

707

Alimentos compuestos principalmente de fécula.

La fécula forma la base de los cereales, y se encuentra en abundancia en la patata, lenteja, habas, guisantes y judías; es de una digestión fácil, produce mucho quilo y aumenta la sangre; esta sustancia, como todas las farináceas, forman un volumen considerable en su cocción; de manera que si se comen antes de estar cocidas, se hinchan en el estómago y producen ventosidad por la materia mucilaginosa que contienen; el trigo, á causa de contener menos mucilago, no incomoda tanto como la judía, que lo contiene en mayor grado. El pan más ligero es aquel que está más fermentado, aunque es menos nutritivo que el de pasta firme; la miga alimenta más que la corteza, porque ésta ha perdido la parte feculenta en el horno, y por esto se prefiere su empleo en la sopa. El pan reciente es menos nutritivo y ligero que el pan sentado.

La patata contiene una cuarta parte de fécula, es de fácil digestión y preferible á todas las demás legumbres; pero es preciso que sea madura y no nazca, porque entonces pierde parte de su fécula.

El haba verde es un alimento ligero; madura es más nutritiva, con su cáscara tiene

una cualidad tónica y poco irritante. A la lenteja se la puede aplicar lo que hemos dicho del haba; en puré se digiere mejor que en grano entero. La judía blanca causa más ventosidad que la encarnada, y ésta es más irritante. Los guisantes secos son menos ventosos que las judías. Todas estas legumbres son más nutritivas secas que verdes; pero éstas son más ligeras y de más fácil digestión. La castaña es muy nutritiva, se hincha mucho en el estómago, porque jamás se la cuece hasta su verdadero punto, que es reducirla á papilla: entonces es un alimento ligero y nutritivo. El arroz es el grano que contiene más fécula, es ligero y de mucho alimento; lo mismo podemos decir del maíz, sagú, tapioca, fideos, macarrones y otras pastas.

708

Alimentos compuestos de carne.

La carne fibrosa de los animales es más nutritiva que la gelatinosa. Las carnes de animales jóvenes contienen mucha gelatina y forman un alimento menos nutritivo que las carnes hechas; son refrigerantes y de digestión fatigosa. La carne de vaca es la más saludable y la que constituye el principal alimento del hombre; excita el estómago, facilita una acción digestiva y alimenta gran

porción de elementos reparadores, con lo que el cuerpo se restaura más completamente que con cualquier otro alimento. Pero, si bien es cierto que las carnes dan vigor, también excitan las inflamaciones, las hemorragias, apoplejías, gota y otras indisposiciones, que provienen de un alimento en extremo sustancial.

Hay dos cosas que deben tenerse presentes en las propiedades de las carnes: las fibras, que son la porción material del alimento, y el jugo que sueltan en la cocción, estos dos principios se reúnen en las carnes asadas, al paso que en las cocidas no se encuentra más que uno, porque el jugo ha pasado al caldo, disolviéndose en él la gelatina y la grasa, de donde viene á resultar que lo mejor es el caldo, y lo menos bueno la carne.

El carnero contiene menos jugo que el buey; su carne es casi tan nutritiva, y asada, no la cede en calidad y alimento. La carne de puerco es pesada; pero alimenta mucho, porque su sazón excitante cambia su naturaleza y la hace más digestiva é irritante. El jabalí está en el mismo caso.

El cabrito, gamo, ciervo y liebre participan de las cualidades del carnero; su carne excita é irrita, se puede decir otro tanto de las alondras y otros pájaros pequeños, aunque en menor grado, como la codorniz, chochas, perdiz, faisán, etc. Los corazones y ri-

ñones de estos animales, son de digestión pesada.

709

Animales de carne blanca y dura.

Los cangrejos de mar y de río, las langostas y langostinos, es carne que no cede en nutrición á la de los grandes animales; es irritante; y mucho más con las especias con que generalmente se adereza, siendo en extremo peligrosa para las jóvenes, por los deseos que excita.

