NO SE DEBE BEBER DURANTE LAS COMIDAS

Mucha agua ó líquido de cualquiera clase, tomado al tiempo de comer, disminuye las secreciones de las glándulas salivales é inclina á masticar poco. Beber para hacer pasar el alimento á fuerza de líquido, es uno de los males que resulta de la comida arrebatada. Se debe comer despacio para dejar que la saliva se combine con el alimento y lo humedezca, y entonces habrá menos deseo para beber. Siempre que se condimente mucho los alimentos es casi indispensable tomar alguna clase de bebida para aplacar la irritación que ellos causan. Cuando se toma alimento muy seco, no hay inconveniente en beber un poco de líquido cuya temperatura no estorbe la digestión. No obstante, el mejor tiempo para beber es una ó dos horas antes ó después de comer. "Hay horas para comer y horas para beber, pero esas horas no deben ser nunca las mismas." El deseo de tomar agua á las horas de comer, es frecuentemente sólo un vicio.

COMBINACIONES ACERTADAS DE LOS ALIMENTOS

Dos principios importantes deben regir en la combinación de los alimentos:

Primero, la combinación debe ser tal que pueda suministrar al cuerpo los elementos nutritivos apropiados y en la proporción debida.

Segundo, los alimentos deben combinarse de tal modo que haya acuerdo en el proceso digestivo. El alimento que se digiere en el estómago no debe mezclarse con el alimento que requiere una larga digestión intestinal. Combínense los alimentos que se digieren juntos y en poco más ó menos el mismo tiempo. Las substancias albuminosas, con la excepción de la caseína, se digieren en el estómago. Los alimentos almidonosos se digieren en la boca y en los intestinos.

"Al estómago se le puede acostumbrar á digerir la carne, la leche y el pan, pero es completamente imposible hacerle digerir todas las substancias alimenticias al mismo tiempo. Esto es tan imposible como querer hacer trabajar á un hombre como herrero, obligándole á hacer ejercicios militares, simultáneamente. Si mezclamos demasiados alimentos, seguro es que estamos metiéndonos en dificultades. Toda clase de pan se digiere bien con los cereales. Todas las frutas se digieren bien con las nueces; pero la carne se combina mal con casi todos los demás alimentos. Una dieta exclusiva de carne es de mucha más fácil digestión que una dieta mixta. Esta es la razón por qué una multitud de gente que ha sufrido de indigestión, se siente aliviada cuando se limita exclusivamente á una dieta de carne. Un alimento exclusivo de leche mejorará frecuentemente á un enfermo. Algunas personas que se alimentan exclusivamente con pan se sienten mejor porque el estómago puede degerir cada uno de estos alimentos tomados aisladamente, pero no puede digerir sus combinaciones."— *London Good Health.*

"La leche y las manzanas requieren casi el mismo tiempo para digerirse y son por eso una buena combinación. El hecho de que las frutas sean ácidas no es razón porque no han de comerse con leche. El ácido simplemente cuaja la leche pero no la agria. Sólo separa el suero de la caseína. En lugar de dificultar su digestión, la facilita. Al tomar ácidos con la leche se impide la formación de cuajos duros y grandes en el estómago."— *Doctora Kate Lindsay.*

El elemento albuminoso en los guisantes, en las habas y en la leche es la caseína, que se digiere principalmente en los intestinos, formando así una combinación excelente.

Las legumbres y las frutas ácidas hacen la peor combinación de alimentos.

Los cereales y la leche, los cereales y las frutas, los cereales y las carnes ó huevos, cereales y legumbres se consideran como buenas combinaciones. Los cereales, frutas dulces y leche, y carne y legumbres son combinaciones regulares.

Las frutas y legumbres, leche y verduras; y leche y carne son malas combinaciones.

Las frutas ácidas no deben comerse con alimentos almidonosos, puesto que el ácido impide la digestión del almidón.

