veía. La oferta fué aceptada con agradecimiento, y en la noche la familia se desternillaba de risa cuando la sirvienta entró para aprovecharse de la oferta, eligió el *Autocrat at the Breakfast Table* (El Autócrata en la Mesa), y salió diciendo que había escogido ese tomo especialmente porque esperaba sacar alguna idea nueva para el almuerzo. Esta anécdota nos hace pensar en la cocina. Los sirvientes, por regla general, no tienen acceso á la biblioteca de la familia, y los pocos mal acondicionados libros de cocina están arrinconados en la despensa, junto con las cazuelas, tazones y especias. ¿Por qué no han de tener los libros de la cocina la dignidad de los de literatura? Sería muy cómodo ponerlos en una repisa colgante, encima de la cual se puede colocar el reloj; la encuadernación de los libros queda así protegida y los títulos en posición para ser leídos fácilmente. Un libro en blanco para los recortes de los periódicos y de los folletos que dedican un departamento á los asuntos domésticos, y algún tratado sobre la higiene deberían también ocupar su lugar con los libros de cocina."

"Los libros que se roban con mayor frecuencia de la biblioteca municipal de Springfield, son los del arte culinario," dice el bibliotecario, y añade: "No sé si esto habla en favor ó en contra de la ciudad." "Ello demuestra que las mujeres anhelan ser buenas cocineras y que nuestros libros de cocina tienen más atractivo que las novelas."

AL DESAYUNO

Venid niñitos todos,
Que ya la mesa aguarda;
Corred con vuestros pasos
De alegre despertar:
Venid al desayuno
De pan y rica leche,
Con apetito y ganas
De risa y de cantar.

Sonrían vuestros labios
De tinte color grana;
La cena es agradable
Como es el té social,
Pero es mejor que todo,
Después de la comida,
Esa oración que alzamos
Á Dios en nuestro hogar.

—*Mrs. Sigourney*

UN COMEDOR ATRACTIVO

El comedor es el lugar principal para las reuniones de la familia y debe tratarse de que sea tan atractivo, con una influencia tan patente para el desahogo y la alegría de los miembros de la familia, que cada uno sienta el deseo de dejar á un lado sus cuitas y gozar hasta el extremo del buen humor que tan necesario es á la existencia física.

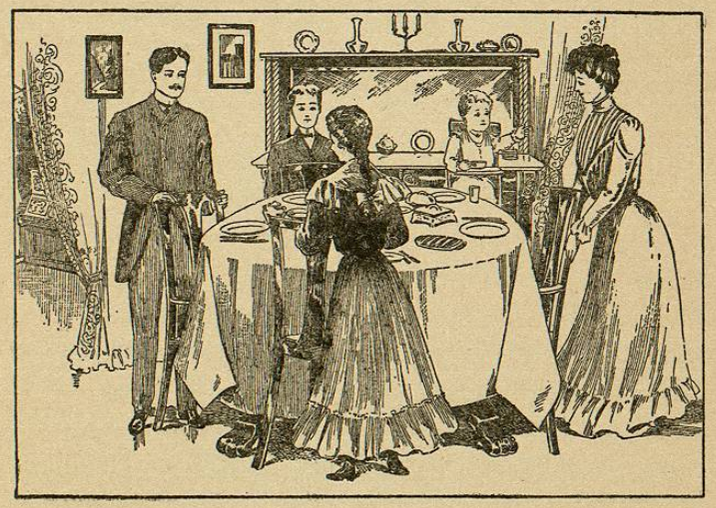
La alegría y el lustre de las cosas que nos rodean hacen agradable la comida y ayudan á la digestión. Las familias que no pueden proveer un comedor tan lujoso como desearan, pueden bien compensar esta falta con el buen humor y un ánimo esperanzado.

Lo esencial para tener un comedor alegre es: mucho sol y luz, aire fresco, unas plantas y unas flores frescas; en las paredes unos cuadros que armonicen, y sobre todo ésto, el aseo y el buen gusto en el arreglo de las cosas. No es necesario que el mobiliario sea costoso, basta que sea duradero y arreglado de tal modo que el servicio de la mesa sea fácil y de buen gusto.