El altún, sollo, merluza, salmón y trucha asalmonada, son nutritivos, y su carne es más ó menos pesada, aunque no en tanto grado como la anterior; la raya es menos indigesta.

710

Animales de carne blanca, tierna y crasa.

Las carnes más crasas son más difíciles de digerir; citaremos la anguila, la lamprea, la tortuga y la carpa, que son crasas, aunque de digestión fácil.

El pavo, aunque su carne es crasa, es preferible á las precedentes, y contiene mucha materia nutritiva, el gazapo, la perdiz y el

pollo menos nutritivos, son también más ligeros.

Los pescados cuya carne tierna y delicada se digiere pronto sin fatigar el estómago, son la pescadilla, la látiga, salmonete, carpa delgada, sollo y otros parecidos; el arenque y sardina es un poco más pesado, en especial si está curado. El barbo es mejor viejo, porque pierde las malas cualidades que le hacen de pesada digestión, y es preciso quitarle sus huevos, que son muy indigestos, así como los del sollo. La tenca es muy dura de digerir; en general la carne de los pescados, forma un alimento laxante y nutritivo, y son preferibles los de aguas corrientes á los que se cogen en lagunas, que son por regla general de mala calidad.

711

Alimentos que no contienen carne ni fécula.

La sangre es nutritiva, pero indigesta. Los hígados, especialmente los crasos, tienen la misma propiedad, el de vaca debe preferirse; lo mismo decimos de los sesos, mollejas, gárgüero, tripas, etc. Las ostras dan mucho alimento sin fatigar el estómago; el agua que contienen acelera su digestión; pero el aguardiente y la leche la entorpecen; desde Mayo hasta Setiembre están blandas y pasadas.

Las ostras y almejas cocidas ó marinadas son de difícil digestión.

712

Huevos.

La clara comida cruda y fría fatiga el estómago: batida es más digestiva; cocida con leche se digiere fácilmente, y cocida sola, es más nutritiva y de digestión pesada y difícil; la yema alimenta y es fácil de digerir; los huevos de pescado, así como de los pájaros, que después de cocidos quedan viscosos y transparentes, son muy nocivos.

La leche es el medio entre la naturaleza vegetal y animal, de fácil digestión; debilita, sin embargo, el estómago y los intestinos; es mal alimento para las personas que les produce mal efecto; mezclada con café y azúcar es más digestiva. El queso se digiere bien, y si está preparado con sal, excita bastante, aunque es más fácil de digerir. La manteca fresca es de una digestión fácil y más nutritiva que la grasa y el aceite; si está rancia ó demasiado cocida, es excitante, y se debe preferir la que esté un poco salada.

713

Setas y criadillas.

Son siempre un alimento pesado ó indigesto, contienen pocas cualidades nutritivas, y no deben comerse á menudo, porque ocasionan cólicos y otras indisposiciones graves.

714

Legumbres refrigerantes y poco nutritivas.

Verdolaga, acelga, espinacas, lechuga romana, etc. Algo más nutritivas son la achicoria, cardo y espárragos, cuyo alimento es muy suave y tiene una acción particular sobre los riñones, que afecta especialmente á los que padecen de la orina, así como la verdura refrigerante es nociva á los que padecen mal de piedra, y otro tanto se puede decir de las verduras ácidas. El tomate es refrigerante y ácido; la alcachofa es dulce y nada tiene de irritante; la remolachá, aunque muy azucarada, no es nutritiva. El melón sólo comiendo mucho ocasiona calentura; la calabaza es nutritiva cuando es de calidad harinosa; el nabo es poco nutritivo, y perjudica por sus cualidades ventosas; el apio, siendo crudo, es muy excitante y de mala digestión; cocido no es tan nocivo; la cebolla

