

DR. SAIMBRAUM

COME Y GASTA MENOS Y ALIMÉNTATE MÁS

QUÉ DEBES COMER :: CUÁNTO
DEBES COMER :: CÓMO DEBES
COMER :: CUÁNDO DEBES COMER
ALIMENTOS SANOS :: COCINA
RACIONAL :: ECONOMÍA EN GAS-
TOS :: SALUD, FUERZA, AGILIDAD



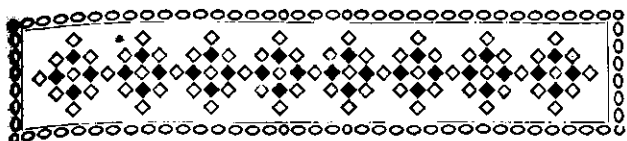
BARCELONA
SOCIEDAD GENERAL DE PUBLICACIONES, S. A.
DIPUTACIÓN, 211

ÍNDICE

	<u>Págs.</u>
Prólogo	7
I.—La mitad de los enfermos lo están por alimentarse mal	11
II.—Cómo está organizado nuestro cuerpo. La salud	31
III.—El tubo digestivo y su funcionamiento.	41
IV.—¿Qué debemos comer?	55
V.—Cantidad de alimentos que debemos tomar	81
VI.—La cocina: platos y menús	97
VII.—La masticación	115
VIII.—¡Gastad menos! La economía y la co- mida.	127
Epílogo	131

APENDICES

I.—Preceptos relacionados con el comer.	137
II.—El naturismo	139
III.—El alcoholismo.	141
IV.—Los alimentos y las enfermedades . .	142
V.—Falsificación de alimentos.	145



PRÓLOGO

La mayor parte de los hombres no come lo que debería comer.

— ¡Hay tanta miseria! — dirá la mayoría de lectores —. ¡Son tantos los que no pueden llevar a su estómago los alimentos necesarios!

Precisamente sucede todo lo contrario. «Nuestras mayores desgracias — ha dicho Edison, el inmortal inventor — vienen de comer demasiado.»

Extraño parecerá ello a no pocos. En estos tiempos se habla mucho de debilidad, de anemia, de agotamiento. Hablar, pues, de sobrealimentación, de excesos alimenticios, parece una paradoja.

Y, sin embargo, es así. Comemos intemperantemente. Y esta intemperancia es el más grande azote de los pueblos modernos.

Se ignora esto por muchos, es verdad. Pero la ignorancia y el error se pagan siempre. Y en el problema de la alimentación veremos pronto cuán caramente se paga el no saber lo que debiéramos.

La ignorancia, en este punto, es general. En el vulgo fuera explicable, porque la escuela, desgraciadamente, no está a la altura de su misión, y se mata

en ella el tiempo repitiendo declinaciones y conjugaciones... e ignorando lo más esencial para la vida.

Y esta ignorancia es más deplorable por cuanto casi no podemos distinguir, en tan importante asunto, entre vulgo y no vulgo. ¡Hay tanto vulgo entre los ilustrados! ¡Lo hay tan numeroso entre los mismos médicos, que convierten su noble profesión en una rutina innoble!

Sin embargo, son ya numerosas las personalidades eminentes que han dado la voz de alarma. Se ha llevado la cuestión de la alimentación al laboratorio. Se han multiplicado las experiencias. Se ha deducido la necesidad absoluta de transformar nuestros hábitos alimenticios, organizando lo que alguien ha llamado «una gran revolución en las cocinas».

Estas encuestas científicas han llevado a unas conclusiones tan evidentes, que se ha lanzado por H. Fletcher, el eminente sabio norteamericano, la idea de la creación de un «Laboratorio Internacional sobre Alimentación». Han convenido ya en su necesidad los biólogos más eminentes.

Mr. Forster, profesor de Fisiología en la Universidad de Cambridge.

Dr. A. Mosso, de la Universidad de Turín.

Dr. P. Zuntz, de la Universidad de Berlín.

M. P. Heger, de la Universidad de Bruselas.

M. A. Dastre, de la Sorbona.

Mr. H. Pickeving Bowditch, de la Universidad de Boston.

Mr. R. H. Chittenden, de la Universidad de Yale.

Mr. W. Welch, profesor de Patología en Baltimore.

Dr. J. P. Pawlow, profesor de la Escuela Militar de San Petersburgo (ahora Petrogrado).

Gral. O'Reilly, cirujano jefe del ejército Nacional de los Estados Unidos.

Gral. L. Wood, jefe de la Administración del ejército americano.

Con ello ha venido una reacción contra los malos métodos alimenticios, habiendo logrado inquietar, cuando menos, a los verdaderos sabios.

Todo el mundo está conforme ya en que no todo lo que nos ha venido con la civilización debe precisamente conservarse. No poco de lo que hemos dado en llamar «civilización» es un verdadero degenerador del hombre. La civilización no es lo nuevo, como tampoco es lo viejo. Y lo nuevo a veces mata al hombre.

Es necesario aprender a vivir. Todos se quejan al acudir al médico y a la farmacia. Y se atacan las manifestaciones de las enfermedades, y no se atacan las causas.

«El mejor médico—ha dicho Bouchard—es una buena salud.» Para conseguirla es necesario estudiarla y ahondar en las causas de nuestro malestar.

Quien tiene un automóvil se esfuerza en conocer su mecanismo. Nadie tomará un chófer que ignore cómo funciona la máquina. Estudiamos el mejoramiento de los caballos y aun la manera de obtener perros excelentes. Ignoramos, en cambio, el mecanismo de nuestro cuerpo y la manera de lograr nuestra propia salud.

La naturaleza es paciente. Tenemos una resistencia admirable. Pero nuestros desaciertos son tales y tan continuos, que nuestra salud forzosamente cae y vivimos en un completo y continuo sobresalto. Todo tiene su límite, incluso el margen de resistencia de nuestro organismo.

La vida, así compuesta de continuas molestias y enfermedades crónicas, casi no valdría la pena de ser vivida. El más arraigado optimismo estaría falto de base si no se vislumbrase un nuevo método de vivir, en que la salud sea la norma y la enfermedad y la degeneración una excepción a la regla.

* * *

Nos proponemos escribir un libro útil y eficaz, no un libro sabio y erudito.

Por esto expondremos la verdad sobre la alimentación en pocas páginas, en estilo llano, con exposición clara, a la altura de todas las inteligencias, sea cual fuere el cultivo que hayan recibido.

Si con ello lográsemos abrir los ojos a nuestros lectores daríamos todos nuestros trabajos por suficientemente pagados.

Piense cada cual que en este libro puede encontrar la salud y la felicidad. Para muchos puede ser, lo que a continuación sigue, una verdadera revelación. ¡Aprovéchense de ella!

I

LA MITAD DE LOS ENFERMOS LO ESTAN POR ALIMENTARSE MAL

1. Estadística terrible. — Tengo a la vista una de las estadísticas que publica mensualmente el Cuerpo Médico Municipal de la ciudad de Barcelona. En ella están clasificadas las defunciones por enfermedades. Reuniendo en tres grandes grupos esas enfermedades, he aquí lo que de la estadística se desprende:

Total de defunciones durante el mes.	1,350
Por enfermedades referibles al aparato digestivo y a la nutrición en general	720
Por enfermedades del aparato respiratorio.	390
Por enfermedades de otros órdenes .	240

Fijémonos en esta estadística. Suele decirse que las «enfermedades del tubo digestivo molestan mucho, pero no matan». Ved cuán equivocados andamos. Más de la mitad de las defun-

ciones—720—han sido ocasionadas por desarreglos digestivos y nutritivos.

2. Síntomas de la dispepsia. — Tanto es así, que casi todo el mundo es artrítico, dispéptico. Y artritismo y dispepsia abarcan un número tal de enfermedades, y tan graves, que verdaderamente asusta lo extendidas y lo arraigadas que están estas plagas.

He aquí los síntomas de esas enfermedades, de los cuales ya casi nadie está exento: acidez de boca o de estómago, vómitos, eructos, cólicos, náuseas, boca saburrosa, desvanecimientos, vértigos, diarreas, pesadez del estómago, sequedad de garganta, estreñimiento, orines turbios, frío en las manos y en los pies, flotación de manchas móviles ante los ojos, insomnios, sudor al poco esfuerzo, dolor de cabeza, jaqueca, mareos, amargor de boca, inapetencia, nerviosidad, cansancio prematuro, somnolencia, palpitaciones, flatulencias intestinales, bostezos, oleadas de sangre en la cabeza, necesidad de aflojar el corsé o el cinturón.

Cuando alguno de estos síntomas se presenta es seguro que no se verifican del todo bien las funciones digestivas. Cuando se presentan con insistencia media docena de síntomas, la enfermedad es grave.

¿Diréis que ello no os molesta en gran ma-

nera? Peor que peor. Cuando no habrá curación posible, intentaréis, en vano, encontrarla.

3. Afecciones gástricas. — El mal es tan grave que queremos poner una enumeración detallada de estas dolencias.

He aquí las principales afecciones gástricas:

Dispepsia simple, que padecen casi todos los sedentarios (escribientes, dependientes, etc.).

Dispepsia ácida, afección de todos los que comen aprisa, es decir, de casi todo el mundo.

Dispepsia grave, con indigestiones crónicas.

Infecciones pútridas del estómago.

Anemia gástrica.

Ulceración de la mucosa gástrica.

Cáncer en el estómago.

Exceso de ácido clorhídrico (hipercloridia).

4. Afecciones intestinales. — He aquí las principales:

Alteración de la mucosa intestinal.

Diarreas, con dolor o sin él.

Disentería, irritación ulcerosa del intestino grueso.

Ulceraciones intestinales.

Catarros intestinales; sencillos o rebeldes.

Enteritis coleriforme.

Flujos intestinales, de carácter diarreico, disentérico o debido a otras causas.

- Enteritis ulcerosa.
- Enterocolitis, irritación de la mucosa intestinal.
- Constipados.
- Cáncer intestinal.
- Estreñimiento.
- Putrefacción intestinal.
- Hemorroides.
- Peritonitis.
- Fiebre tifoidea.
- Tifus exantemático.
- Cólera, y otras dolencias afines que han diezmado, a veces, la población de los pueblos.
- Cólico miserere, obturación o taponamiento del intestino.
- Apendicitis, inflamación del apéndice vermiforme.
- Diarreas.
- Fiebres de todas clases.

5. Afecciones hepáticas y renales. — Helas aquí:

Diabetes, exceso de azúcar en la orina, a causa de debilidad renal o de exceso de alimentos azucarados en la comida.

Albuminuria, exceso de albúmina en los alimentos.

Cálculos renales, solidificación de sales en la vejiga de la orina.

Nefritis de los riñones.

Hipocondría.

Cólicos hepáticos.

Cirrosis del hígado.

Cistitis de la vejiga.

Dispepsia biliosa, irritación del hígado, por obligarle a un trabajo excesivo, por exceso de alimentación.

Insuficiencia hepática o renal.

Azoturia.

Fosfaturia.

Congestión hepática.

6. Afecciones artríticas, que tienen su asiento en otros órganos:

Meningitis.

Dispepsia nerviosa, degeneración anémica de los nervios.

Endocarditis.

Asma, dificultad de respirar.

Disnea, de origen artrítico también, como ha probado Huchard.