LA MESA DEL COMEDOR

Extiéndase sobre la mesa un mantel de lino, limpio y bien asentado. Se la adorna con un ramillete de flores ó una planta escogida. Se debe poner con cuidado y buen gusto el servicio de mesa, porque hay una influencia de refinamiento en una mesa bien ordenada. Esto es cosa muy necesaria en la familia, y cuando

los hijos crezcan y dejen el hogar, nunca lo olvidarán. La vajilla de plata, el cristal y la porcelana brillantes que manifiestan el cuidado con que se lavan y pulimentan, también realzan la belleza y la frescura de la mesa, y todos estos son incentivos para la urbanidad y buen comportamiento. Si el lino está sucio y la mesa puesta con descuido, la pieza desaseada y todo en desorden, hay poca tendencia á la cultura y las buenas maneras. Si por lo contrario, todo está bien ordenado, cuanto hay en el hogar puede ejercer una influencia educativa.



El orden y la felicidad doméstica

FUERA CON LAS PENAS

La alegría es la mejor de las medicinas. Á la hora de la mesa que se dejen á un lado las penas y las vejaciones: arrójense la ansiedad y la inquietud; que se expulsen el temor y el

dolor; y que se llene el alma con pensamientos halagüeños. Si llega uno á la mesa cansado, excitado, disgustado, apesarado ó muy violento, el alimento más bien hace mal que aprovecha. El estado desordenado de los nervios desarregla todo el sistema, disminuye la corriente de los flúidos gástricos y la digestión se retarda.

Dése tiempo para comer. Los mejores alimentos, si se toman á prisa, pueden empachar el sistema y atraer enfermedades.

LA REGULARIDAD

La regularidad en las horas de comer es tan esencial para la salud del cuerpo como los buenos alimentos. Ya sea que uno coma dos ó tres veces al día, debe comer á horas fijas, dejando que pase por lo menos una hora después de la digestión, para que el estómago descanse, antes de volverlo á recargar. Generalmente el estómago requiere cinco horas para terminar la digestión.

"El hábito de la regularidad debe cultivarse desde la infancia. Debe enseñarse á los niños la regularidad en las horas de comer y que no tomen nada entre comidas. Esta regla debe aplicarse á las criaturas más tiernas, lo mismo que á los de mayor edad. Las irregularidades que suelen acostumbrarse son, indudablemente, la causa principal de la gran mortandad entre los infantes, debido á los desarreglos de los órganos digestivos, según se ve en los registros de fallecimientos."

NUMERO CONVENIENTE DE COMIDAS

Si la digestión es lenta, basta con dos comidas diarias, pues parece que el estómago no tiene el tiempo suficiente para bien digerir más. Algunas personas cuya potencia asimiladora se ha debilitado por las enfermedades, requieren más alimento del que pueden obtener en las dos comidas; para tales personas una tercera comida ligera será benéfica.

Si se acostumbran tomar tres comidas al día, deben ordenarse de tal modo que la última se tome tres ó cuatro horas antes de acostarse, á fin de que el estómago tenga tiempo para concluir su tarea. Si se quiere conservar el estómago sano, es menester darle horas regulares de trabajo y de descanso.

COMIDAS DEMASIADO FRECUENTES

El estómago puede educarse, y se le puede enseñar á que exija alimentos varias veces al día; pero ceder á estos apetitos es lo mismo que ceder á cualquier otro vicio. Se sabe de un caso referido por un alemán de prominencia, de una joven de dieciocho años que comía por costumbre doce veces al día, consumiendo así una cantidad enorme de alimentos.

El hecho de sobrecargar los órganos digestivos produce una condición febricitante del sistema, cuyo resultado es la dispepsia y una larga lista de enfermedades consiguientes.

Trátese al estómago cuerdamente, dándole el alimento conveniente á las horas que más

convenga, dejándole tiempo suficiente para el descanso.

COMER A DESHORA

El hábito de comer entre las horas asignadas para las comidas es uno de los males del día, sobre todo entre los niños. Esta mala costumbre induce á la dispepsia. Si se introduce más alimento al estómago, mientras que se está haciendo la digestión, toda la cantidad tiene que retenerse ahí hasta que se complete la digestión del conjunto. Al permanecer demasiado tiempo en el estómago, los gérmenes emprenden su tarea cuyos resultados son la fermentación y el estómago agrio; y si se persiste en la costumbre, la enfermedad es inevitable. Si á los niños se les enseña desde el principio á tomar los alimentos solamente á horas fijas, esta costumbre es tan fácil de adquirirse como la de comer seis ú ocho veces al día. El agua y el jugo de las frutas son las únicas cosas permisibles entre comidas.

