"Es bueno ser sano, simétrico y fuerte. Por consiguiente, regocijaos, oh jóvenes, en vuestra fortaleza. Esta es una espléndida posesión si se la usa legalmente."

FUERZAS VITALES DE LA NATURALEZA

Aquellos elementos por los cuales aseguramos la salud, son también los mejores para recobrarla cuando nos hallamos enfermos. Los más importantes son:

Aire puro.	Limpieza.
Agua pura.	Luz del Sol.
Buena Alimentación.	Ejercicio.
Ropa apropiada.	Descanso.

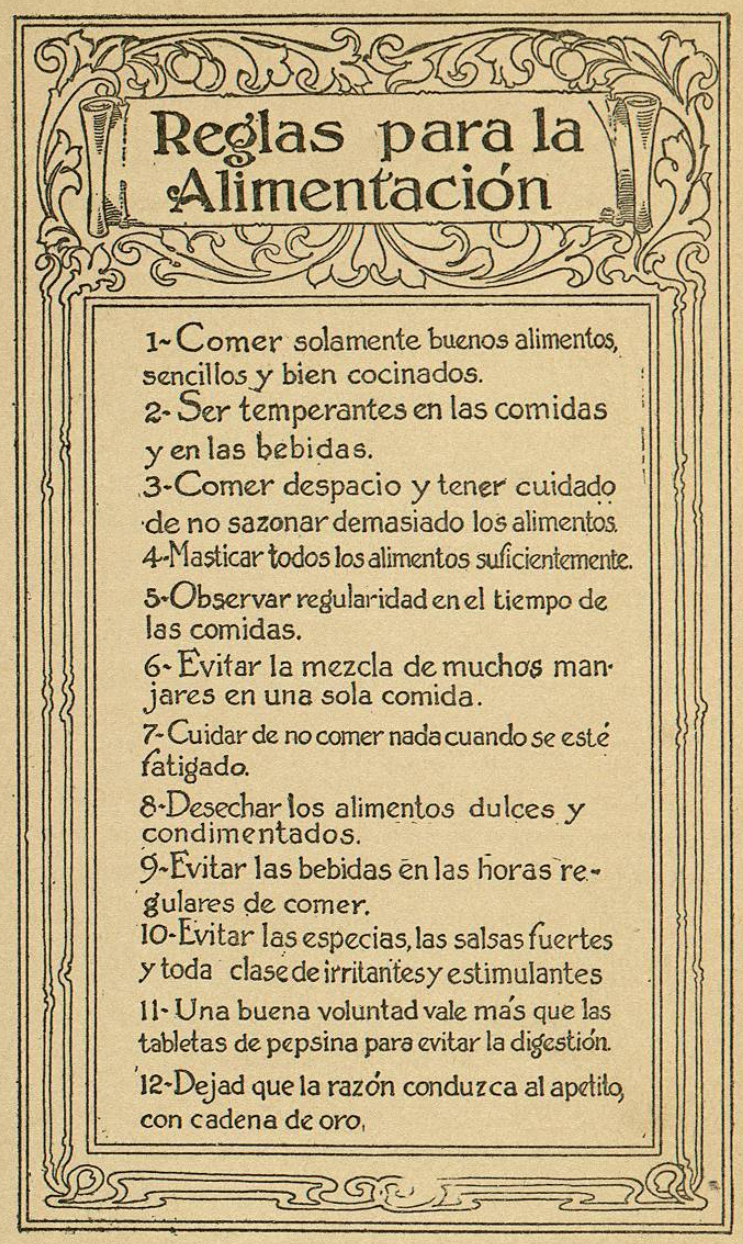
Si todo el mundo fijara inteligentemente su atención en los efectos fisiológicos y en el valor de estas fuerzas vitales, las drogas venenosas y las medicinas de patente quedarían excluídas del concurso universal y una gran proporción de las enfermedades podría ser prevenida y muchas otras extirpadas, cierta y rápidamente.