Almorranas.

Erisipela (fig. 1).

Escorbuto, corrupción de las encías.

Acné.

Eczema.

Furunculosis.

Catarro de la mucosa respiratoria.

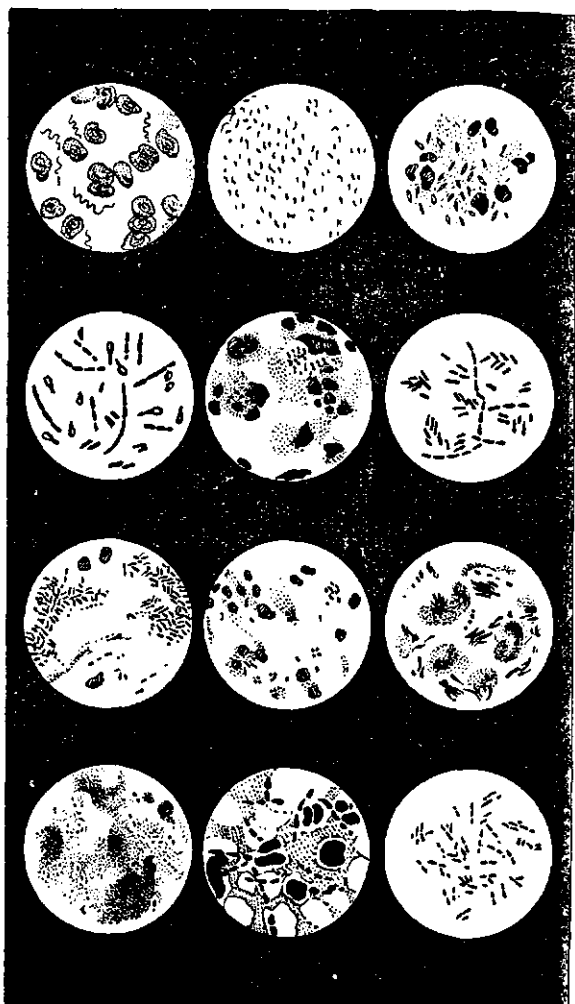


Fig. 1. — BACTERIAS. — 1. De la fiebre recurrente. — 2. Del cólera. — 3. De la peste bubónica. — 4. Del tétanos. — 5. De la influenza. — 6. Del tífus. — 7. De la difteria. — 8. De la tuberculosis. — 9. De la lepra. — 10. De la pneumonía. — 11. Del carbunco. — 12. Del muermo.

Carbunclo.

Dispepsia dolorosa, afección muscular o articular.

7. El artrismo. — Este cúmulo de enfermedades, muchas de ellas gravísimas, no son sino desarreglos del tubo digestivo o de sus órganos auxiliares, a causa de una alimentación desordenada.

Pero lo más grave son las consecuencias que estos estados de dispepsia producen. Debilitados los órganos de la nutrición con estos desarreglos crónicos, no pueden digerir la comida ni eliminar los venenos que en ella se contienen siempre. Y de aquí esa terrible enfermedad denominada modernamente artrismo, verdadero Proteo que toma mil formas diferentes, según los sujetos y las circunstancias.

Este estado de intoxicación general de nuestros órganos, cargados del activísimo veneno llamado ácido úrico, así como de las materias muertas procedentes del desgaste de nuestros aparatos, produce un retardo y una dificultad grande en el funcionamiento de nuestros miembros, una disminución de energía de todos nuestros centros funcionales, un trastorno crónico de los fenómenos nutritivos de nuestro cuerpo.

Las consecuencias son bien claras. Por una

parte, los órganos están debilitados y son incapaces de reaccionar contra los microbios y los desarreglos. Por otra parte, el exceso de venenos hace que gran cantidad de ellos se acumule en algún órgano—generalmente el más débil—, acabándole de envenenar y debilitar.

El ser consumido por alguna terrible enfermedad microbiosa es ya sólo cuestión de días: ello ha de venir forzosamente, porque—como más adelante explicaremos—los microbios más temibles, que viven por millones en nuestro organismo, sólo pueden hacer presa en órganos extenuados.

De ahí que actualmente la Medicina considere el artrismo como causa principal de otras terribles enfermedades, que nada tienen que ver, a primera vista, con el tubo digestivo, pero que está demostrado no hubieran podido desarrollarse si las funciones digestivas hubiesen sido normales y ordenadas. Contra las enfermedades microbianas sólo es eficaz la resistencia orgánica, basada en un buen régimen alimenticio.

8. Enfermedades respiratorias. — Cuan terribles son, no hay que ponderarlo. Basta decir que mueren anualmente 160,000 tísicos clasificados y seguramente otros tantos sin declarar; que sucumben por millares los atacados de asma y disnea; que las anginas, pleuresías,

bronquitis, pulmonías y otras terribles plagas se llevan cada año un contingente formidable.

Pues bien: de cada cien enfermedades graves respiratorias, ochenta por lo menos tienen su causa en una alimentación desordenada. Lo han probado ya hasta la saciedad los médicos más eminentes. «Las anginas, las pulmonías y las bronquitis—escribe un gran médico alemán—se fraguan en la cloaca intestinal, no en el aire. Sin la debilidad y envenenamiento de los órganos respiratorios no es posible que ningún microbio haga presa en parte alguna.» «El microbio—añade más abajo—tiene su terreno abonado en las mucosas inflamadas y extenuadas.» Y sabido es que nada las inflama y extenua tanto como los detritus úricos y residuos muertos del funcionamiento fisiológico.

El asma, la disnea, que ahogan al enfermo, matándole al fin, no son más que un exceso de toxinas alimenticias. Aquellas noches penosas, en que no se puede respirar por falta de aire; aquellas horribles pesadillas e insomnios que, de pronto, nos despiertan como de un latigazo, porque no podemos respirar y nos obligan a incorporarnos instintivamente sobre la cama; aquel despertar repentino, faltos de respiración, así que vamos a conciliar el sueño, que tanto nos sobresalta; estos desarreglos respiratorios, todos gravísimos, no son más que un acumula-

miento de venenos alimenticios en las vías respiratorias.

Las vegetaciones adenoides, que a tantos niños obstruyen la faringe y las fosas nasales, produciéndoles ahogos, sorderas, insuficiencia pulmonar y, por fin, un estado de verdadera imbecilidad moral, tienen—está bien probado ya—un origen diabético y, por lo mismo, alimenticio.

¿Y qué diremos de la tuberculosis en todas sus manifestaciones? No hablemos ya de la tisis ósea, intestinal o renal, efectos evidentes de causas alimenticias. La misma tisis pulmonar ha sido producida tantas veces por la alimentación y el artritisismo, que el doctor Carton ha podido escribir un magnífico libro titulado *La Tuberculosis por el Artritisismo*. Además, la tisis es absolutamente incurable cuando el aparato digestivo no funciona debidamente. Por esto la diarrea en los tuberculosos es síntoma alarmante y mortal. Morirán, no por la tisis, sino por la diarrea, que les impedirá la sobrealimentación exigida en el tratamiento de la tisis.

9. Enfermedades nerviosas. — «El recto—ha escrito un médico eminente—tiene estrechas relaciones con el cerebro.» Y la experiencia ha demostrado que donde tienden a acumularse con más facilidad las toxinas alimenticias es en el cerebro y en los nervios. Muchos se creen

víctimas de una grave neurastenia, cuando no tienen más que una dispepsia nerviosa, de origen intestinal.

«El estómago—dice el doctor Slou—es el camino más corto para llegar al cerebro.» «Cuando visito a un neurálgico, neurasténico o nervioso—dice el profesor Mann—voy de frente al examen de sus costumbres alimenticias. Nunca me equivoqué.»

Se comprende. Todo estado de nerviosismo anormal radica en una debilidad de los nervios o del cerebro, o en una sobrecarga de alimentos (plétora) o de toxinas. Es evidente, pues, el origen casi siempre artrítico de los neurópatas.

Los mismos graves ataques que sobrevienen de pronto a los pequeñuelos no son más que un envenenamiento cerebral a causa de malas digestiones. La epilepsia misma no es más que un neuroartritisismo, una autointoxicación nerviosa, agravada por un estado crónico de envenenamiento.

Y las curaciones nerviosas dependen igualmente del tubo digestivo y del régimen alimenticio. Los antiespasmódicos, los narcóticos, los productos químicos, calman temporalmente «el dolor» del mal; pero el mal subsiste. Subsiste más grave aún, porque los productos ingeridos envenenan a su vez el cerebro, acabando de postrarle.

10. Fiebres. — Son el resultado de acciones y reacciones microbianas en los tejidos del cuerpo. Son muy contagiosas y las más muy graves.

Pues bien: esta lucha anormal de microbios no podría verificarse en órganos y tejidos sanos, fuertes y que funcionasen normalmente.

11. Dolor. — Estas enfermedades, que parecen a veces leves y que a veces toman la gravedad del reuma, de la gota, de la ciática, del tétanos, del forúnculo, etc., tienen por causa un acumulamiento de toxinas no eliminadas, sea en un músculo, sea en una o varias articulaciones, el cual produce congestiones, lesiones o putrefacciones en los órganos.

12. Anemia. — Puede sobrevenir por exceso de trabajo y por falta de alimentación. Viene, las más de las veces, de un régimen deplorable de alimentación.

La anemia es la decadencia de todos los sistemas orgánicos, la consunción de los tejidos, la fatiga de los órganos, la debilidad funcional, la degeneración total.

Ello es ya en sí un mal gravísimo por las innumerables molestias que produce. Pero esto es nada en comparación con las innumerables dolencias a que da lugar. Cuando las defensas orgánicas flaquean, el terreno de nuestro orga-

nismo está esquilado y el hombre agotado, toda enfermedad está preparada para asaltar al hombre, gravándole con las más terribles enfermedades constitucionales, cuyo terreno abonado es el raquitismo.

13. Enfermedades genitales. — *Tota mulier in abdomine.* Este aforismo, que se traduce por «toda la mujer está en su vientre», es uno de los pocos que han triunfado a través de los siglos.

Comienzan las adolescentés por una anemia clorótica alrededor de los doce años, con dolores neurálgicos las más de las veces. Vienen luego las dificultades de la menstruación. Siguen diversos accidentes ovariouterinos, con los dolores, la palidez, el malestar consiguiente. Vienen los embarazos anormales y los partos irregulares.

«No pocas afecciones uterinas—escribe un especialista—son de origen intestinal.» Los vómitos de las embarazadas, por otra parte, y su palidez lo indican claramente.

El onanismo es efecto casi único de una plétora sanguínea, acompañada de un sobrecargo de urea. Es decir una enfermedad de origen alimenticio. «De cada cien prostitutas—escribe el doctor Richards—, setenta son dispépticas.»

14. Obesidad. — De la alimentación es también efecto la obesidad, esa enfermedad de la

grasa y de la linfa que tanto molesta a no pocos. La grasa ahoga los músculos, el corazón, los pulmones, dificultando su funcionamiento. Los ganglios linfáticos, por el exceso de trabajo, comienzan por debilitarse y acaban por tuberculizarse.

Y pues somos hombres de gusto y uno de nuestros ideales debe ser la belleza de las formas, ¿no nos dice nada esa figura grosera del «hombre cebado», que pierde la esbeltez al desaparecer en sus músculos las hermosas líneas del cuerpo humano? Hemos de hacer un gran esfuerzo para que no nos repugne una persona que «se ceba».