LA SENCILLEZ EN LOS ALIMENTOS

Dos ó tres clases de alimentos en una comida son más saludables que una gran variedad. Pero debe haber variedad de una comida á otra. Si se toman muchas clases en una sola comida, es casi seguro que habrá combinaciones de alimentos que requieren tiempo diferente para la digestión. Algunas se digerirán rápidamente y la fermentación tendrá lugar antes de que las

otras estén en condición para salir del estómago.

Es preciso preparar los alimentos con sencillez, sin especias ó sazones ricas, puesto que tales alimentos estimulan el deseo para el tabaco y las bebidas fuertes. Dice Froebel, el gran pedagogo alemán: "Sea el alimento sencillo y solamente para nutrir, nunca de más ni de menos. No se debe tomar nunca el alimento tan sólo por comer, sino para dar mayor actividad al cuerpo y á la mente." Aunque la comida en los países orientales se caracteriza por su sencillez, la gente es notable por su robustez y su resistencia.

"Una razón especial por la que nunca he tenido un solo día de verdadera enfermedad en toda mi vida," decía Roberto Collyer, "fué que cuando era muchacho me alimentaba con harina de avena y leche, pan moreno, patatas y con un pedacito de carne, cuando se podía, volviendo luego á la avena."

COMER CON EXCESO ES MUY PERJUDICIAL

"El pecado de estos tiempos es la glotonería y el comer con exceso, y la cosecha de esta siembra es la indigestión, la dispepsia, el reumatismo, la tisis y otras enfermedades que acortan la vida." Una de las causas que incitan á comer con exceso es la gran variedad de manjares que se ponen en la mesa. Aquel que sucumbe á las exigencias del apetito y come

demasiado, debilita sus fuerzas y fomenta la inclinación para las bebidas fuertes.

Adquirimos fuerza y salud por la cantidad de alimento que podemos digerir, y no por la cantidad que comemos. Si se come más de lo que se puede asimilar, vienen los trastornos, porque el sobrante es atacado muy pronto por los gérmenes y luego comienzan la fermentación y la descomposición.

CANTIDAD QUE CONVIENE COMER

La cantidad de alimentos que se requiere depende de la edad, las costumbres, la ocupación y la condición física del individuo. Aquél que se ocupa en trabajos físicos, necesita más alimentos que una persona ocupada en trabajos sedentarios, y por eso puede digerirlos más fácilmente.

Debe tomarse bastante alimento de la clase conveniente para surtir las necesidades del sistema. Si tiene uno que dedicarse á un trabajo mental muy fuerte, sin ningún ejercicio físico, es mejor disminuir la cantidad del alimento, puesto que será imposible que bajo tales condiciones, los órganos digestivos hagan la cantidad de trabajo acostumbrado. Muchos yerran en ésto y luego se admiran cuando sufren una indigestión.

Uno que es joven y vigoroso y que aún está creciendo, requiere más alimento que uno de edad más avanzada, puesto que no sólo tiene que reponer los gastos diarios en su sistema,

sino también suministrar el material necesario para el crecimiento y desarrollo físico. Mientras más se avanza en la vida, menos alimento se necesita. Por regla general las personas de mayor edad son menos activas, su poder para digerir y asimilar se entorpecen y no deben comer más de lo que fácilmente pueden digerir sin sobrecargar el sistema. Como no se pueden dar reglas especiales, cada cual debe estudiar su propia condición física y juzgar por sí mismo en cuanto á la cantidad de alimento que le conviene tomar. Es mejor levantarse de la mesa con un poco de apetito que sobrecargar el estómago con más de lo que se puede digerir. Es peor tomar alimento con exceso, que desperdiciarlo. Nunca debe comerse ni un poquito más de lo que se necesita, sólo por no dejar el bocado en el plato.

COSTUMBRE DE COMER DEMASIADO APRISA

Si el tiempo para comer es limitado, más vale disminuir la cantidad que comer muy á prisa. Si uno no se da tiempo para masticar suficientemente, el alimento pasa al estómago en pedazos, sin la saliva necesaria para la digestión perfecta, y el jugo gástrico es impotente para elaborarlo. Si uno está propenso á comer á prisa, más vale tomar un alimento duro y seco porque esto asegurará por lo menos alguna masticación. Un poco de alimento tomado como se debe, nutrirá el cuerpo dos veces más que la misma cantidad tragada sin masticar.