cruda es muy estimulante, obra como el ajo y la mostaza y despierta los órganos entorpecidos; sólo cocida es como pierde estas propiedades; el puerro, es mucho más dulce y emoliente; la col cruda contiene una materia acre é indigesta; se necesita cocer cinco ó seis horas, y así disminuyen mucho sus malas cualidades: cuando se sazona con manteca, es muy indigesta, sus hojas verdes son bastante nocivas; la coliflor, aunque más dulce, participa también de las malas propiedades de la col, especialmente sus hojas grandes. Los bretones no son tan indigestos; el berro, lejos de ser refrigerante, contiene bastante azufre, y excita é irrita cuando se come en gran cantidad; también tiene una acción particular sobre los riñones, siendo de fácil digestión; los rábanos y rabanillos, tienen las mismas propiedades cuando no son tiernos.

Las ensaladas tienen las propiedades dulces ó excitantes de las sustancias con que están aderezadas, y su crudeza hace que sean de difícil y mala digestión.

Los frutos contienen todos mucilago, gelatina y alguna azúcar, cuyas sustancias les hacen ser nutritivas; también tienen ácidos, que les hacen ser refrescantes; la cocción influye mucho en sus cualidades, y hace perder una parte de insalubridad á los frutos verdes; los oleosos, tal como la nuez, avellana y almendra, son nutritivos, pero indigestos,

en especial cuando están rancios. El cacao, por medio de la mezcla que se le une de azúcar y canela, se le hace ser alimento dulce y fácil de digerir; sin embargo, este alimento, de unos tan apetecido, suele perjudicar á gran número de personas por sus cualidades irritantes.

715

Sazonamientos dulces.

El aceite de olivo es el más nutritivo; tomado en cantidad es purgativo y debilita los órganos si no se le une el vinagre y la sal. El azúcar, en pequeña cantidad, facilita la digestión, y el agua azucarada es un remedio eficaz para limpiar el estómago. La miel no es tan buena como la azúcar, ocasiona irritación y ventosidad; en especial para los ancianos es un mal alimento.

716

Sazonamientos excitantes.

La sal, usada con proporción, excita útilmente la digestión, y en gran dosis irrita mucho. Las salazones son insalubres, porque endurecen las carnes y las hacen pesadas.

El vinagre puro irrita el estómago; mezclado con agua es refrescante, y en pequeña can-

tidad, mezclado con los alimentos, facilita mucho la digestión. Los pepinillos y otros vegetales en vinagre son nocivos, y se debe usar de ellos con precaución, porque hacen enflaquecer. La mostaza, pimienta negra, nuez moscada y demás especias son muy nocivas, en especial á las personas débiles y enfermizas, que deben abstenerse de su uso; lo mismo decimos del ajo crudo, pero cocido y disuelto pierde parte de su fuerza; y lejos de perjudicar, ayuda á la digestión. La cebolla y cebolleta no difieren del ajo más que por su acción menos enérgica; el perejil, perifollo, yerbabuena, etc., no son otra cosa más que plantas aromáticas poco nocivas. En general las salsas nutren poco; pero pueden ser útiles de tres modos: 1° Porque dando un nuevo sabor á los alimentos, excitan el apetito y lisonjean el gusto, en cuyo caso basta esta sola circunstancia para facilitar la digestión. 2° Porque modifican las cualidades de los alimentos; así es que, impregnando las carnes en vinagre, aceite, manteca, etc., se las hace más tiernas, y necesariamente se digieren con mayor facilidad. 3° Porque la excitación que las salsas producen, aceleran y dan más actividad á la digestión; pero para esto deben emplearse en cortas dosis, pues que de cualquier modo no excitan más que un apetito ficticio, cuya repetición fatiga y destruye.

717

Pastelería.

La pasta, no teniendo levadura como la del pan, y no estando cocida con tanta agua, es difícil de disolver en el estómago; el bizcocho, como tiene levadura, es más saludable, y los almendrados son nocivos; las demás pastas, aunque pesadas, no causan indigestiones, porque generalmente se comen en poca cantidad.

718

Preparaciones de los alimentos.