15. Los sanos aparentes. — Algunos dirán: yo estoy sano; no debo preocuparme de estas cosas; me encuentro perfectamente bien.

Escuchad: ¿Estáis seguros de que estáis sanos? ¿La naturaleza no os avisa a menudo de un peligro, sin que vosotros, por dureza de oído moral, o por hábito, le prestéis atención?

Leed los síntomas (2) de la dispepsia. ¿No concurren en vosotros algunos de ellos? Difícilmente podréis decir que no. La dispepsia es ya una verdadera plaga social.

No divaguéis. No sea que, creyendo estar buenos y sanos, os encuentren un día muertos en la cama, o caigáis de repente en medio de la

calle como heridos de un balazo, o el médico, en su primera visita, os declare ya incurables en un tercer grado de tisis o en una autointoxicación albuminosa.

No lo extrañéis. Así caen muchos otros. La enfermedad les minaba las bases de la vida, les roía los tejidos. «Lo hacía—dicen—sordamente, traidoramente.» Jamás. La naturaleza avisa, avisa, vuelve a avisar. Pero nuestra dureza de oído es tal, que no oímos más que las explosiones de las grandes crisis. Y queremos curar entonces, cuando no hay ya cura posible.

¡Cuantos os creéis sanos, vigilad!

16. El hombre debería vivir 150 años.—Examinando el sistema digestivo de las varias especies de animales, se ha deducido una ley del tiempo normal de vida para cada grupo. Según esta ley, el hombre es un animal que debería vivir, por término medio, 150 años.

Comparad esta cifra con la menguada duración actual de nuestra existencia y comprendéis cuán insensatos somos los hombres.

Envenenamos nuestros órganos paulatinamente. Forzamos la máquina de nuestro cuerpo con prodigalidad estulta. Esquilamos nuestros miembros con un exceso de trabajo digestivo inútil, porque es inútil lo que no se necesita para una perfecta nutrición. Y cae sobre nosotros

una vejez prematura, agotados todos los sistemas funcionales.

Figuraos que un impresor tiene una máquina y la hace trabajar diez horas diarias para componer libros. Imaginaos que las catorce horas restantes del día, ese impresor hace funcionar la máquina sin objeto fijo, sin imprimir nada.

El desgaste de la máquina será rápido y el impresor digno de que lo encierren en un manicomio.

Manicomio inmenso es el mundo. Lo que no hacemos con las máquinas de nuestra industria lo hacemos con la máquina de nuestro cuerpo.

17. Malestar intelectual y moral.— «Cuando quieras cazar o hacer una acción interesante—dice Kipling en una de sus colosales creaciones—, no lo hagas con la barriga llena. Es ésta la más importante Ley de la Selva.»

Pero no hemos logrado, nosotros hombres, que sea una de las costumbres más importantes de la Humanidad.

Con una sobrealimentación y las dispepsias consiguientes no se cazan ideas ni se gozan afectos morales. «El máximo producto mental—dice H. Fletcher—es incompatible con la sobrealimentación.»

No hablemos de carácter moral. El hombre

cebado no goza, se empuerca. Está de mal humor, se hace insufrible a todos, tiene el sentido moral obtuso, vive melancólico, angustiado. «De cada cien regañones—dice el doctor Melgay —, setenta sufren del tubo digestivo.» «El mapa de Europa sería hoy distinto — añade el doctor Richards — si Napoleón I no hubiese sufrido de dispepsia.» «Estómago sano — escribe otro —, corazón contento.»

¡Cuántas huelgas, cuántas conmociones, cuántas desgracias han producido primero el afán loco de ahitarse torpemente y luego un habitual malestar artrítico, consecuencia de un cebamiento crónico!

18. Degeneración de las razas.—Estos peligros del artritismo no se circunscriben a los estrechos límites del individuo, sino que afectan a la raza.

La descendencia paga los pecados de los padres. Sólo hijos raquíuticos nacen de los que comen demasiado o comen mal. «La decadencia de las razas — escribe el doctor Wast — viene del tubo digestivo y del sistema nervioso.»

Las enfermedades que más se heredan son la gota, la diabetes, la tisis; es decir las dolencias de origen artrítico. ¿Habéis visto como casi todos los recién nacidos comienzan por no dige-

rir? Han heredado un organismo propenso a todos los desarreglos dispépticos.

Y, en el transcurso de los tiempos, cada generación empeorará más y más. La segunda generación es dispéptica; la tercera es artrítica; la cuarta penetra ya en los umbrales de la tisis, de la obesidad, del linfatismo; la quinta es ya estéril.

No sois dueños de envenenaros, porque cada uno se debe a todos. Pero ¿no es aun más criminal creerse con derecho a envenenar a los demás y a dar a nuestros hijos una existencia triste y dolorosa?

19. La gran llaga. — De lo antedicho se deducirá que la mayor parte de dolencias proviene de un mal régimen alimenticio. Si ello se deduce de los hechos, no somos nosotros los que contestamos afirmativamente, sino los hechos. «La mayor parte de enfermedades—dice el doctor Higgins — viene de errores dietéticos». «En cada enfermo crónico—dice Teissier — hay un toxémico.» «Cuando seáis llamados a casa de un enfermo—añade otro—ved primero el estómago.»

Hemos enumerado expresamente esta larga lista de dolencias para que el lector quedase favorablemente sugestionado ante la importancia inmensa del mal.

20. **El remedio.** — No nos interesa aquí directamente hablar de cómo se curan tales dolencias. Nos proponemos solamente dos fines:

a) Convencer al lector sano o ligeramente enfermo de que es absolutamente necesario acudir a un régimen alimenticio científico y sano, si no quiere caer en la red inextricable de tan graves miserias; y

b) Señalar a los verdaderamente enfermos cómo pueden combatir *las causas* de sus dolencias, mientras los médicos les combatirán sin fruto los *síntomas* o efectos.

El verdadero sentido clínico indica que las causas, y no los efectos, deben combatirse. La terapéutica sintomática es parcial y estéril. Si casi todo depende del tubo digestivo y de la alimentación, a ella hay que acudir.

«Más se lograría — dice Fletcher — regulando la alimentación que regalando millones para beneficencia.»

Regular las comidas — cosa a primera vista tan baladí — vale tanto como larga vida, salud, plenitud de fuerzas, alegría, felicidad.

II

COMO ESTÁ ORGANIZADO NUESTRO CUERPO. LA SALUD

21. **Aparatos y funciones del hombre.** — Nuestro cuerpo verifica varias acciones, no una sola: ve, oye, come, anda, se conmueve.

Examinando de dónde procede cada acción, se ve que cada una de ellas es propia de un órgano especial: vemos con los ojos, oímos con los oídos, comemos con la boca, andamos con las piernas, nos conmovemos con el corazón.

Un hombre es una fábrica perfecta, con un conjunto de máquinas perfectas. Toda máquina perfecta no sirve más que para una sola cosa, pero la hace bien. Cuanta mayor perfección, mayor especificación de trabajo, al igual que en el trabajo de los hombres.

Desde luego se destacan tres clases de funciones y aparatos en nosotros: los que *nos nutren*, como el comer y el respirar; los que *nos relacionan* con el mundo, como el ver, el hablar y el movernos; los que *engendran* a otros individuos.

Estos aparatos y miembros no están formados por los mismos tejidos: a simple vista se ve que un hueso es muy distinto, por su composición, de un músculo o de una uña.

De estos tejidos nos interesa conocer, para nuestro estudio de la alimentación, el nervioso (nervios y cerebro), el óseo (huesos), el muscular (carne), el adiposo (grasa), el sanguíneo (sangre) y el epitelial o de las membranas internas que comunican con el exterior, llamadas mucosas (fig. 2).



Fig. 2. — Trocizo de mucosa. (Aumento muy grande).

22. Cómo funciona el cuerpo.— Cuando ingerimos alimentos, el tubo digestivo transforma la comida en *linfa*, especie de sangre negra, o en *sangre*. Esta va a todos los órganos del cuerpo por los canales de las venas y arterias, regando los miembros y nutriéndolos. En efecto, cada órgano toma de la sangre lo que le conviene: el cerebro, fósforo; los huesos, cal, etc., etc.

Nutridos los órganos, su funcionamiento es fácil y normal. Podemos ya verificar las funciones más humanas, que son las de relación, así como las de reproducción.

La sangre consta de dos partes: una líquida, llamada suero, y una sólida, los glóbulos, puntitos infinitamente pequeños que flotan en el suero.

23. Fibras, células y minerales del cuerpo.—

Si se descompone un órgano, por ejemplo,



un corazón, se le deshace en hilitos de carne. Son las fibras (figs. 3 y 4), de las cuales están hechos casi todos los tejidos del cuerpo.



Fig. 3. — Fibras musculares.

- a) Lisas.
- b) Estriadas.

Si analizamos las fibras, vemos que se descomponen en células (fig. 5), las cuales se multiplican (figura 6) espontáneamente.

Fig. 4. — Haz de fibras. (Corte oblicuo).

Si descomponemos las células, vemos en ellas sencillos cuerpos simples: los gases oxígeno, hidrógeno y nitrógeno, junto con el carbono, forman el 90

por ciento del cuerpo. Hallamos en él también fósforo, azufre, sosa, potasa, cal, hierro, etc. Los dos gases, oxígeno e hidrógeno, unidos forman el líquido agua, que entra en gran cantidad en nuestro cuerpo.

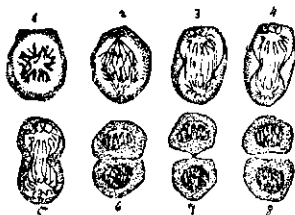
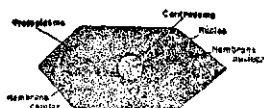


Fig. 5. — Célula (aumentada en 10,000 diámetros).

Fig. 6. — Cómo se reproducen las células. (Diversos grados de la evolución reproductora).

por ciento del cuerpo. Hallamos en él también fósforo, azufre, sosa, potasa, cal, hierro, etc. Los dos gases, oxígeno e hidrógeno, unidos forman el líquido agua, que entra en gran cantidad en nuestro cuerpo.

Así, analizando varios tejidos, resulta el siguiente cuadro, que dará idea clara de lo que queremos dar a comprender:

HUESOS: Carbonato de cal, el 10 por ciento; fluoruro de cal, 1 por ciento; fosfato de cal, 53 por ciento; fosfatos de sosa y magnesia, 1; óxidos de hierro y manganeso, 1. Es decir un 67 por ciento de sales minerales. El otro 33 por ciento lo forma la gelatina y otras substancias orgánicas propias del hueso.

CEREBRO: Fosfatos de cal, sosa, potasa, hierro y manganeso, un 20 por ciento; ácido fosfórico, 1'5; cloruro sódico, 1'5; sulfato de potasa, 1. Total, 24 por ciento de sales minerales. El restante 76 por ciento lo constituyen substancias propias del cerebro, bastante desconocidas: cerebrina, queratina, leucina, etc.

24. Organización viva de estos materiales.— Estos cuerpos minerales no podemos introducirlos en el cuerpo en estado simple. Una infima cantidad de fósforo o de carbón nos mata.