No es posible dar reglas arbitrarias, que se acomoden á todos los casos, en esto de combinar los alimentos. Lo que es bueno para uno es veneno para otro.

DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL HOMBRE

"Entre nosotros los hombres, los más gente sencilla, nos gusta nuestra comida, como debe suceder con toda gente sana; pero habéis de saber que queremos aún más á nuestras esposas y á nuestras novias. Que nos pongan á prueba; una comida que no sea más que regular, siempre que estéis vosotras bajo vuestro mejor aspecto, riéndoos y charlando alegremente y con inteligencia—tal como sabéis hacerlo—es para nosotros más agradable, una vez acabado nuestro trabajo diario, que esa misma comida, cocinada á perfección, pero estando vosotras calladas, cansadas, ansiosas, con vuestro bonito cabello desaliñado y vuestras lindas caras arrugadas por la preocupación, pensando en algún manjar mal preparado ó algo por el estilo."

NOTAS

Habéis de venir á la mesa contentos y con la perspectiva del descanso, y tomar bastante tiempo para comer. La alegría hace correr más libremente la sangre, y cada celulilla que tiene que ver con la digestión trabajará con buena gana.—*Rossiter.*

Á la hora de la mesa desechad todo cuidado y pensamiento molesto. No os apresuréis y comed más bien despacio y contentos con el corazón lleno de gratitud para con Dios por todas sus bendiciones.—*La Sra. E. G. White.*

Lo menos que uno cuide del estómago, mejor

será. Si vivís en temor constante de que os va á hacer mal la comida, así resultará. Olvidáos de vuestras cuitas y pensad en cosas halagüeñas.— *Christian Temperance.*

"El ayuno de vez en cuando es higiénico. Da al estómago oportunidad para acabar con sus tareas." La costumbre de comer durante un día de la semana sólo un poco de fruta es el mejor preservativo contra los dolores de cabeza, un estado nervioso, los resfríos y el insomnio.

Levantándose á las cinco y almorzando á las nueve; comiendo á las cinco y recogiéndose á las nueve, se vive hasta los noventa y nueve.— *Dicho Francés.*

Hay médicos quienes aseguran que los disgustos de familia causan tanta dispepsia como los alimentos malsanos. Cuando llega uno á la mesa apesadumbrado, descontento é iracundo, los nervios trastornan todo el sistema á tal grado que atrasan la digestión. Esta no es una idea nueva pero bien vale la reiteración.

Uno de los mejores remedios contra la obesidad consiste en comer de una sola cosa en cada comida. No importa tanto lo que sea, ya una sola clase de fruta, ya una sola clase de cereal; la receta es: "Comed solamente de una cosa en cada comida."

A no ser que uno tenga una cita perentoria para su propio entierro, ¿qué necesidad hay de comer á prisa?—*Horacio Fletcher.*

LOS CONDIMENTOS — SABORES FICTICIOS

Los condimentos son substancias que no alimentan, pero que se agregan á los alimentos para darles sabor. Es un misterio cómo llegaron á usarse. El hombre civilizado es la única de las criaturas de Dios que no se inclina á comer el alimento tal cual lo dió el Creador. La naturaleza ha puesto en los alimentos sabores que los recomienda á todos los gustos que no estén depravados. Pero el uso de los condimentos embota los nervios del gusto al punto que no pueden percibir los sabores delicados de las diferentes clases de alimentos y permanecen por lo tanto, completamente desconocidos para mucha gente. Bajo el rubro de condimentos, pueden ponerse la pimienta, la canela, la mostaza, el clavo, la nuez moscada, el jengibre, el vinagre, el ají, etc.

LA NATURALEZA DE LOS CONDIMENTOS

Los condimentos se definen como substancias que no agregan nada al valor nutritivo de los alimentos y sólo les dan mejor sabor. Mas esto es pura cuestión de gustos. El inglés no permitiría el uso de la asafétida para condimentar su comida, porque no está acostumbrado á ella, en