Hemos expuesto ya las ventajas é inconvenientes de los alimentos asados y cocidos, réstanos sólo decir algunas palabras sobre otros guisos muy comunes. El estofado con vino ó vinagre, con sazón fuerte, es alimento irritante. Los fritos, que exigen que la grasa se eleve á mayor grado de calor, suelen ser indigestos para los estómagos poco vigorosos; la fritura menos mal sana, es la de los objetos harinosos. Concluiremos este artículo recomendando mucho lo útil que es comer lentamente para hacer una buena digestión.

719

Bebidas.

Las acuósas en abundancia hacen la digestión lenta y penosa, proycando evacuaciones inútiles, y las estimulantes mantienen los órganos en un estado habitual de irritación; sin embargo, su uso es útil en tiempo frío ó caluroso, porque restablecen el equilibrio de la acción vital. Las bebidas hacen mejor provecho tomadas á la vez en corta cantidad.

Las aguas de río ó lluvia son las más sanas y ligeras; las de pozo son gruesas y pesadas para la digestión. El té, por su principio amargo, excita la acción del estómago y unido á la tila obra más débilmente.

Los vinos tienen efectos más ó menos excitantes, según la cantidad de alcohol que contienen; los vinos débiles, poco fermentados y cargados de ácido, se enturbian y estimulan poco; los que son más fuertes hacen el efecto contrario; pero, si bien es verdad que embriagan con más facilidad, no producen cólicos y convienen mejor á la salud, usados con moderación; son tónicos y fortificantes; y es conveniente el beber de una sola especie, porque la variedad perjudica.

La cerveza es más ó menos nutritiva según su fuerza; cuando es fuerte, tiene una pequeña cantidad de alcohol, y si es floja, es

refrigerante; pero no debe hacerse mucho uso, porque tiene propiedades enervantes y produce malos efectos en las vías urinarias.

La cidra y la manzana contienen ácido, se enturbian mucho y nutren menos que la cerveza. El uso de esta bebida es perjudicial á las personas afectadas de los nervios.

El aguardiente, el rom, etc., excitan la sensibilidad de los órganos, alteran su constitución, produciendo hidropesías y otros males terribles; la embriaguez que ocasionan es peligrosísima, y mezclados con agua son tónicos y producen un efecto como el del vino.

Los licores son ligeramente nutritivos según la cantidad de azúcar que contienen, y sus aromas les dan propiedades particulares según su naturaleza; en general son irritantes, según la fuerza alcohólica que se les pone.

720

Reglas generales.

El arte de conservar la salud y de prolongar la vida, es la higiene. La observancia de sus preceptos es del mayor interés; y la transgresión de sus leyes acarrea las más veces la corta duración de la existencia ó las enfermedades que la acibaran.

Las indicaciones higiénicas deben modifi-

carse según la constitución de cada individuo.

Los estimulantes no nutritivos, como el café, bebidas espirituosas, etc., sostienen, despiertan ó prolongan por cierto tiempo la acción de los órganos; pero el decaimiento que sigue á sus efectos, es proporcionado á la duración y grado de éstos.

El descanso y los alimentos son los únicos medios que deben emplearse para que recuperen nuestros órganos la actividad que han perdido.

Tanto riesgo hay en evitar con gran cuidado los estimulantes como en exponerse con exceso á su influencia.

En las enfermedades irritativas debe permanecer en absoluta quietud el órgano que padece.

El placer y el dolor podrán servirnos hasta cierto punto como reglas de higiene, indicándonos aquello de que debemos abstenernos ó aquello que conviene buscar.

El medio de evitar el inconveniente de las privaciones, consiste en no hacer más que un uso pasajero, de tarde en tarde, y como para disfrutar la posesión de aquellas cosas que no son de primera necesidad, procurando de esta suerte evitar el habituarse á ellas en términos que lleguen á hacerse necesarias.