Tampoco estos cuerpos forman directamente las células. Los minerales se unen formando compuestos orgánicos, de composición compleja y aun no conocida del todo. Así esos cuerpos se unen y forman grasas, albúminas, etc., llamadas principios orgánicos. Estos ya pueden entrar en

la composición de nuestros miembros. Están ya organizados, vivos, preparados.

25. Elementos orgánicos de que consta nuestro cuerpo. — Nuestros órganos, pues, están formados por dos clases de componentes: *sales* minerales inorganizadas y sustancias organizadas a base de carbón.

Las primeras son el agua y otras sales, de las cuales hemos puesto ya dos ejemplos detallados (23).

Las segundas se subdividen en nitrogenadas (albúminas) y no nitrogenadas o hidrocarburos, que son las grasas y los hidratos de carbono (féculas y azúcares).

Además hay en nuestro cuerpo toxinas o venenos, procedentes de los alimentos y de los gastos del cuerpo. Pero de éstos hablaremos en el capítulo siguiente.

Resumiendo, pues, hay en nuestro cuerpo los siguientes principios:

- Sales minerales;
- Albúminas;
- Grasas;
- Hidrato de carbono, y
- Venenos.

26. Los gastos de nuestro cuerpo. — Consideremos una máquina de tren en funcionamien-

to. Hay en ella dos clases de desgastes: *los de la máquina* misma, pues funcionando se gastan sus paredes, sus tubos, sus tornillos, etc., y

los de su fuerza, es decir del carbón que le imprime la marcha, la velocidad y el poder de arrastre.

Lo propio pasa en nuestro cuerpo. En él hay dos clases de gastos: *los de los miembros*, cuyas paredes y partes se van desgastando con el funcionamiento, y *los de nuestras acciones*, es decir, los que deben engendrar nuestras acciones: movernos, hablar, oír, pensar, comer, etc. (fig. 7).

En la máquina, el *desgaste orgánico* es muy lento: una máquina no se gasta sino después de muchos

años de funcionar; su desgaste diario es, por tanto, *pequeñísimo*. Al contrario, los *gastos de fun-*

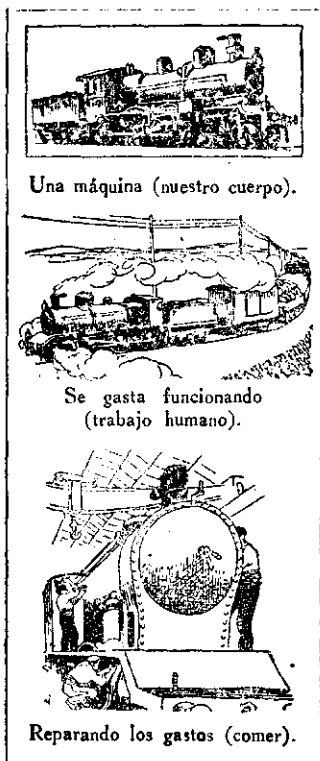


Fig. 7

cionamiento son grandes: continuamente se está echando carbón al fuego y agua en las calderas, que necesitan una continua renovación de combustible.

Lo propio sucede en nuestro cuerpo: el *desgaste orgánico* es muy reducido. En cambio, nuestros *gastos funcionales* son muy grandes.

Y como se ha investigado que la albúmina (25) es la destinada a reparar nuestro desgaste orgánico, en tanto que los alimentos no nitrogenados—grasas e hidratos (25)—son los destinados a alimentar el funcionamiento del organismo, claro que necesitaremos muy poca albúmina, comparada con los demás alimentos, para mantener el equilibrio constitucional de nuestro cuerpo.

Concretando más aún, se sabe que perdemos diariamente unos 18 gramos de albúmina, que formaban parte de nuestro organismo: en tanto que gastamos 82 de otras materias, alimentadoras de nuestros movimientos, subdivididos en 54 partes de compuestos carbonados y 28 partes de grasas.

Repitamos, para terminar, una idea que ha de ser base de capítulos siguientes:

La máquina humana, como toda máquina, se gasta, pero muy lentamente, exigiendo ello poco gasto de reparación. Al contrario, la máquina humana, como todas las demás, necesita

mucho combustible para el trabajo que verifica. Este combustible, este calor funcional, se lo proporcionan al hombre, como en la vida industrial y doméstica, las grasas y los carbones.

27. Calorías que gastamos. — Las acciones del hombre, como el trabajo de una máquina, pueden medirse en calorías. Es decir que cada «tanto de fuerza que produce una máquina» se llama *caloría*, con lo cual se conoce la potencia de ella, así como la cantidad de combustible (carbón) que necesitará para reponerse.

Claro que quien trabaje más gastará más calorías, como también el de mayor corpulencia o peso. He aquí una tabla aproximada de las calorías que perdemos, que, aun no siendo exacta para todos, lo es bastante para servir de base a un régimen alimenticio:

Un hombre pierde por kilo y día lo siguiente:

De 0 a	1 año de	75 calorías a	70
» 2 »	4 » »	70 » »	60
» 5 »	12 » »	60 » »	45
» 13 »	20 » »	45 » »	40
» 21 »	30 » »	40 » »	35
» 31 »	50 » »	35 » »	30
» 51 »	70 » »	30 » »	25
» 71 »	100 » »	25 » »	18

Así, una mujer de 40 años, que pese 60 kilos, perderá diariamente unas 32 calorías por kilo, es decir $32 \times 60 = 1,920$ calorías. Una niña de 4 años que pese 18 kilos perderá $60 \times 18 = 1,080$.

En general, y prescindiendo de casos excepcionales, nadie gasta más allá de 2,000 o 2,300 calorías diarias. Las variaciones que las diversas circunstancias exigen alteran muy poco estas cifras. Hablaremos, además, de ellas más adelante.

28. La salud. — Las funciones del cuerpo, aunque bien diversas, están íntimamente relacionadas. Lo físico influye en lo moral y viceversa. Unos aparatos dependen de otros. La enfermedad del oído produce la mudez. Una irregularidad cerebral engendra la locura. Un susto fuerte produce la muerte.

La salud es el funcionamiento normal de todos nuestros aparatos. Enfermo uno de ellos, todo yo estoy enfermo.

Si la salud depende «de todas y de cualquiera de las funciones» de nuestro cuerpo, compréndese que la primacía debe concederse a las funciones digestivas y a la alimentación.

No es que neguemos que el pensar, el ver, el hablar, el amar sean acciones mucho más excelentes que el comer y el digerir. Pero añadimos que todas ellas, por excelentes que sean,

dependen de una buena nutrición; ni ojos, ni oídos, ni cerebro, ni corazón pueden funcionar normalmente sin que sus órganos respectivos estén bien alimentados y limpios de venenos. Así, el funcionamiento de una rotativa depende de la fuerza de un simple tornillo; así, el gozar de las sublimidades del violín de un *virtuoso* dependerá de la tirantez de nuestra humilde membrana del oído. En este mundo lo grande se basa en lo ínfimo, y esto, más inferior, merece una atención preferente por su papel básico o fundamental.

Eso son en el hombre las funciones nutritivas: funciones básicas, de las cuales dependen el ver, el hablar, el pensar, la salud, la alegría, la felicidad.

III

EL TUBO DIGESTIVO Y SU FUNCIONAMIENTO

29. Sencilla idea del aparato digestivo. — Lo hemos dicho ya: conocemos el funcionamiento de una bicicleta, de una máquina cualquiera. Y desconocemos la máquina de nuestro cuerpo, el origen de nuestra energía, las causas de nuestro malestar profundo.

Demos, pues, una sencilla explicación de nuestro funcionamiento nutritivo.

30. Los órganos digestivos (fig. 8). — La boca, donde tenemos los dientes para masticar y seis glándulas productoras de saliva.

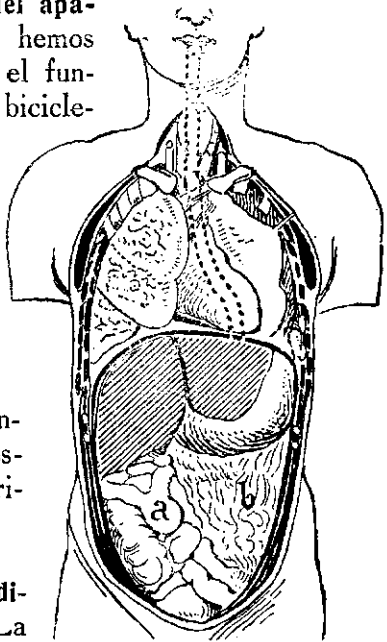


Fig. 8. — Aparato digestivo entero.

a) Intestinos sin piel que les cubra. b) Con piel.

rás de *saliva* (fig. 9), unas en las mejillas, otras debajo de la lengua. Dan 1'5 litro de saliva diariamente;



Fig. 9. — Glándula salival.

la *faringe*, que es un tubo que va de la boca al estómago, atravesando el cuello por la parte posterior;

el *estómago* (fig. 10), con sus glándulas productoras de *pepsina* unas,

de un *moco* viscoso otras;

el *intestino delgado*, largo de unos siete metros, con profundas vellosidades (fig. 11) y gran número de glándulas secretoras de líquidos especiales;

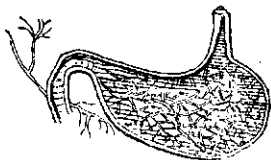


Fig. 10. — Estómago. Disposición de sus músculos.

el *intestino grueso*, que termina por el *recto*,

el *apéndice* vermiforme y el ano, y constituye la cloaca intestinal, por donde se expelen los venenos sólidos que nos intoxicarían;



Fig. 11. — Vellosidades de la mucosa del intestino.

el *hígado* (fig. 12), miembro voluminoso, que pesa cerca de dos kilos; segrega *bilis* y tiene

una gran importancia en la economía nutritiva; la *vejiga de la hiel*, que produce un líquido verdoso (fig. 13);

el *páncreas*, otra glándula que tenemos detrás del estómago, llamada vulgarmente lechada, productora del jugo pancreático, y

los *riñones*, órganos encargados de eliminar de las comidas y de la sangre uno de los venenos más activos que contienen los alimentos: la urea.

31. La función digestiva. — Todos estos órganos que forman el complicado aparato digestivo tienen dos solos objetos:

1.º Transformar en sangre los alimentos que comemos. Nuestro tubo digestivo es un complejo laboratorio donde tienen lugar, y en pocas horas, las transformaciones más estupendas;



Fig. 13. — Vejiga de la hiel.

2.º Eliminar los residuos venenosos de los alimentos, así como los procedentes del desgaste corporal.

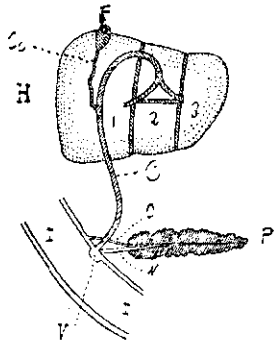


Fig. 12.—H, hígado.—P, páncreas.—1, 2, 3, lóbulos del hígado.—F, vesícula biliar.—Ce, canal cístico.—C, coledoco.—N, canal de Wirsung.—O, canal accesorio del páncreas.—V, ampolla de Vater. I, Intestino.

Veamos sencillamente cómo se verifican estos fenómenos.

