de almidón. Contienen, además, albúmina y caseína vegetal. Las nueces tienen mucho valor nutritivo, pero son difíciles para digerir, á no ser que se mastiquen muy bien. Siendo por otra parte un alimento muy concentrado, deben comerse moderadamente. Algunas nueces se digieren con más facilidad si se cocinan. Hoy día se usan mucho para suplir la carne, y se afirma, por aquellos que han estudiado mucho la cuestión, que suplen completamente la carne y todos los alimentos de provenencia animal: el pescado, las aves y aun la leche y la mantequilla.

LA LECHE

La leche es uno de los alimentos más perfectos, puesto que contiene todos los elementos nutritivos. La cría de casi todos los animales se mantiene con ella, como único alimento. Muchas personas de mayor edad también la encuentran un alimento de mucho valor, aunque hay otras que dicen que azolva el sistema y tienen que abstenerse de ella.

El valor de la leche como alimento depende principalmente del cuidado inteligente que se toma en su producción y en su conservación. Si todas las familias pudieran vigilar el abastecimiento de la leche, y lo hicieran con inteligencia, se eliminaría uno de los mayores peligros contra la salud. Quizá no hay ningún otro artículo alimenticio tan susceptible á la contaminación y al daño, como la leche, debido á la atmósfera que la rodea.

El informe siguiente, sobre este asunto importante, se reproduce de algunos apuntes que tomó en cátedra la doctora Kate Lindsay, miembro de la facultad médica del Sanatorio de Boulder, Colorado, E. U. A.:

"Es probable que no haya ningún alimento cuyo uso, después de comenzar la descomposición, sea tan dañoso como la leche. Cuando está buena es un alimento muy nutritivo; pero se descompone con mucha facilidad. Después de ordeñada, la descomposición comienza rápidamente.

"La leche recién ordeñada es más digerible, y con mayor probabilidad asentará á un estómago débil, que una leche que tiene algunas horas de sacada. La leche recién ordeñada es más saludable porque no contiene ningún germen, y si se tapara herméticamente, duraría indefinidamente. La leche puede conservarse así por varios días, en un lugar caluroso, sin agriarse. Los gérmenes son la causa de toda descomposición, y para que se conserve la leche en condición saludable es necesario protegerla contra los gérmenes. La leche comienza á descomponerse muy poco tiempo después de ordeñada, porque absorbe los gérmenes del aire. Los gérmenes abundan en la vecindad de los establos, en el polvo de esos lugares y en el polvo que cae al cubo, al ordeñar la vaca. Así se contamina la leche y su propio calor favorece el desarrollo de los gérmenes. Es muy importante enfriarla rápidamente después de or-

deñada. En algunos países, siempre se le da á la leche un hervor. Es costumbre muy buena y siempre mata los gérmenes que puede contener."

SUMARIO DE LAS SUGESTIONES SOBRE EL USO DE LA LECHE

1. No se debe tomar la leche de procedencia desconocida.

2. No debe uno fiarse de la leche en latas. En el caso de usarla, que sea la mejor que se pueda comprar.

3. Si fuere posible, se debe obtener la leche de una sola vaca. No es bueno usar la leche mezclada, aunque sea del propio establo de uno.

4. Al ordeñar debe emplearse mucho cuidado para que no caiga polvo ó suciedad en la leche.

5. Las vacas deben tenerse en un lugar aseado y bien ventilado. La leche se corrompe cuando se ordeña en un establo desaseado, aunque no caiga polvo directamente en ella. No hay nada que absorba tan pronto los gérmenes y los malos olores como la leche.

6. Se debería colar y esterilizar la leche inmediatamente después de extraerla.

7. Debe tenérsela en lugar donde no absorba malos olores ni el polvo de las habitaciones. Conviene cubrirla con una tela delgada, en varios dobleces, que excluyan los gérmenes sin interceptar el aire fresco.

8. Nunca se debe usar la leche que está á punto de agriarse. La leche puede conservarse bien por varios días, cuando hace frío, y siempre que se tome la precaución de calentarla diariamente y guardarla en un refrigerador, alacena ventilada ú otro lugar adecuado.