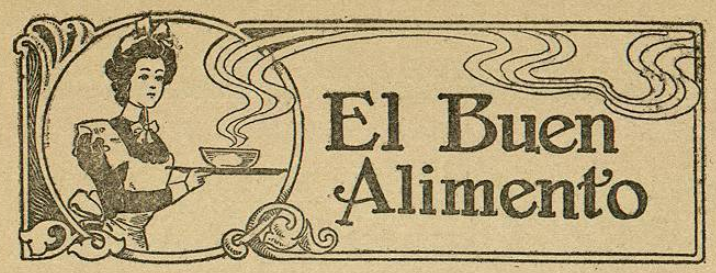
LA MEJOR ANCLA DE LA JUVENTUD

Aquellos que tienen mejor conocimiento del mundo ó que han leído las mejores y más interesantes historias de los hombres, nos pueden permitir que aseguremos que en la formación del carácter la más decidora y temprana influencia reside en el hogar. Es evidente que los hogares bien constituídos han formado de antemano nuestros más famosos estudiantes, nuestros más celebrados héroes y nuestros más devotos misioneros; y al par, cuando los hombres han crecido descuidados y reprobados, y han quebrantado todas las restricciones humanas y divinas, en el momento del naufragio, el último eslabón que los liga al ancla de una vida honrada, es el recuerdo de las virtudes del hogar.

SECCION I

La Dieta





EL ALIMENTO CONVENIENTE

"Y dijo Dios: Ved que os he dado toda yerba que produce simiente sobre la tierra, y todos los árboles que tienen en sí mismos la simiente de su género, para que os sirvan de alimento." Génesis 1: 29.

El alimento conveniente es uno de los factores principales para hacer un cuerpo fuerte y sano, y conservar las facultades y funciones de éste, armonizando así con las leyes de la naturaleza que aseguran los resultados más eficaces.

Los alimentos adecuados se determinan por su valor nutritivo, su facilidad para digerirse, etc. Si se introduce un alimento inferior al sistema, empobrecerá la sangre y, por consiguiente, todos los tejidos del cuerpo se empobrecerán también. La salud de todo el cuerpo depende principalmente de la acción normal de los órganos de la digestión.

EL BUEN SENTIDO

Nadie, empero, debe abrigar la idea de que la salud y el vigor pueden sostenerse con el simple hecho de tomar buenos alimentos. Puede uno comer los mejores manjares y estar, no obstante, débil y enfermizo, debido á la falta

de ejercicio, aseo, hábitos regulares ó de cualquier otro factor vital de tanta importancia como el buen alimento. Un médico distinguido dijo una vez á una gran concurrencia de hombres pensadores, que en tanto que muchos de ellos se jactaban de su vida arreglada, él no dudaba, sin embargo, de que los madereros en las selvas del Canadá, que se alimentan casi completamente de carne de puerco, gorda y salada, habas y pan caliente, vivían más en armonía con las leyes de la salud que la mayoría de las personas presentes; pues aunque el alimento de los madereros no era bueno, su vida activa, austera y al aire libre, compensaba ampliamente para darles una salud mejor que la que gozaba la mayoría de las gentes sedentarias, quienes, si bien se alimentan de las mejores substancias que se pueden obtener, se descuidan de otras leyes físicas vitales y de igual importancia.

Aquí trataremos de este asunto solamente en cuanto á sus principios generales. Pocas son las leyes absolutas que se pueden enunciar como si fuesen aplicables á todos; pues el clima, las condiciones varias bajo las cuales trabaja el hombre, y las diferencias radicales de sus necesidades físicas, hacen evidente que los alimentos que pudieran considerarse saludables para el uno, no lo serían para el otro. Es necesario, pues, que cada cual estudie con inteligencia sus propias necesidades y procure llenarlas concienzudamente y de la mejor manera posible.

Sin embargo, hay muchas leyes generales, algunas de las cuales pueden aplicarse á todos los casos, y muchas otras á la mayoría de los casos. El objeto de este capítulo será indicar cuáles son los alimentos que se adaptan mejor á las necesidades físicas del hombre.

UNA GENERACION DE DISPEPTICOS

Las gentes civilizadas de nuestros días forman una legión de dispépticos. "Nuestros pecados más serios contra la dieta," dice la señora Rorer, en el *Ladies' Home Journal*, "son el comer con exceso, comer con rapidez, comer con demasiada frecuencia, alimentos excesivamente complicados y alimentos fritos." Esto es indudablemente cierto; comemos á la carrera, y no tenemos cuidado suficiente respecto á las mezclas y combinaciones que hacemos. Puesto que la dispepsia origina muchas enfermedades, la cuestión de una alimentación conveniente es en verdad muy seria.