La regularidad en el ejercicio y en el descanso de los órganos es conforme á las leyes

de naturaleza en general é inherente á nuestra organización. Esta se destruye rápidamente con la irregularidad en los actos de la vida.

721

De los alimentos.

Lo mismo mata el exceso en comer y beber que el hambre. La sensualidad no es otra cosa que una sobriedad ingeniosa. Arréglense las comidas, graduando la cantidad de alimentos y variando los manjares. No se debe comer sin ganas, y es preciso descansar media hora después de cada comida, entregándose en seguida á un ejercicio corporal. Los niños comen para crecer, los jóvenes para mantener sus fuerzas, los viejos para repararlas y conservarse. Las naturalezas robustas deben preferir los alimentos fuertes y su régimen debe ser variado, mudando con frecuencia su modo de vivir y guardándose mucho de cometer excesos. Las personas débiles, deben alimentarse de sustancias ligeras, aunque sustanciosas, tomándolas en pequeñas cantidades; evitando toda comida flatulenta y pesada. Los de avanzada edad, deben comer varias veces al día en pequeñas cantidades.

Las verduras nutren poco y son nocivas y flatulentas; pero conviene alternarlas con

las comidas fuertes; para no cansar al estómago.

Las frutas que no están en su completa madurez, son perjudiciales, y es conveniente comer las maduras con pan.

En los países fríos conviene el alimento animal; en los cálidos las sustancias vegetales; en los templados un régimen mixto. El método alimenticio no debe cambiarse repentinamente, y la bien entendida uniformidad de los manjares es beneficiosa á la salud.

La cena debe ser ligera, mucho más para la gente estudiosa, para los de complejión sanguínea y los convalescientes.

El pan caliente es indigesto, el moreno de buena calidad es el más á propósito para los trabajadores, y el pan blanco conviene más á los trabajos sedentarios de las ciudades. La carne asada ó cocida es más sana que la guisada. Las legumbres harinosas deben comerse bien cocidas y no recargadas de vinagre, porque dañan el estómago.

La carne de los animales carnívoros es indigesta; la de los demás se digiere con más facilidad que las legumbres y verduras, que deben preferirse en verano. La carne de vaca, la de cordero, la de pollo, la de codorniz, los huevos pasados por agua ó mejidos, la merluza, el lenguado y las leches de burra, vaca, oveja y cabra, son de fácil digestión. Lo son también entre los vegetales el

arroz, los nabos, las patatas nuevas, las alcachofas y los espárragos tiernos, las espinacas y el apio.

Los huevos duros, las ensaladas crudas, las membranas de vaca y de cerdo, el tocino de cerdo y de jabalí, la clara de huevo endurecida, las sustancias grasas, los alcarrones, las aceitunas y las setas son de difícil digestión, y sucede lo mismo en toda clase de guisos que están muy recargados de especias.

Los jornaleros y labradores deben preferir las carnes fuertes á las ligeras, las legumbres á las verduras, y el pan apretado al esponjoso, porque sostienen por más tiempo las fuerzas del estómago. La economía que se hace en los alimentos para los jornaleros está muy mal entendida. La privación es perezosa, porque la suma del trabajo es proporcionada á la del alimento; un trabajador bien alimentado vale más que cuatro mal mantenidos. En este punto como en otros muchos, la mezquindad de los propietarios es una falta de cálculo.

El hombre en general no debe comer sólo para vivir, ni vivir para gozar comiendo; poco más que lo necesario no perjudica á la salud, y sirve de un estímulo, ó aumento á sus fuerzas.

Una gran cantidad de verdura sola puede ser tan poco provechosa, como perjudicial

mucha sustancia reducida á un volumen pequeño.