32. Disolución y alcalinización.—Para convertir en sangre los principios nutritivos es necesario, ante todo, liquidarlos. Pues la sangre es líquida (22), el pan, la carne, las verduras, cuanto de nutritivo contengan los alimentos sólidos, debe convertirse en líquido, para que puedan, ya en este estado, atravesar las paredes intestinales, mezclarse con la sangre y entrar a formar parte de la sangre misma. Esto es lo que se llama disolución de los alimentos.

Deben, además, alcalinizarse, es decir perder su carácter de acidez los que lo tengan. Nuestra sangre rechaza todo elemento ácido. Y cuando indebidamente logra alguno introducirse en ella, quedamos envenenados en mayor o menor grado. Ya sabemos que (7) el artritismo y sus funestas consecuencias no son más que la introducción de ácido úrico en los órganos.

La labor de disolver y alcalinizar los alimentos exige a veces no pocos procesos químicos. Se comprende. Hay alimentos, como las grasas, que son fácilmente asimilables, pero difícilmente solubles. Con otros, por ejemplo, la sacarosa, sucede lo contrario: son solubles, pero no asimilables, si no cambian de estructura. Los hay que no son ni solubles ni asimilables, como las fécu-

las, debiendo pasar por varias transformaciones para que lo sean. Otros no son en manera alguna transformables, y los expelimos tal como los ingerimos: la celulosa de los vegetales, por ejemplo. Las glucosas, en cambio, son muy solubles, muy alcalinas y muy asimilables. De ahí que nuestro tubo digestivo convierta en glucosa la mayor parte de principios nutritivos que comemos, para que puedan entrar en la sangre en forma fácilmente asimilable.

33. En la boca. — Los dientes trituran los alimentos, facilitando así que se impregnen de saliva. El desmenuzamiento es el primer paso para que los alimentos se conviertan en líquidos. La saliva ejerce sobre ellos una acción química notable: las féculas pierden su acidez y quedan convertidas en glucosas; los almidones pasan a dextrinas; los azúcares se convierten en alcohol, digerible; las sustancias solubles se liquidan en el agua de la saliva, que entra en su composición en un 95 por 100.

¡Cuán importante es el papel de la masticación! Más abajo le dedicamos un capítulo entero. Millares de enfermos sufren «por no masticar», por tragarse los alimentos sin la previa trituración bucal que les es necesaria.

34. En el estómago. — Allí prosigue la descomposición de los alimentos sólidos en partes

menudísimas, gracias al incesante movimiento a que están sometidos.

La pepsina (30) y el ácido clorhídrico que contiene el mucus estomacal (30), convierten las albúminas (25), que eran insolubles, en peptonas, que son ya solubles, así como en grasas e hidratos.

La función estomacal tiene por objeto especialmente, por lo que acabamos de decir, la digestión de las albúminas, es decir de aquellos elementos que han de reparar el desgaste de la máquina humana (26).

35. En los intestinos. — La bilis del hígado (30) y el jugo pancreático transforman los azúcares en grasas, y emulsionan, es decir disuelven, a éstas, en los comienzos del intestino.

Al descender la comida por este larguísimo tubo (30), va encontrando un sistema escalonado de glándulas segregadoras de jugo intestinal, el cual complementa todas las funciones anteriores, esto es: transformación de las féculas en glucosa, disolución de las albúminas y de las grasas. Entonces la comida puede ya mezclarse con la sangre y formar parte de ella.

El intestino tiene un movimiento vermicular, es decir, parecido al de los gusanos cuando andan, lo cual facilita la mezcla de los alimentos con los jugos que los transforman.

36. Las sales minerales. — Hemos insistido antes sobre el papel importantísimo de las sales minerales en el organismo humano.

He aquí sus principales funciones:

lavan el tubo digestivo, cuyas paredes están sucias no pocas veces, lo que constituye, como hemos de ver, un serio peligro;

excitan las secreciones de los jugos digestivos, contribuyendo su abundancia a la más completa transformación de los alimentos;

segregan ligeras materias grasas que tapizan levemente las mucosas (21) intestinales;

neutralizan los ácidos, es decir les quitan el carácter de tales (32), condición importantísima para digerirlos bien, y

diluyen las grasas alimenticias, como lo haría un jabón cualquiera.

37. Los venenos del cuerpo. — En los alimentos hay un margen de venenos (25), tan importantes para nosotros, que todas aquellas terribles enfermedades de que hemos hablado (Cap. I) son hijas de estas toxinas.

¿De dónde proceden estos venenos? De dos fuentes: *primero*, de los alimentos que, junto con sustancias alimenticias, contienen otros principios realmente venenosos; *segundo*, del desgaste del organismo, que, al funcionar, se

descompone en parte, aunque en proporción muy reducida.

Los primeros tienen su asiento principal en los intestinos; los segundos, en la sangre.

¿Cómo eliminamos estos venenos? De dos maneras: *primera*, echándolos materialmente a fuera, como lo hacemos mediante la defecación, el sudor, la orina, la respiración; *segunda*, transformándolos en materias no venenosas dentro de nuestros mismos órganos.

El primer procedimiento de eliminación es muy claro y conocido, mereciendo especial mención el papel de los riñones. El segundo procedimiento es ya menos conocido y tiene una relación muy directa con la alimentación.

38. Los riñones y su papel maravilloso. —

La sangre, que es la comida transformada, como acabamos de ver, pasa por nuestros riñones. Y éstos, si están normales y no se les somete a un trabajo excesivo, eliminan todo el ácido úrico de la sangre, echándolo por la orina.

Es tan activo este veneno, que quien no orinase quedaría envenenado en pocas horas, muriendo irremisiblemente. Y cuando, por insuficiencia de los riñones, o por exceso de trabajo, éstos no pueden eliminar todo el ácido úrico, éste se desparrama por todo el cuerpo, produciendo las horribles enfermedades de que hemos hablado.

Esto tiene una capital importancia en la alimentación, como veremos pronto.

39. Eliminación interna de venenos. — Ni el sudor, ni la orina, ni la respiración, ni la defecación expelen del organismo todos los venenos que por él circulan. Pero la naturaleza ha puesto en nuestros órganos unas defensas tales, que causan admiración.

En primer lugar, los jugos digestivos (el gástrico, la bilis, etc.) poseen ligeras facultades anti-sépticas, es decir eliminadoras de venenos. Así, el efecto de cuantos venenos circulan por el tubo digestivo puede considerarse, si no anulado del todo, muy amenguado, por lo refractarios que son los intestinos a la intoxicación.

En segundo lugar, los microbios venenocidas. Pero esto merece párrafo aparte.

40. Dos ejércitos en el vientre. — En nuestros intestinos se libra continuamente una descomunal batalla.

Tenemos en ellos un ejército de muchos millones de microbios mortíferos, nacidos de la podredumbre de los manjares. Estos microbios, que se multiplican extraordinariamente en pocas horas, segregan continuamente venenos activos, que nos infectarían por minutos.

Pero frente a este ejército hay otro, de mi-

crobios también: los colibacilos. La acción de éstos es tan providencial, que de ellos depende continuamente nuestra vida. Son muchos menos en número que los microbios dañinos, pero su acción es tan activa, que los líquidos maravillosos que ellos segregan, escondidos en las arrugas de los intestinos, logran contrarrestar en cada instante la mala acción de sus contrarios. Se ha calculado que unos dos billones de colibacilos — porque los alojamos por billones — contrarrestan con su trabajo el de diez y ocho billones de microbios venenosos.

¡ Veremos después cuán insensatos somos al comer de manera que no hacemos más que producir continuas bajas en el ejército defensor de nuestra vida!

41. Dos ejércitos en la sangre. — Pero algunas toxinas consiguen pasar como si dijéramos de matute, introduciéndose en la sangre. Además, en ésta se recogen los venenosísimos residuos de nuestro organismo, que se desgasta al funcionar. Ello nos mataría por momentos si dos singulares cuerpos de ejército no estuviesen dedicados a limpiarnos la sangre.

El primero de estos cuerpos de ejército es el de los microbios fagocitos. Están fijos en las membranas, y la sangre roza con ellos. Y al rozar, atrapan las toxinas y los detritus del cuer-

po, y se los tragan, transformándolos en materias vitales, como de un pedazo de barro hizo brotar Dios un pensamiento.

El segundo de estos cuerpos de ejército es el de los microbios leucocitos, destinados a acabar con los microbios dañinos. No están fijos, sino moviéndose constantemente de aquí para allá, ya descendiendo arrastrados por la corriente sanguínea, ya subiendo contra la corriente cuando es necesaria su presencia en otro punto.

Su puesto está allí donde el microbio dañino trabaja. Y pues el microbio dañino no se acerca al leucocito, el leucocito se acerca a él, atraído por las toxinas que segrega, y traba con él una lucha reñida. Si nuestro organismo está sano, triunfa el leucocito: se come al microbio dañino, lo digiere en un instante, y lo vomita convertido en elemento apto para nuestra nutrición...

42. Dos ejércitos en los ganglios. — La linfa es la comida mal digerida, que no ha podido convertirse en sangre (fig. 14). En ella abundarán, por lo mismo, venenos activísimos.

He aquí otro ejército: una maravillosa artillería de plaza, que transforma en materia vital cuanto de venenoso entra en sus dominios. Son los ganglios linfáticos.

43. ¡Todos envenenados! — Por desgracia, nosotros, los hombres, estamos maquinando con-

tinuamente medios para inutilizar la acción de estos millones de amiguitos nuestros.

Hay alimentos —por ejemplo, las albúminas— donde entra el ázoe o nitrógeno, que son muy

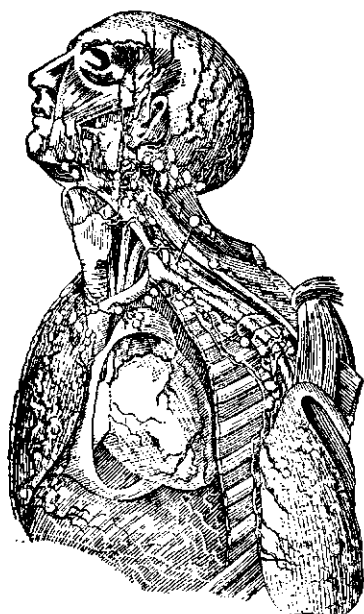


Fig. 14. — Ganglios y vasos linfáticos del cuello y la espalda.

difíciles de digerir bien, y por consiguiente, de convertirlos en sangre. Siempre dejan un residuo grande de venenos no digeridos. Si abundan estos alimentos en nuestra comida, claro es que multiplicamos los venenos de una manera alarmante.

La resistencia tiene sus límites. Si obligáis a un atleta a llevar 300 kilos de peso,

quedará aplastado. Si rodeáis al soldado más valiente de un centenar de enemigos, sucumbirá sin remedio. Nuestros admirables ejércitos defensores no triunfan más allá de su po-

der: esto está claro. Su poder puede ser excedido por el de las toxinas.

Hemos señalado una causa de envenenamiento: el comer demasiados manjares albuminosos. He aquí otra: el comer demasiados manjares de cualquiera clase. Todo lo que rebasa la línea normal es una acción excesiva. No la puede sostener largo tiempo ser alguno.

En tal caso la sangre, llena de toxinas, nutre mal a los órganos. Los riñones se van debilitando y llenándose de detritus de la sangre: no eliminan el ácido úrico necesario, y la sangre aumenta en poder envenenador, llena de urea. El hígado está débil y segrega poca bilis: los manjares no se digieren completamente; aumentan los detritus mórbidos.