"Si consideramos el mal carácter, el decaimiento y la infelicidad general que resultan de la mala digestión y deficiente asimilación de nuestros alimentos, parece muy obvio que vale la pena de hacer todo esfuerzo y pasar por cualquier sacrificio con el fin de evitar la indigestión y las enfermedades consiguientes; y con todo, año tras año, desde la cuna hasta el sepulcro, seguimos violando las leyes más sencillas y más claras de la salud, y caemos ante las tentaciones de los cocineros, los reposteros y los

pasteleros, quienes abrevian el término medio de la vida humana, probablemente tanto como las armadas y ejércitos del mundo."

FRUTAS Y CEREALES

Las frutas, los cereales y las nueces fueron los primeros alimentos suministrados al hombre; y todavía son los mejores, los más naturales y los más económicos. Por muchos años ellos fueron substituídos por la carne y las verduras, sobre todo, entre la clase pobre; pero desde hace pocos años se ha vuelto á los primeros alimentos, de suerte que ya se puede encontrar abundante surtido de granos en todas las principales tiendas de comestibles; y la venta creciente de frutas y de nueces, es uno de los ramos más importantes del comercio del mundo.

Así por ejemplo, en una de las grandes ciudades americanas, una de las calles principales marca muy señaladamente la división entre la clase ignorante y la clase culta. En esa ciudad, un comerciante al por mayor, declaró que durante un año, sus ventas de frutas y cereales á la gente más culta en la ciudad había aumentado un quinientos por ciento; en tanto que la venta á la otra clase quedó casi como antes.

CEREALES

Los cereales, sobre todo el trigo, arroz, maíz y avena, contienen casi todos los elementos alimenticios necesarios y aproximadamente en la debida proporción; pero todos carecen de grasa.

En algunos países se guisan juntos el arroz y las habas, y lo consideran un plato exquisito. Y en verdad que hacen una combinación alimenticia casi perfecta. Hay doble cantidad de fuerza nutritiva en los cereales de lo que se encuentra en la carne. Los cereales han formado el alimento principal de la mayor parte de las naciones desde tiempos primitivos; y aquellas naciones que se han levantado á la mayor altura en la vida física, intelectual y espiritual, han subsistido principalmente de frutas y cereales.

Numerosas preparaciones de cereales han venido á ser los alimentos principales para el almuerzo. Contienen gluten, caseína y albúmina vegetal, grasa, azúcar, almidón y dextrina.

La prueba de que los cereales contienen todos los elementos necesarios para la alimentación, se manifiesta en el hecho de que centenares de millones de individuos en la parte sur y oriental de Asia se mantienen casi únicamente de ellos. Es un hecho bien conocido que la mayor parte de la nación japonesa, que en estos últimos años se ha levantado á tan grande altura en su condición intelectual y física, se alimenta casi sólo de arroz.

FRUTAS FRESCAS

Si se dejan madurar en los árboles, la mayor parte de las frutas son saludables cuando se las come frescas. Cortadas en estado verde y maduradas en bodegas y en las plazas, no son

tan buenas. Las frutas ácidas deben comerse con bastante moderación por la mayoría de las gentes. Las frutas medianamente ácidas, como el melocotón que es el mejor ejemplo de esta clase, son excelentes y de bastante valor alimenticio. Las frutas dulces, como el dátil y el higo, son las mejores entre todas.

FRUTA COCIDA

Casi toda fruta cocida es saludable. La manera mejor y más sencilla para preparar casi toda clase de fruta es el cocimiento al agua y por medio del horno. La fruta verde ó que no está enteramente madura, nunca debe comerse cruda; pues contiene almidón que entrando crudo al estómago, es indigesto. Al madurarse la fruta, el almidón se convierte en azúcar.

