

que nos vienen de otras regiones mucho más fértiles y más fértiles que la nuestra. Sólo así es como lograremos fundir en el presente, y sin menospreciar nada, los restos del pasado y los gérmenes del porvenir.

Por fortuna, señores, nuestra herencia nacional, pobre y modesta, no merece que nadie la desprecie. Nuestros aborígenes prominentes nos legaron dignidad, honra y patriotismo; nuestros conquistadores nos dejaron altanería, preocupaciones y vicios; el tiempo nos ha purificado haciendo surgir de esa mezcla heterogénea los hombres del siglo XIX, que son los creadores y sostenedores de nuestra nacionalidad mexicana.

Más si nuestra herencia ha sido insuficiente, nuestro medio en cambio es excelente, estamos en contacto con todos los pueblos más cultos del globo, comenzamos á asimilarnos su civilización y su cultura. Nuestro país en su período de paz, presenta hoy un vigoroso estado de cohesión social, cuyo núcleo ó centro lo ocupa el actual Jefe de Estado, Señor General Porfirio Díaz.

El magisterio de instrucción primaria educando á la juventud, coadyuva con él en su obra magna de organización nacional; estemos seguros que nuestros hijos, los ciudadanos del porvenir, recibirán como herencia imperecedera, todas sus grandes virtudes, y ellas servirán más tarde de base y de sostén á la felicidad futura de la Patria.

México, 1896.

ARTICULO DECIMOCTAVO.

EL ALIMENTO Y LA EDUCACION.

En la vida de las plantas se ha observado que el mejor fruto que puede cosecharse es el producido por la mejor planta, la más desarrollada, la más lozana, la que ha tenido todas las condiciones de nutrición; en una palabra: la que mejor ha sido cultivada.

Los agricultores saben muy bien que la semilla ó sea el embrión vegetal, siendo bueno, completamente sano, bastante desarrollado y en extremo nutrido, contiene en germen toda la vitalidad de la planta, y que puesto en condiciones favorables, podrá germinar y producir un individuo vegetal semejante al de que procede. Y en efecto, un mal embrión, sembrado en mala tierra y sin ningún cultivo, no prosperará jamás, y si acaso germinara, se obtendría una planta raquílica, degenerada, incapaz de todo desarrollo y mucho menos de producir un fruto. Pero si ese embrión malo se deposita en buena tierra y además se le cultiva, podrá obtenerse, si no una planta suprema, sí una mediana y capaz de producir algo. Del mismo modo, un embrión mediano, en buena tierra daría una planta buena y capaz de producir mejores frutos; pero el ideal

consistiría en sembrar un buen embrión en tierra suprema y entonces la planta y el fruto serían también supremos.

Estas consideraciones que nos sugiere la vida de las plantas, son aplicables exactamente á la vida de los animales, y generalizando más, las encontraremos comprobadas en la vida humana. El hombre, antes de nacer, cuando comienza su vida embrionaria en el seno de la madre, ya trae en germen la doble esencia de la dualidad que lo produjo, y aun más todavía, trae por atavismo la herencia de sus antepasados, es decir, de todos sus ascendientes en ambas líneas, y además, es un resumen completo de todos los atributos esenciales de la raza de que procede.

Ahora bien, si este embrión está sano y bien constituido, toca á la madre nutrirse para nutrirlo, á su vez, con una alimentación sana y completa, es decir, preparada de acuerdo con las leyes científicas de la fisiología y los preceptos del arte de la higiene. Más tarde, al nacer esta pequeña individualidad humana, continuará la madre transmitiéndole su vitalidad, hasta lograr independerla, para proporcionarle después la alimentación adecuada que su organismo reclame y obtener así su nutrición completa.