La costumbre es una regla para las comidas, pero cuando deba abandonarse como perjudicial, conviene hacerlo poco á poco y no derrepente, pues el estómago se debe corregir con método. La dieta voluntaria es menos perjudicial á los viejos que á los jóvenes; la experiencia lo ha demostrado muchas veces. Es conveniente comer siempre á las mismas horas, para que las funciones del cuerpo marchen con uniformidad. La costumbre de hacer dos comidas al día, es á la vez útil y económica, mayormente entre personas de medianas proporciones; pero impracticable para los empleados en oficinas, artistas ó menestrales, por la distribución de las horas.

El azúcar, usada con moderación, conviene á todos los temperamentos y á todas las edades; pero es nociva á las personas que padecen de flato y desfallecimiento de estómago. El abuso de los alimentos azucarados es más común en los niños. Una multitud de sus indisposiciones, aun de sus males de importancia, deben de atribuirse al abuso de los dulces. Los desarreglos en su digestión, las lombrices, etc., no reconocen por lo común otra causa. Los niños deben comer muy pocos dulces. Su edad no necesita ni estos estímulos artificiales del apetito, ni estos placeres, cuyo uso en esta época de la vida

está tan unido al abuso, que casi se confunden. Los niños deben guardar en sus comidas la regularidad que en general hemos recomendado, y no se debe mirar en ellos como una guía infalible el placer que sienten al comer. Cuando desean los alimentos sanos, sencillos, sin estímulos artificiales y en las horas determinadas, entonces el apetito es legítimo y la guía fiel y exacta de lo que debe dárseles; fuera de estas circunstancias, nó.

Debe hacerse perfectamente la masticación, para que desmenuzados los alimentos y mezclados íntimamente con la saliva, puedan fácilmente convertirse en quilo y preparar una buena sustentación. La mala masticación es causa en muchos individuos de enfermedades crónicas del estómago, pues que no ejecutando su función convenientemente la boca, hace que el estómago duplique sus funciones para la quimificación, y esta función exagerada continuamente, es causa de muchos desórdenes.

Con respecto á la elección de alimentos en las distintas épocas del año, debe hacerse uso con preferencia de las sustancias animales en invierno, pues que el estómago tiene en esta época la suficiente fuerza para digerirlas; no sucede lo mismo en el estío, en cuya estación los calores excesivos, estimulando fuertemente la piel, distraen las fuerzas digestivas, no siendo por consiguient-

te muy conveniente preferir estas sustancias sino que más bien deseen los vegetales que abundan en jugos capaces de reparar la grande eliminación que sufre en esta época la economía animal.

En primavera y otoño podrán usarse con igualdad las sustancias animales y vegetales, puesto que en estas estaciones se hallan equilibradas las fuerzas del estómago y de la piel.

722

De las bebidas.

La sobriedad en las bebidas es más digna de recomendación todavía, que la de las comidas, y la mejor lección que de ella puede darse es la vida de un ebrio.

El agua pura y limpia es la bebida más útil y ventajosa que la naturaleza ha prodigado en grande abundancia á todos los seres. En efecto, no hay cosa más sana ni de menos dispendio, al paso que es el mejor y más activo de todos los disolventes, y ninguna otra perfecciona tan bien la digestión. No son, sin embargo, igualmente útiles ni convenientes todas las aguas; la que ha de usarse con predilección debe ser pura, cristalina, ligera, inodora, y de un gusto agradable; que no deje sedimento, que hierva prontamente al fuego y que se enfríe con

prontitud, que cueza las legumbres con facilidad y que disuelva perfectamente el jabón.

El vino es, después del agua, la bebida más común del hombre, la más útil y saludable. Contiene una aura espirituosa y agradable, que calienta el estómago y corrobora todos los órganos, derramando al propio tiempo una sustancia nutritiva en todos ellos. Su acción es pronta é instantánea, y se comunica con indecible rapidez por medio del sistema nervioso á todo el cuerpo. Usado con moderación, acelera la digestión, hace más activa la circulación y calorificación y exalta las facultades mentales. Por el contrario, cuando se abusa de él, todo se aplana, el organismo cae en un abatimiento profundo, apagándose de pronto la inteligencia.