La sangre, saturada de escorias y microbios, los arrincona aquí y allá, destruyendo los órganos, debilitándolos, haciéndolos terreno abonado para cualquier cultivo: tisis, furúnculo, diabetes, apendicitis, esclerosis...

La antisepsia natural, entonces, no es posible. Hemos lanzado contra los microbios amigos a innumerables enemigos. Aquéllos deben sucumbir. Y con ellos sucumbimos nosotros, a la corta o a la larga.

44. Causa de las enfermedades humanas.—
Recapitulemos aquí, en pocas líneas, el capí-

tulo primero, para que se comience a ver claramente dónde deben buscarse las causas de nuestras tremendas enfermedades actuales.

Las numerosas dolencias en su lugar enumeradas, pueden reducirse a tres clases:

a) *Dispépticas*: envenenamiento del tubo digestivo, por mala alimentación;

b) *Artríticas*: envenenamiento de la sangre y de los demás órganos, por exceso de toxinas; y

c) *Constitucionales* (tisis, erisipela, etc.): el envenenamiento del órgano ha hecho posible que en él se desarrollara el microbio de la respectiva enfermedad.

¿Veis ahora cuánto conviene estudiar lo que debemos comer? De la alimentación depende todo: lo repetimos.

IV

¿QUÉ DEBEMOS COMER?

45. La encuesta Labbé y Landouzy. — Estas dos célebres notabilidades de la capital francesa han realizado varios trabajos referentes a la alimentación y a la vida de los obreros. Uno de estos trabajos ha sido una documentada «Encuesta sobre la alimentación de un cierto número de obreros y de empleados parisienses». Hízose esta investigación en 1905.

De la encuesta se dedujo lo siguiente:

a) el obrero parisién gasta, como mínimo, un 60 % de su jornal en la alimentación de la familia. No pocos llegan al 70 % y aun más allá;

b) a pesar de tan absurdos dispendios, las dos quintas partes de los obreros están anémicos, otras dos quintas partes artríticos. Sólo la quinta parte de ellos está sana;

c) el obrero parisién podría estar fuerte y sano, gastando en alimentación solamente dos quintos de su jornal, es decir menos de la mitad de lo que actualmente gasta, y

d) el obrero parisién *está débil*, porque come lo que su cuerpo no necesita, *a pesar de invertir en comida mucho dinero*; podría estar fuerte y sano si comiese lo que, por su trabajo, necesita, lo cual le costaría escasamente la mitad de lo que hoy gasta.

Estas conclusiones son tan interesantes, que sólo añadiremos una frase: en lo referente a alimentación, *todo pueblo* que exceda de dos o tres mil habitantes *es París*.

46. El caso de un banquero joven. — Es también tan interesante y convincente, que no puedo menos de publicar el caso de un joven banquero amigo mío.

Le conocí cuando tenía él unos 26 años. Era de constitución gruesa, alto, fornido, alegre, generoso. Su tez era sonrosada. Su salud, perfectísima; jamás había estado enfermo.

Comía como un ogro. El almuerzo del mediodía consistía en un cubierto de 15 pesetas en un hotel aristocrático: allí siete u ocho platos (ración entera) de carnes de diversas clases y siete u ocho clases de postres, todos en abundancia. La comida de la noche era más modesta y la hacía en su casa: una verdadera dieta, según él: dos platos abundantes de pescado, una libra de legumbres y media docena de naranjas, melocotones u otra fruta cualquiera. Así pasaron

quince años. Tenía él, hace tres meses, 41. Su salud era buena; jamás había estado enfermo. Sólo que ¡naturalmente! había engordado.

Hace tres meses se sintió indispuerto. A los ocho días le enterrábamos. «Murió de viejo a los 41 años.» Efectivamente, analizados su estómago e intestinos, se les halló en un estado tal de agotamiento y dureza, eran tantas las sedimentaciones salinas de sus venas acartonadas, que no se diferenciaban en nada de las del esqueleto de un hombre de cien años que muere de vejez, es decir de agotamiento natural.

Mi joven amigo murió de viejo. Comió lo que normalmente debía haber comido en trescientos años. Aquello le mató. Esas son las bromas pesadas que juega la alimentación a los que abusan de ella.

47. El caso de una señorita acomodada.— La conozco también, y aun puedo añadir que es amiga mía. La trato desde hace doce años, desde cuando ella tenía diez.

Dedicó sus primeros años juveniles a estudios serios, pues quería poseer una cultura que, desgraciadamente, no tienen las chicas adineradas. Estudiaba conocimientos generales, con extensión de bachillerato; lenguas francesa, inglesa y alemana; dibujo, piano y fotografía; labores propias de su sexo; economía doméstica práctica

y teneduría de libros. Se dedicaba, además, a la equitación, al tennis, al patinaje y a «vestir a la última moda», que es un arte como otro cualquiera.

La chica comenzó a palidecer y a debilitarse. Se le iba la cabeza; tenía vértigos. El corazón «se le iba». La fiebre la invadía a menudo. Siguieron indigestiones. No coordinaba lo que leía. Estaba ojerosa y de mal humor.

El médico dijo lo que hubiera dicho cualquiera: la muchacha está débil; debe alimentarse más: vengan excitantes alimenticios y farmacéuticos. Y aquella joven, que ordinariamente comía cinco veces al día, y en estos cinco ágapes siete platos de carne fuerte, aparte de los demás, añadió a su menú qué sé yo cuántas cosas más, así como nuez de cola, glicerofosfatos y otras drogas por el estilo.

Se agravó por días. La visitaron varios médicos. Frecuentó unos baños. Tuvo que dejar todos sus estudios, «aquellos estudios que, en opinión de los galenos, la habían llevado a trance tal».

Por fin, cansada la familia de todo y agotados todos los recursos, fué escuchado el consejo de un amigo. Trasladaron la muchacha a casa de unos pastores, situada en medio de un bosque, para que allí comiese lo que quisiera. El amigo se había cerciorado previamente de que la alimenta-

ción era allá frugal, a base de frutas, verduras, cereales, pan moreno y leche. Allí debía hacer la señorita cuanto le viniese en gana, sin tomar medicina alguna.

Transcurrido un mes, pudo regresar a la ciudad virtualmente curada. El régimen alimenticio que siguió fué, poco más o menos, el que nosotros defenderemos más abajo: «una cuarta parte de lo que en conjunto comía y una décima parte de la carne que antes comía».

Con este régimen pudo continuar, sana, alegre, robusta y animada, todos sus estudios por largos años, «aquellos estudios que la habían debilitado (?)».

Quien la mataba era la mal escogida y demasiada alimentación. La máquina del cuerpo no quiere que se abuse de ella. Y hoy la joven no cesa de repetir a sus amigas, artríticas y débiles todas: «Si queréis estar robustas, comed menos.»

48. ¡No sabemos alimentarnos! — Si se hubiese tratado de casos aislados, no hubiera publicado los tres anteriores. Pero los obreros de París son los de todo el mundo; el banquero español son todos los banqueros y comerciantes; la señorita catalana representa a la gran mayoría de chicas ricas y pobres de todos los países que se llaman civilizados.

Tan general es el mal, que Huchard ha dicho:

«La actual comida es un envenenamiento continuado.» Y añade en otro lugar: «Las reglas de nuestras comidas son completamente opuestas a las leyes de la nutrición.»

La comida alimenta a condición de ser medida. De lo contrario es un tóxico, un excitante y, por lo tanto, un deprimente.

La alimentación actual es un verdadero peligro social. Y este «mal de la época» es tan grande, que, aun siendo nuestro organismo inmensamente resistente y sufrido, nos estamos suicidando colectivamente; que suicidio es echar por la borda la salud y la mitad de los años que nos tocarían de vida.

49. Un despropósito de Fletcher.— Este eminente bienhechor de la Humanidad, que tan luminosas verdades ha dicho respecto de la masticación y de la sobrealimentación, ha escrito en uno de sus libros estas palabras sin base: «Con tal que comas con calma, come *todo cuanto* apetezcas.»

Inútil es añadir que mi amigo el banquero lo hacía como aconseja Fletcher: en sus dos succulentas comidas invertía cerca de cuatro horas.

Vamos a ver: si alimentamos una máquina, en vez de carbón, con piedra de amolar, ¿funcionará la máquina? ¿Por ventura no se ha de

tener en cuenta la cantidad de las cosas, como también su calidad?

Supongamos que un hombre pierde cada día dos kilos de *a* y ocho kilos de *b*. Supongamos que este hombre come diez y seis kilos de *a* y medio de *b*. ¿Puede este hombre quedar alimentado y nutrido? De ninguna manera. Por una parte le sobran catorce kilos de *a*, que no le aprovechan para nada; por otra parte le faltan siete kilos y medio de *b*, que necesita recuperar. La masticación, por lenta que sea, no logrará convertir medio kilo en ocho kilos.

¡He aquí a dónde llevaría el consejo de Fletcher!

50. Para qué se come. — Lo dijimos ya (26): para compensar el desgaste de nuestro cuerpo; para almacenar el calor necesario a nuestras acciones de todas clases.

Pero esto, no debemos hacerlo de cualquier modo, sino rigiéndonos por la ley que regula el funcionamiento de toda máquina: «obtener la energía máxima y el gasto mínimo con un mínimo de esfuerzo y con el mínimo de deterioro».

Por tanto, debemos preguntarnos: ¿Cuánta energía necesitamos recuperar? ¿Qué combustible nos la dará? ¿Cómo lograremos el mejor resultado con el menor esfuerzo? ¿Cómo podremos

obtener el menor desgaste de la máquina, es decir del cuerpo?

51. Recordemos lo que perdemos (25 y 26). Perdemos sales minerales y elementos organizados. Estos, en la siguiente proporción: albúminas, un 18 %; grasas, un 28 %; hidratos de carbono, un 54 %.

De otro laboratorio químicobiológico ha salido la siguiente proporción de lo que perdemos diariamente:

Agua	2,500	grs.
Sales	25	»
Albúminas	18	»
Carbono y grasas	280	»

Repitamos ahora el ejemplo puesto anteriormente (49), pero con cifras reales: un hombre come para almorzar cuatro platos de carne, uno de puré y uno de frutas; para cenar, lo mismo. Esto no es teorizar; son así las comidas de los hoteles de la clase media. Este hombre come doble cantidad de elementos albuminosos que de hidratados y grasos, es decir, 2 para 1, o lo que es lo mismo, 66 para 33. Pero, como lo que perdemos es 18 albúmina contra 88 grasas e hidratos, resulta la siguiente proporción:

ELEMENTOS	Pierde	Come	Falta	Sobra
Albúmina.	28	66	—	38
Hidratos.	88	33	55	—
Grasas				

Consecuencia: las 55 partes que faltan de hidrograsas darán lugar a que la anemia se apodere del organismo; las 38 que sobran de albúmina

- a) ensuciarán el tubo digestivo;
- b) agotarán el estómago y los riñones con un trabajo excesivo, y
- c) dejarán grandes residuos de ácido úrico, que acentuarán más la anemia de los miembros.

52. ¿Qué es lo que no debemos comer en absoluto? — Ante todo, no podemos comer mineral alguno, si se exceptúa una poquísima sal en la condimentación. Los minerales, absolutamente necesarios para nuestra salud (23), no pueden comerse solos, sino combinados con materia viva, animal o vegetal: una cantidad mínima de fósforo nos envenena; una cantidad mucho mayor, pero formando parte de la composición de las lentejas, no es dañosa.