Desgraciadamente en este punto, que se refiere á la alimentación, hay un punible descuido con perjuicio de la educación; pero más que todo con perjuicio de la salud y de la vida de nuestros hijos. Un gran número de padres de familia distribuyen su dinero poco más ó menos en este orden: la mayor parte para diversiones y vestido, la menor para habitación y alimentos. Nada importa que se carezca de *confort* en el hogar, con tal de que se tenga un buen asiento en la ópera y un magnífico traje confeccionado con las mejores telas,

á fin de presentarnos en sociedad ricamente ataviados, aunque sintamos vértigos por el hambre, ó nos acometan indigestiones frecuentes por haber ingerido alimentos impuros, malsanos, y por consiguiente insubstanciales y altamente nocivos y perjudiciales á la salud y á la vida.

Un sociólogo moderno, un gran pensador, un sabio eminente, don Francisco Bulnes, en su notable obra sobre "El porvenir de las naciones hispano-americanas," hace un análisis minucioso y profundo de los alimentos humanos, y llega á establecer, con hechos históricos irrefutables y con razonamientos científicos de gran valor, que la humanidad puede dividirse en tres grandes grupos según su alimentación: "la raza del trigo, la raza del maíz y la raza del arroz." Afirma, además, que la superioridad de una raza consiste en ser eminentemente *progresista*, y estas razas "son las que favorecen sin cesar la evolución que necesariamente las mejora desde el punto de vista material, intelectual y moral; en tanto que las razas *conservadoras* experimentan en su organismo una especie de mineralización que las inclina hacia la inmutabilidad y pasivismo de las rocas."

"El *trigo*, dice el Sr. Bulnes, fundó la única raza progresista que en la humanidad existe, creando los pueblos más vigorosos del mundo: el Egipto, la India védica, los Imperios asirio, persa, macedonio y musulmán, modernos. El *maíz* fundó en América dos imperios: el azteca y el inca, en apariencia poderosos; pero débiles al grado de caer para siempre vencidos por insignificantes gavillas de bandoleros españoles. El *arroz* fundó dos tenebrosos imperios netamente conservadores y en extremo débiles: la India brahamánica y la China.

“Las razas que se alimentan exclusivamente de maíz y de arroz son casi *desfosforadas*, lo que explica su falta de potencia mental y su aspecto soñoliento, embrutecido, profundamente conservador como el de las montañas y eminentemente melancólico como el de los cementerios.”

He aquí nuestra primitiva herencia en lo que se refiere á la alimentación; el indio de raza pura continúa sujeto al mismo régimen, el mestizo algo se ha modificado; pero desgraciadamente entre nosotros, la raza degenera por hambre y por inanición, es decir, por falta de alimento nutritivo y en gran parte por exceso de aniquilamiento. El maestro de escuela tiene delante de sí un gran problema que resolver; si su influencia no fuere decisiva tratándose del padre de familia, haga lo posible por dejar en sus discípulos la convicción de que la primera necesidad, que debemos satisfacer con preferencia á todas, es la necesidad del alimento, y del alimento que hace del hombre un elemento progresista. El *maíz*, el *chile* y el *pulque* como alimentos exclusivos, no dignifican, sino degradan; no producen salud, sino desarrollan enfermedades; no crean ni sabios, ni artistas, ni industriales; no hacen surgir jamás ni pensadores, ni filósofos, que son los hombres progresistas por excelencia. Juárez, Ramírez y Altamirano, fueron grandes por haber sido la suprema selección de la raza; pero más que todo, porque sintieron circular en su sangre el vigor, la energía y la vitalidad de una alimentación superior, que no pudo nunca ser comparable con la humilde que heredaron y recibieron de sus antepasados. El servilismo, la abyección, la ignorancia, el despotismo, la degradación y todos los vicios, son hijos de este imperfecto régimen alimenticio; la sabiduría, la dignidad, la benevolencia y todas las

grandes virtudes, son productos de una buena alimentación.

La educación sólo será fructuosa en organismos sanos y bien nutridos, y el alimento adecuado es el único medio de conseguirlo; de lo contrario, los cerebros se atrofian, los sentimientos se extinguen y las energías se destruyen.

México, 1902.