ALIMENTOS BLANDOS Y PASTOSOS

Esta clase de alimento no puede recomendarse. Suele ser mal cocinado, y además de tener en sí bastante humedad, limita la cantidad de saliva, y por lo mismo, la digestión que debe comenzar en la boca, principia imperfectamente y seguirá siendo imperfecta hasta el fin.

HORTALIZAS EN CREMA

Pueden con propiedad clasificarse entre los alimentos blandos, y condenarse por la misma razón. Además de esto, una gran parte del sabor delicado del alimento se pierde al ahogarlo en cremas y salsas.

BUÑUELOS

Estos han sido puestos por algunos médicos eminentes en la lista de las comidas indigestas. Si no son completamente indigestos, son por lo menos muy difíciles para digerirse. Si los buñuelos se cocieran siempre encima de algo que no exige la manteca, ó por lo menos muy poca, serían más saludables; pero cubiertos de grasa son una comida de muy poco beneficio. La grasa caliente en que se fríen, penetra por toda la masa, haciéndolos casi completamente indigestibles en la boca y en el estómago. Quedan consiguientemente en el estómago, sin di-

gerirse, hasta que empieza la fermentación y resultan dolores de cabeza, palpitaciones del corazón, ú otros males por el estilo.

PAPILLAS

Los cereales bien cocinados son un manjar delicioso y salubérrimo, pero las preparaciones medio cocidas y pastosas, llamadas papillas, que se ponen muy frecuentemente en las mesas de aquellos que creen vivir en conformidad con las leyes más higiénicas, son alimentos pésimos que ocasionan la mayoría de los casos de dispepsia y enfermedades del estómago, en nuestros días.

Los cereales requieren mucho cocimiento. Se componen principalmente de almidón, y la acción del calor revienta los granillos de fécula, cambiando ésta en dextrina, principiando así su digestión. Preparados ya para la mesa, los granos deben estar tan secos como sea posible y servirse con algún alimento duro, como pan retostado ó galletas, para asegurar así una completa masticación.

Muchas de las preparaciones secas de los cereales, en forma de hojitas tostadas, son un alimento mejor para el almuerzo que las papillas acuosas que en tiempos pasados se consideraban manjares casi indispensables para el almuerzo. Viviendo aprendemos.

CALDOS

Desde hace mucho tiempo se ha creído que el caldo era un artículo necesario en la lista de

manjares en una mesa bien arreglada. Si se prepara bien y de materiales buenos, contiene cierta cantidad de alimento; pero, por regla general, debe tomarse poco, puesto que hay el peligro de hacer pasar demasiado líquido al estómago, impidiendo así la digestión. Los caldos que se hacen de cereales y de verduras son más sanos que las combinaciones grasosas que suelen servirse.

Los guisantes, las habas, las lentejas, el maíz, el arroz, la cebada pelada, los macarrones, los fideos, el sagú, los tomates, las patatas y todas las diferentes clases de legumbres, sazonadas con algo de crema, mantequilla ó nueces, son nutritivas y substituyen ventajosamente á todos los caldos de carne.

CARNE DE PUERCO

Esta carne, á pesar de ser uno de los artículos de alimento más usados, es de los más perjudiciales. Dios no prohibió á los hebreos el uso de la carne de puerco, con el solo fin de manifestar su autoridad, sino porque no era un alimento propio para el hombre. (Véase Deuteronomio, capítulo 14, versículo 8). Esta carne llenaría de escrófula el sistema, y aún más, en los climas calientes causa la lepra y otras enfermedades de varias clases. . . . La carne de puerco, más que cualquiera otra, pone la sangre en mala condición. . . . Es imposible que la carne de ningún animal viviente sea sana cuando la corrupción es su ele-

mento natural, y cuando se alimenta de todo lo más asqueroso. La carne del marrano se compone de lo con que se alimenta. Si la gente come de esa carne, su sangre y su carne se corromperán con las impurezas del marrano.—*Tomado de "How to Live."*

ALIMENTOS PARA EL TIEMPO DE CALOR

La estación calurosa de verano es muy penosa para algunas personas. Esto es debido, en parte, á la costumbre de comer muchos alimentos carnosos ó grasosos, acompañándolos con cantidades considerables de bebidas que contienen más ó menos alcohol. Si las mismas gentes se abstuviesen de esas bebidas alcohólicas y se alimentasen de cereales, legumbres y frutas, gozarían tal vez de la temperatura elevada y se hallarían libres de la sed que es consecuencia natural de los alimentos que inducen al calor. —*Enrique Thompson.*