Pasa lo propio respecto de no pocos vegetales y tal vez de animales: en su organismo entran sustancias venenosas que las han deste-

rado de todas las cocinas. Pero esto, por ser practicado de todos, no merece mayor detención.

53. Valor alimenticio general de los manjares. — Sabido lo que perdemos, por término medio, en calidad y cantidad, será necesario conocer la composición alimenticia de los manjares, para escogerlos y combinarlos. Véase en la página siguiente unas sencillas tablas que carecen de exactitud química, pero no de exactitud culinaria, que es lo que nosotros necesitamos.

54. Alimentos tipos. — Por el cuadro siguiente se ve en qué alimentos predomina la albúmina, en cuáles las grasas y en cuáles los hidratos.

La albúmina, alimento de reparación orgánica, está en la fibrina de las carnes, en la clara del huevo, en la gelatina de los huesos, en la caseína de la leche, en la legúmina de las legumbres, en el gluten de los cereales, en las setas.

Las grasas están en los aceites y mantecas de todas clases; en la leche, queso, huevos, nueces y espinacas.

Los hidratos dominan en los azúcares, féculas y almidones de los cereales.

Son, pues, alimentos azoados, por el mismo orden en que los citamos, el queso, las legum-

ALIMENTOS		Albú- minas	Hidra- tos	Grasas	Sales
Animales	Carnes (término medio)	20	0'3	0'5	—
	Pescado	17	0'5	0'5	—
	Leche	5	4'5	4'5	—
	Queso	32	0'1	29	—
	Huevos.	18	0'2	7	—
Cereales	Arroz	7'5	76	1	1'5
	Mijo	10'5	68	5'5	2'5
	Avena.	10	58	5'5	3
	Maíz	9	70	0'5	1'5
	Trigo	12'5	67	2	1'5
Legumbres	Judías (término medio)	24	55	2	1
	Lentejas	25	54	2	3'5
	Guisantes y garbanzos	23	55	2	5'5
	Habas.	22	54	1	1
Hortalizas	Coles	2'5	6'5	0'5	0'5
	Coliflor	2'5	3'5	0'5	1
	Espinacas.	3'5	6'5	4'5	2
	Escarola	1'5	2'5	1'5	1'5
Bulbos y tubérculos	Patata	2	20'5	0'5	1
	Rábanos.	2	10	0'5	1
	Zanahorias.	1	11	0'5	1
	Nabo	1'5	7'5	0'5	1
	Cebollas	2	10'5	0'5	1
Frutas	Cerezas y ciruelas	0'5	13	0'5	1
	Higos	0'5	72	0'1	15
	Manzanas.	0'5	12'5	0'1	1'5
	Melocotones	1	19	0'1	2
	Nueces, almendras y avellanas	4'5	62'5	7'5	5
	Peras	0'5	12	0'1	0'5
Tomates	1'5	4'5	0'1	1	

bres, la carne, el pescado, los cereales, los hongos y las almendras.

Son alimentos carbonados los cereales, las legumbres, los frutos y las hortalizas (fig. 15).

Tienen buenos elementos minerales las nueces, los guisantes, los garbanzos y las lentejas y, en general, los vegetales.

55. Riqueza en fósforo y hierro. — Dato éste interesante para cuantos se dedican al estudio o están en la edad crítica del desarrollo sexual.

ALIMENTOS		Fósforo	Hierro
Vegetales	Lentejas	1'1	2
	Guisantes	1	1
	Trigo y maíz	0'66	0'66
	Patatas	0'12	0'06
	Todos los cereales exceden de	0'70	0'05
Animales	Buey	0'35	0'10
	Ternera	0'45	0'02
	Cerdo	0'50	0'15

Debemos añadir que casi todos los vegetales, incluso las coles (0'26), contienen tanto o más fósforo que las carnes: el arroz, 0'55; las habas, 0'87; las nueces, 0'88, etc.

56. Calorías de los alimentos. — Cuando se

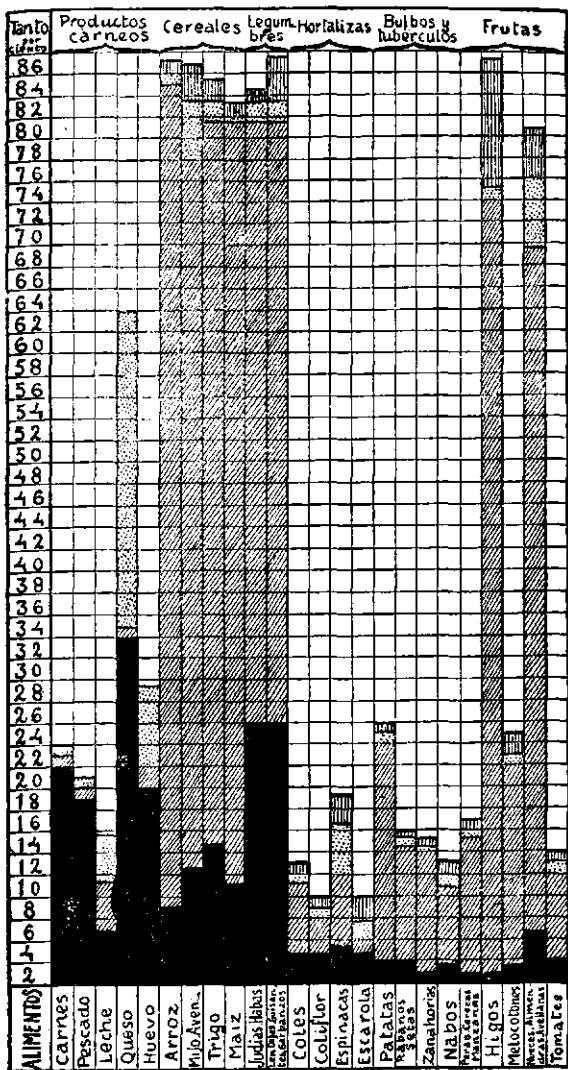


Fig. 15.

quiere averiguar las calorías que dará un alimento determinado basta recordar que

1 gramo de albúmina	da 4 calorías
1 » » hidrocarbano	» 4 »
1 » » grasas	» 9 »

Ejemplo: $\frac{1}{2}$ kilo lentejas ¿cuántas calorías me producirán? Las lentejas (página 65) contienen 25 partes de albúmina, 54 de hidratos, 2 de grasas, ya que las sales no alimentan. El 25 % de 500 es 125; el 54 % de 500 es 270; el 2 % de 500 es 10. En los 500 gramos hay, pues, 125 de albúmina, que dan $125 \times 4 = 500$ calorías; hay 270 gramos de hidratos, que dan $270 \times 4 = 1,080$ calorías; hay, por fin, 10 gramos de grasas, que dan $2 \times 9 = 18$ calorías. El kilo de lentejas da, pues, sumadas las tres cantidades, 1,598 calorías, o sea 1,600 en cifras redondas.

Así, como se ve, conocida la composición de un alimento, se alcanza fácilmente las calorías que proporciona.

Pero no siempre se tiene a mano la composición química de un manjar. Además, hay manjares compuestos, como dulces, puddings, etc. Completamos, pues, los anteriores datos con los que siguen:

400 gramos de pan	dan unas 1,100 calorías
15 » azúcar (3 terrones)	» 60 »

10	gramos de manteca dan unas	80	calorías
30	» miel	» 90	»
50	» confitura	» 100	»
40	» chocolate	» 160	»
50	» galletas	» 170	»
50	» pasteles	» 180	»
250	» frutas tiernas	» 100	»
250	» frutas secas	» 600	»
50	» harina lacteada	» 200	»
250	» uvas	» 200	»
Seis	dátiles	» 140	»
Un plato	sopa	» 200	»
Un plato	puré y pastas	» 250	»
Una cucharada	salsa a la mayonesa	200	»
Una cucharadita	de aceite da unas	100	»
100	gramos de macarrones dan unas	450	»
100	» bizcochos	» 370	»

57. Si viviéramos sólo de carne. — La carne (58) tiene 20 por ciento de albúmina, medio por ciento de hidratos y otro medio por ciento de grasas. Más breve: 20 por ciento de alimentos reparadores y 1 por ciento de alimentos de fuerza.

El hombre necesita recuperar (26) unos 18 gramos de sus pérdidas con albúmina y unos 82 gramos con alimentos grasocarbonados. En otras palabras, necesita ingerir alimentos que puedan engendrar unas 364 calorías de repara-

ción y 1,636 de fuerzas, en total 2,000 calorías, suponiendo que se trata de un hombre de unos cuarenta años.

Para recuperar las 364 calorías de reparación (56) necesitaría tomar cada día $364 : 4 = 91$ gramos de carne. «Pero estos 91 gramos, conteniendo sólo 1 por ciento de alimentos de fuerza, no le darían más que unas calorías escasas para sus energías de aquel día», cuando él necesita unas 1,636.

Para acumular esas calorías de fuerza con carne sola necesitaría comer «veinte kilos de carne» y sucedería entonces que:

a) le saldría muy cara la alimentación, pues le costaría 50 o más pesetas por día;

b) comiendo lo justo para recuperar las calorías de fuerza (unos 20 kilos) habría ingerido 20×200 gramos de albúmina, es decir 4,000 gramos, cuando sólo necesita 18, y

c) son tantas las toxinas (37) que llevan 20 kilos de carne, que a las pocas semanas sucumbiría, víctima del más espantoso artritismo.

58. Supremacía que debemos dar a los vegetales en nuestra alimentación ordinaria. — He ahí una de las grandes cuestiones de la Higiene nueva.