Los sujetos de temperamento sanguíneo y robusto no deben hacer uso frecuente del vino, atendiendo á que sus órganos, demasiado fuertes, no necesitan estímulos; pero los débiles y de temperamento linfático, los que tienen sus digestiones penosas y están en la necesidad de efectuar trabajos corporales prolongados, podrán usarlo moderadamente, y sacarán de él grande utilidad sin correr el riesgo de enfermar. Los inteligentes prefieren los vinos secos á los dulces, y la prudencia aconseja no tomar de unos ni de otros cuando estén adulterados.

723

Del vino.

Las bebidas fermentadas son dañosas fuera de la comida. El aguardiente en ayunas es también nocivo; pero si se toma entre las comidas en corta cantidad, ayuda la digestión. El mejor medio de aliviar la sed é impedir los malos efectos del agua fría, estando sudando, es el mezclar una parte de aguardiente con tres de agua; sirve de refresco, modera la traspiración y calma el cansancio, siendo más agradable si se toma con azúcar. El abuso del aguardiente acaba por debilitar y aun abolir la inteligencia.

El café no conviene á los que se desvelan y á los de una naturaleza muy ardiente, y la mezcla de licores acarrea siempre molestias, que regularmente terminan en vómitos, cólicos, etc., afectando fuertemente al estómago, de manera que son enemigos temibles estando reunidos aun en corto número.

Finalmente, los helados son provechosos ó perjudiciales, pues la misma clase de helado que causa una incomodidad, puede á veces remediarla; su continuado uso no es conveniente, pudiendo únicamente decir sobre ellos que deben preferirse los de chufas, fresa, granada y leche.

724

De los vestidos.

Sólo el hombre, de todos los seres organizados, está sujeto por necesidad á cubrir su cuerpo de un modo artificial; la naturaleza, según las diferentes regiones del globo, ha provisto á cada clase de un vestido propio, adecuado á las necesidades del país.

La elección del vestido depende del gusto y de la costumbre. La variedad de clima, aun dentro de nuestro país, impide establecer reglas para que sean de más ó de menos abrigo. La limpieza en el vestido, sobre todo, en el interior, es saludable; el desaseo engendra diferentes enfermedades. Las ropas blancas son las más propias para la conservación del calor y para preservarlas del frío. Las de lana, y después las de algodón, inmediatas á la piel, tienen la ventaja de favorecer la traspiración y expedirla al interior. En el verano se pueden usar ropas de hilo, pues son las más á propósito para disipar el calor excedente; y siempre que el sudor sea copioso, conviene mudarse de camisa antes que el sudor se enfríe; de lo contrario, cesa la traspiración, resultando constipados, catarros y fluxiones. Los vestidos deben ser cómodos, amplios y sencillos; la mucha ropa abrumba, la necesaria abriga; la amplitud aumenta el poder y se presta á la

agilidad, al paso que la opresión enerva y asfixia.

Debe abrigarse á los niños pequeños sin oprimirlos con envolturas y fajas, y en tiempo de calor dejarles juguetear desnudos; cuando se tomen en brazos, contentarse con sostenerlos, evitando que inclinen atrás la cabeza, atando á la delantera de la faja las cintas del gorrito, sin temer que se vicie su garbo, tratándolos de este modo.

Debe evitarse la desnudez y el andar descalzos, porque es exponerse á contraer enfermedades ó dolores reumáticos. También es nociva la humedad en los pies, y muy conveniente á los que les sudan secárselos y mudarse de medias á menudo. El regar los suelos con abundancia de agua, es sumamente perjudicial á la salud.

725

De la habitación.

Ante todas cosas debe elegirse la habitación expuesta al sol y al abrigo de las emanaciones de los pantanos, de los ríos y de las fábricas ó manufacturas insalubres. Las habitaciones que reciben los benéficos rayos del sol tienen una gran ventaja sobre las que no los reciben, no sólo por lo que interesa á la salud, sino por lo que favorece á la economía.