"SEGUN LO QUE COME EL HOMBRE, ASI ES"

Tengo por muy cierto que el cuerpo y el carácter del hombre se afectan, y mucho, según la clase de alimento á que se acostumbra. Nunca me paseo entre los aldeanos de nuestros cabos y promontorios, sin encontrarme cara á cara con algún individuo que parece haber sido rajado, salado y secado, tal cual es el pescado que sirve de alimento á su organismo árido y seco. Si el cuerpo se modifica con los alimentos que lo nutren, es seguro que el alma y el carácter también se modificarán; sabemos bien que la liga es bastante estrecha entre ellos, y á tal grado, que no necesitamos las observaciones de la estadística para comprobarlo.—*Oliver Wendell Holmes.*

EL VALOR DE LOS ACIDOS FRUTALES

Habéis visto limpiar el latón y otros metales con ácidos. Los ácidos de las frutas se usan para limpiar la boca, el estómago y los intestinos. Con ellos se matan los gérmenes que se introducen en el canal alimenticio. Refrescan la sangre y ayudan á los riñones á eliminar los malos humores del cuerpo. Ayudan además al hígado á cumplir con sus funciones. Los ácidos de las frutas forman una parte muy importante del material constructivo del cuerpo.—*Rossiter.*

FALSA ECONOMIA

Hay mucha economía mal entendida; la gente que se cree demasiado pobre para comprar las frutas y legumbres de la estación, no deja de proveerse de pastelería y encurtidos todo el año. No puede comprar naranjas, y sin embargo consume té y café diariamente. —*Health Calendar.*

BUENO PARA EL HOMBRE Y LOS ANIMALES

El Doctor Johnson, que siempre manifestaba antipatía hacia los escoceses, y no dejaba pasar ocasión para echarles pullas, dió una vez la siguiente definición: "La avena sirve en Escocia

de alimento para los escoceses, pero en Inglaterra de alimento para los caballos." No se hizo aguardar mucho la respuesta, pues un escocés indignado, le dijo: "Sí, y ¿dónde encontraréis hombres como los de Escocia y caballos como los de Inglaterra?"

LA CODICIA INSACIABLE

Un buey se satisface con el pasto de una hectárea; un solo bosque basta para muchos elefantes. Sólo el hombre se mantiene con el pillaje de toda la tierra y de todo el mar. ¿Qué? ¿acaso nos ha dado la naturaleza un estómago tan insaciable al darnos un cuerpo tan insignificante? No, en verdad, no es el hambre de nuestros estómagos, sino la codicia insaciable, lo que nos cuesta tanto.— *Séneca.*

Los mejores elementos para estimular la energía son los más sencillos, como cereales, frutas y nueces. La mejor bebida es el agua.— *Rossiter.*

Estando descompuesta la cocina (que es el estómago), el zaquizamí (que es la cabeza), no puede estar bien; y cada cuarto en la casa se desarregla. Remédiese el mal en la cocina y quedarán arregladas las habitaciones. Si se introduce un alimento malo en el estómago, se le juega una mala partida, y toda la maquinaria se descompone.— *Abernethy.*

EL VEGETARIANISMO

Frecuentemente se pide á los vegetarianos que expliquen por qué rechazan la carne como alimento. Y de muy buena gana lo harán; pero al mismo tiempo los comedores de carne deberían explicar ¿por qué eligen ellos la carne como alimento, en vez de las frutas, verduras y cereales, que Dios dió originalmente al hombre? La alimentación de carne es más bien una excepción que una regla; puesto que á lo menos tres cuartas partes de los habitantes de la tierra son vegetarianos.

NO ES UN CAPRICHO

El vegetarianismo no es una idea nueva; no es un capricho. El primer alimento que se dió al hombre fué de frutas, cereales y nueces. Más tarde, después de la caída de nuestros primeros padres, se agregaron las verduras á la lista de los manjares. No fué sino después del diluvio que se permitió el uso de la carne como alimento, y en ese tiempo la duración natural de la vida del hombre fué muy abreviada.

Al permitir el uso de la carne como alimento, el Señor puso ciertas restricciones en cuanto á