAS

El doctor Hufeland prohíbe expresamente el uso del vino á los niños.

« Ciertamente, dice, nada hay más propio para arruinar las fuerzas físicas y morales de los niños como la excitación á que el vino da lugar constantemente en los niños.

» El vino y el régimen animal calientan la sangre, comunican más violencia al carácter.

» Además, ambas cosas contribuyen á la predisposición á las enfermedades inflamatorias, al *crup*, á las fiebres cerebrales, etc., y estoy cierto de que la frecuencia actual de dichas afecciones es debida en gran parte al hábito de dar vino á los niños.

» En otro tiempo era una de las primeras reglas de educación no dar nunca vino á los niños, y no por eso estaban menos vigorosos y sanos.

» Yo no vacilo en sentar el principio de que el hábito de dar agua á los niños durante la infancia fortifica el estómago y el cuerpo para el resto de la vida,

mientras que la costumbre de darles vino debilita á uno y otro (1). »

Por el contrario, el doctor Gyoux dice :

« Puede darse vino á los niños desde que empiezan á comer, siempre que se mezcle con mucha agua; es un estimulante de las funciones digestivas.

Hace constar después que muchos autores lo proscriben y añade :

« Es verdad que la mayor parte de estos autores son filósofos más bien que fisiólogos (2). »

Efectivamente, los más hábiles médicos de niños ordenan para los mismos el agua enrojecida con vino, y el doctor Donné no vacila en escribir lo siguiente :

« Soy muy partidario del vino en el régimen de los niños y recomiendo el uso que hay de darles unas sopas hechas de pan remojado en agua enrojecida y ligeramente azucarada. Este alimento es bueno no sólo para fortificarles, sino que es también muy útil para cuando se va de paseo. Esta clase de sopa puede dárseles á partir de los seis meses (3). »

Hay un punto muy importante que tener en cuenta y es la calidad del vino. Es preciso que no sea añejo ni demasiado nuevo.

El doctor Buchán permite también el uso de la cer-

(1) Doctor Hufeland, pág. 69 y 70.

(2) Ph. Gyoux : pág. 189.

(3) A. Donné : *Conseils aux mères*, pág. 200.

veza muy ligera. Los demás autores no dicen nada con respecto á esto. El mismo silencio guardan con respecto á la sidra.

En esto como en todo influyen principalmente las costumbres y los productos del país.

Por el contrario, las bebidas alcohólicas son extremadamente peligrosas para la infancia.

Las criadas, las nodrizas y hasta las madres tienen la funesta manía de dar algunas gotas de licores azucarados, como anisete, curazao, etc., á los niños de pecho, exponiéndoles de esta suerte á graves desórdenes interiores.

El agua pura y el agua ligeramente azucarada son las únicas bebidas que pueden darse higiénicamente al niño hasta el sexto mes. Las demás aguas (cebada, avena, pan, etc.) procedentes de cocimientos se consideran como auxiliares de la leche.

VI

ALGUNOS ALIMENTOS

Desde el octavo ó noveno mes pueden darse al niño sopas de hierbas ó legumbres, con tal que no formen su régimen habitual y que sólo se le de pan empapado en el jugo acuoso de la sopa.

Sin embargo, es preciso que no domine en dicha sopa de hierbas la acidez de las acederas.

Las patatas son también un alimento útil para el niño. Es indispensable que estén bien aplastadas y que no tengan demasiada grasa. Lo mejor de todo es dárselas cocidas con agua ó al horno y aderezadas con un poco de sal.

« La sal, dice el doctor Gérard, es siempre útil al niño y nunca perjudicial (1). »

Hasta en las sopas sazonadas con azúcar es bueno agregar un poco de sal, pues esta sustancia es una de las más necesarias al mantenimiento de la economía.

El azúcar es tanto más indispensable cuanto más joven sea el niño.

La misma leche de la madre está más cargada de azúcar en los diez primeros meses; después esta cantidad va disminuyendo, indicación preciosa que nos da la naturaleza y que debemos respetar en la alimentación ordinaria.

El doctor Donné cree conveniente extenderse acerca de este punto :

« El azúcar merece por sí solo una mención especial á causa de la preocupación que existe con respecto á él. Baste decir que no sólo no tiene inconveniente alguno empleado moderadamente, sino que en multitud de

(1) Doctor Gérard : *Conseils d'hygiène et d'alimentation*.

casos conviene emplearlo bajo distintas formas, y debe necesariamente entrar en muchas preparaciones de que el niño hace uso.

» Aun dado con exceso es rara vez perjudicial por sí mismo; su principal defecto es que quita algo el apetito cuando se emplea con exceso y frecuentemente; en cuanto á la propiedad de calentar ó irritar que se le atribuye, la creo poco fundada (1). »

En este caso sería tal vez prudente no tomar en rigor las afirmaciones del sabio doctor. En efecto, el azúcar tiene el defecto de dar sed á los niños, cosa que es fácil observar. Ahora bien, la sed es indicio de irritación más ó menos grande.

Aun cuando no tuviera otro inconveniente que el de cargar el estómago del niño con un líquido inútil, esto bastaría para no usar el azúcar sino con moderación.

Pero los doctores indican otros inconvenientes.

En efecto, el niño engolosinado con el azúcar, come más de la necesaria y rechaza los otros alimentos más insípidos.

Muchos médicos ordenan, pues, que á partir del décimo mes se azucaren lo menos posible los alimentos.

Si el azúcar es útil en corta cantidad, los dulces,

(1) A. Donné : pág. 208 y 209.

bombones, etc., son por el contrario perjudiciales.

El abuso de ellos produce la acidez del estómago, la falta de apetito y las indigestiones.

La miel es un alimento muy ponderado.

« La miel, dice el doctor Buchán, es sana y purifica los humores. Los niños que la comen rara vez son atormentados por las lombrices. También se ven menos sujetos á enfermedades cutáneas (1). »

Sin embargo, no por eso deja de ser cierto que es un alimento pesado. Además, pocos niños lo aceptan de buen grado.

El café no entra en el régimen infantil sino á título de medicamento, cuando el niño tiene el sueño demasiado pesado.

Aun en este caso sólo se le dará por consejo del médico.

El te negro muy ligero sólo se admite excepcionalmente y á falta de alimento más conveniente. Además debe tener gran cantidad de leche.

También se puede dar al niño un hueso de pollo ó de chuleta para que lo chupe, y aun un pedazo de carne asada bastante grande para que no lo pueda tragar.

Tal es el parecer de los médicos. Sin embargo, es preciso tener mucha vigilancia, pues con sus cuatro

(1) Buchán : *Médecine domestique*.

dientecillos el niño puede arrancar y tragarse pedazos de carne que no pueden producirle nada bueno. Mejor sería darle la carne cortada en menudos pedacitos.

La generalidad de los médicos, no obstante, prohíbe dar carne al niño hasta que no tenga dientes suficientes para masticarla bien.

Las confituras no son perjudiciales ni tampoco las frutas cocidas. Pero el niño no debe tomar unas y otras sino con pan y en corta cantidad. Se pueden ir introduciendo en su régimen lo mismo que los purés de legumbres, á medida que se acerca la época del destete.