FRUTA DEMASIADO MADURA Y FRUTA PODRIDA

La fruta que ha de comerse, sea fresca ó cocida, debería estar limpia y en buena condición. Demasiado frecuentemente se encuentra en los mercados fruta ya pasada. Se vende á un precio bajo y muchos la compran por eso, y se enferman comiéndola. No deberían tomarse nunca alimentos que hayan comenzado á enmohecerse ó podrirse. La fruta que ha comenzado á podrirse no sirve para comer.

Una manzana, en cierto sentido, es cosa con vida. Por extraño que parezca, la ciencia declara que la fruta respira y tiene una circula-

ción de jugos, constante. Las plantas en vida también respiran. Aspiran el gas ácido carbónico y exhalan gas oxígeno — lo contrario que sucede con las frutas. Las frutas toman el oxígeno y despiden el gas ácido carbónico, tal como los animales. El aire, en las bodegas de frutas, frecuentemente se vuelve impuro é irrespirable porque la fruta ha consumido el oxígeno.

Cosechando con cuidado

El jugo circula por la manzana continuamente, de la misma manera que la sangre circula por el cuerpo. Así, pues, cuando la manzana comienza á podrirse, el jugo afectado circula por toda ella.

Podemos abstenernos de la carne, del queso, etc., y al mismo tiempo comer frutas podridas, que son igualmente dañosas. Debemos ser consecuentes. Las frutas que han comenzado á enmohecerse se usan muy frecuentemente, pero son malsanas.

La fruta perfectamente sana puede conser-

varse en tarros mucho mejor que la fruta que ha comenzado ya á picarse, pues no exige tanto cocimiento. Se requiere un hervor mucho más dilatado para conservar la fruta que no es de la primera calidad y que está más ó menos pasada.

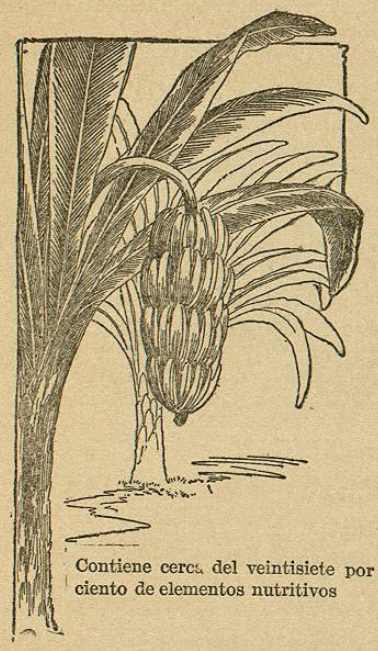
Debemos desechar toda fruta y legumbre infectadas con ciertos gérmenes de enfermedad, tal como lo amarillo en los melocotones, etc. La fruta en este estado puede causar graves enfermedades.

LA MANZANA

La manzana merece mención especial. De todas las frutas, es la de mayor valor y la más saludable. "He notado," dice la señora S. T. Rorer, en el *Ladies' Home Journal*, "después de los más cuidadosos experimentos, que tanto los niños como los adultos que comen por costumbre manzanas buenas, maduras y tiernas, ya sean cocidas ó frescas, pero mondadas, están completamente libres de la indigestión, padecimientos del hígado y de todo estreñimiento. La manzana raspada se digiere con mayor facilidad que la que se mastica á medias; y la manzana cocida es, para muchos, más apetecible que la cruda, sobre todo cuando es imperfecta la masticación."

La manzana, perteneciendo á la familia de las frutas ácidas, es de mucho valor para limpiar el canal alimenticio.

No hay ninguna fruta más agradable que la manzana limpia, sonrosada y jugosa; y dispuesta con gusto en un frutero, es un adorno para cualquiera mesa.



Contiene cerca del veintisiete por ciento de elementos nutritivos

EL PLATANO

En su propia tierra, el plátano es un artículo alimenticio de la mayor importancia. Tiene mucho valor como alimento, puesto que contiene casi veintisiete por ciento de elementos nutritivos, que es muy poco menos que una cantidad igual en peso, de carne de vaca. No sólo el plátano fresco es bueno, sino que asado también es delicioso, y es un alimento nutritivo y sano aun para los enfermos.

MODO DE CONSERVAR LA FRUTA FRESCA

1. Si la fruta es de las tardías, debe dejarse en el árbol todo el tiempo posible, pero hay que cogerla antes de exponerla al peligro de las heladas.