Hace cien años esta pregunta hubiera resultado ociosa. Pero el siglo XIX infestó el mundo

—primero, los hoteles; después, las familias— con esa cocina, casi exclusivamente compuesta de carne, que está en vigor entre nosotros. Y cuando han surgido amenazadores la dispepsia y el artritis ha habido necesidad de acudir a los laboratorios biológicos y abogar científicamente para que los vegetales vuelvan a ocupar en las mesas el puesto que les corresponde.

a) Consultemos la lista de los valores alimenticios (página 65). Veremos en ella como buen número de vegetales contienen una proporción de alimentos muy semejante a las pérdidas de nuestro cuerpo. Ello es muy buena condición, pues alimento que contenga exceso de algún elemento tampoco podemos tomarle, porque cansaría inútilmente el tubo digestivo y los riñones. Por eso un régimen casi exclusivamente de carne nos llevaría (57)—¡nos lleva ya!—a extremos deplorables.

b) Se cree comúnmente que la carne comunica energía al organismo. Hemos explicado ya como los alimentos albuminosos—la carne—son alimentos pasivos, de reposición; al paso que los alimentos hidrocarbonados y grasos—los vegetales—son los activos, los energéticos. Vegetal viene de una voz latina que quiere decir «Vigor». Aun consultando las cifras del elemento albuminoso, veremos que no pocos vegetales aventajan en este concepto a la carne. Es, pues,

pura ilusión el pretendido poder alimenticio de las carnes.

c) Sabemos que todo alimento lleva consigo una parte mínima de venenos, que es necesario eliminar. Pues bien: está ya probada la propiedad de las sales de los vegetales, que consiste en apoderarse del maléfico ácido úrico y convertirlo en uratos solubles, es decir no venenosos ya. Asimismo, bajo la acción de estas sales se oxidan los ácidos oxálico y carbónico y otros residuos de desgaste que contribuían a envenenarnos poco a poco.

d) Además de esta acción alcalinizante, tienen estas sales una acción de transformación de las féculas y almidones. Estos alimentos no son digeribles, sino convirtiéndose antes, «bajo la acción necesaria de las sales», en glucosa (35). Las sales minerales no tienen este poder. Y las de los alimentos animales son escasísimas y, además, de acción muy mitigada, por haber servido ya para la vida del animal de que proceden.

e) Experimentos de los doctores Hischler, Delausanne, Backman y Ellinger, respectivamente, sobre el azúcar, las pastas, las harinas y el arroz, han probado que las féculas son el más enérgico desinfectante del intestino y contribuyen a la victoria de los admirables colibacilos (40).

f) El estómago es pequeño; el intestino,

larguísimo. Un uso casi exclusivo de carnes debilita el estómago por exceso de trabajo, pues en él se digieren las albúminas; al paso que debilita asimismo los intestinos por inactividad y atrofia. Fatiga, asimismo, los riñones, obligándoles a eliminar una cantidad de urea superior a sus fuerzas normales. Por eso la Humanidad está más débil desde que come exceso de carne.

g) Hemos hablado de las toxinas de los alimentos. La carne las contiene en cantidad alarmante. Su exceso ocasiona fermentaciones pútridas en los intestinos. «La carne—ha escrito el célebre doctor Gautier—es una concentración de toxinas.» El doctor Huchard, director del Hospital Necker, ha añadido: «La alimentación animal que usamos en París es un envenenamiento continuo.» La gota, el reuma, el artritisismo ya no se curan de otro modo sino proscribiendo la carne.

h) La carne, más que alimento, es «excitante», y éste es otro de sus peligros. Los excitantes, a la larga, postran y debilitan. Nuestro siglo es el de los excitantes: caldos, carne, café, opio, tabaco, alcohol, sicalipsis; es el siglo de la decadencia de las razas, que se ven diezmadas, no por pestes adventicias, sino por enfermedades constitucionales. El excitante es como el viento que mueve el árbol: si es suave, coadyuva a su arraigamiento; si es fuerte, le troncha.

Los excitantes continuos no fortifican: irritan, hacen neurópatas, postran a fuerza de latigazos.

i) Esa irritación que produce la carne es la causa más grave del alcoholismo. Mucha carne necesita mucho alcohol. Y carne y alcohol llevan a la sífilis y al opio.

j) Atenas y Esparta no comían carnes. Actualmente, la comida del irlandés es a base de patatas; la del escocés, de avena; la del chino, de arroz; la de los negros, de nuez de coco; la de los árabes, de dátiles; la de los piemonteses, de polenta; la de los campesinos españoles, de pan. Fijémonos: hemos nombrado los pueblos más fuertes y fecundos del mundo.

k) Es conocida la sanidad de varias órdenes religiosas—católicas y no católicas—que se nutren sólo de vegetales. Sus individuos se dedican a veces a rudos trabajos, a veces a serios estudios.

l) No comieron carnes hombres de un talento tan asombroso y trabajadores tan extraordinarios como Pitágoras, San Agustín, Santo Tomás, Montaigne, Leibnitz, Newton, Cuvier, Buffon, Darwin, Franklin, Wáshington, Wágner, Tolstoi. Viven aún, sin comer carnes, hombres como Edison y Zamenhoff.

ll) Sappey, en su estudio sobre las glándulas del tubo digestivo; Metchinoff, en sus investigaciones de comparación de los intestinos, y

NO COMIERON CARNE:



Fig. 16.

otros biólogos célebres, han deducido con evidencia que el hombre, atendido su tubo digestivo, es, ante todo, frugívoro; en segundo lugar, vegetívoro; en manera alguna carnívoro.

m) Análisis idénticos de biología comparada



Fig. 17. — Atleta griego.

se han hecho acerca del sistema dentario y se ha llegado a la misma conclusión.

n) Los animales de mayor fuerza y resistencia no son carnívoros: el elefante, el camello, el caballo, el buey, el gorila.

o) Los atletas griegos, cantados por Píndaro, no comían sino frutos; de ahí su fuerza y su resistencia. Libres de las toxinas de la carne, tardaba más su sangre en sufrir los efectos de las toxinas del cansancio. Modernamente se ha hecho una estadística en la que se demuestra que casi todos los campeones del mundo no comen carne. En 1901 se hizo en el Bajo Tirol una prueba con este objeto; pues bien: tanto en ciclismo como en alpinismo ganaron los deportistas que no comían carne.

p) Las toxinas de la carne destruyen de una manera alarmante los colibacilos del tubo digestivo destinados a evitar la putrefacción intestinal.

q) Un exceso de carne suscita una secreción excesiva de ácido clorhídrico en el estómago. De ahí una enfermedad clorhídrica, en la cual el píloro, irritado por el ácido, no se abre, obstruyendo el tubo digestivo.

r) Por lo que sienten los niños inclinación es por las frutas y los vegetales. Los niños no quieren carne, hasta que, avezados a la fuerza, la quieren demasiado, por su acción excitante.

s) Los aromas naturales de los alimentos son una gran base para comer con apetito y gusto. Estos aromas los tienen los vegetales. Las carnes hieden y molestan a la vista y al olfato.

t) La carne deja la sensación de estómago vacío. Los vegetales, no.

Hasta hace poco se decía: «¿Estás débil? Toma carnes, huevos, pescado.» Pero hoy el mundo médico ha reaccionado de tal manera, que se cuentan por centenares las casas de curación de donde las carnes han sido proscritas. Su abuso ha sido la causa más grande de aquel cúmulo de enfermedades con que comenzamos nuestro trabajo.

59. La albúmina en los alimentos.—No intentamos que se suprima la carne, alimento, por otra parte, sin el cual ha vivido la Humanidad largos siglos y más sana que hoy. La costumbre es ley, pero debemos procurar que la costumbre no nos perjudique. Vamos, sencillamente, a reducir la ración de carne a una cantidad que no nos envenene.

La cosa resulta, no obstante, difícil. Si echáis una ojeada sobre la figura 15 veréis que los cereales, legumbres y frutas necesarios para nuestra alimentación de fuerza ya contienen una parte de albúmina tal, que basta—y a veces sobra—para reparar el desgaste de nuestro cuerpo. Por esto ha dicho el doctor Pascault: «Mis experiencias de laboratorio prueban que nuestras necesidades albuminosas quedan satisfechas, en todas las circunstancias, por los vegetales, los

huevos y la leche.» Ha añadido el doctor Landouzy: «La albúmina entra en los vegetales en cantidad mayor de lo que exigen nuestros gastos.» Y el doctor Sée ha probado que, necesitando, por término medio, de 80 a 90 gramos diarios de alimentos albuminóideos, los cereales que comemos los contienen, y las legumbres los encierran con exceso.

60. No abusemos de las legumbres.— No se hace campaña contra la carne, sino contra el exceso de albúmina que ingerimos, envenenándonos. Por eso no se pueden admitir más que tres o cuatro días a la semana—y, todo lo más, una vez al día—las legumbres en nuestras comidas.

Echese otra ojeada a la figura 15, y se verá qué margen llevan de alimentos albuminosos, que nos dañarían igualmente que los procedentes de la carne, produciendo en nuestro organismo ácido úrico.

61. Las frutas. — Hemos dicho que la base de nuestra alimentación deben ser las frutas, no los vegetales en general (58, II). Cada día se descubren nuevas cualidades de esta clase de alimentos. Las frutas entonan el tubo digestivo, se digieren rápidamente, aceleran la digestión de la albúmina con sus sales, nos proporcionan

una enorme cantidad de azúcar, facilitan los trabajos de toda clase y aun la menstruación y son altamente alimenticias.

Y pues la distinción y el buen gusto han de ser la norma de nuestros actos y de nuestras preferencias, ¿os atreveríais a comparar la frescura sin par, las líneas elegantísimas de un melocotón, una manzana o una granada, con una chuleta ensangrentada, de forma ridícula y olor nauseabundo, aun siendo fresca? ¿Podrá decirse jamás de otros manjares lo que de una fruta ha escrito un hombre célebre, diciendo que «era de buen gusto comer uvas»?

62. La substancia de este capítulo. — Nos interesa que el lector no se pierda entre números ni dé en ociosas cavilaciones. Podría antojársele este capítulo de muy difícil comprensión, y es sumamente sencillo. Helo aquí en pocas palabras: «Sabemos lo que necesitamos para vivir sanos; sabemos lo que cada alimento contiene. Comamos los que nos convengan.» Nada más. Venimos a decirte: Si necesitas 20 gramos de *a* y 200 de *b*, come 20 de *a* y 200 de *b*, y no al contrario. Replicarás: Hacerlo de otro modo sería locura. Contestamos: Pues tú y yo y todos lo hacemos de otro modo: todos obramos como locos.

V

CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE DEBEMOS TOMAR

63. La cocinera o la señora va a la compra.— El mercado bulle de gente. El ama de casa, malhumorada, está de compras. ¿Qué comprará para alimentar a sus hijos y a su marido? No lo sabe. Allá verá. Y compra A, porque una amiga que ha encontrado compra de ello; compra B, porque le parece madurito y lo darán más barato; compra C, porque la vendedora le ha dicho que comprara, pues estaba muy rico, y compra D, porque lo tiene a mano y no dispone de unos minutos para pensar qué le conviene o, simplemente, para dar un vistazo general al mercado.

Las cocineras compran esto o aquello por las mismas razones que sus amas, porque sí. «Hoy pondremos puré de lentejas. ¡Verás qué chuletas más ricas!», etc., etc.

Lo propio debe decirse respecto de la cantidad. «Estas tajadas parecen grandes... Estos pedazos serían pequeños: hacen mal efecto...»

Y de una manera tan rutinaria se va al mercado; y de una manera tan brutal—inocentemente brutal—se mina la salud de los seres que más amamos, y los entregamos indefensos a las enfermedades constitucionales.

¿Es que, si pierdo fósforo, puedo comer hierro para reemplazarle? ¿Es que, si necesito 600 gramos, puedo contentarme con 400 o sobrecargarme con 1,000? ¿Es que así podemos jugar con nuestra salud y estultamente echarnos a nosotros mismos de la vida?

64. Las consecuencias aparecen. — ¿Podía ser de otra manera? Comemos demasiado. Comemos cosas que no necesitamos. No comemos elementos de que tenemos necesidad. Y todo eso, ya sabemos a dónde nos conduce: a la anemia y al envenenamiento.

Así como no nos aprovecha lo que leemos, sino lo que recordamos, así no aprovecha al cuerpo lo que comemos, sino lo que podemos digerir. El tubo digestivo, si tiene exceso de trabajo, se cansa, se debilita, envejece. Además, tiene un límite su potencia, como la de toda máquina: cuanto le sobrepasa, origina desórdenes patológicos, toxinas activísimas. Y el intoxicado se desnutre a medida que se ceba, a causa del inútil ejercicio gástrico y del envenenamiento general.

Comemos para digerir, para vivir, y no al contrario. Si quieres estar sano y acrecer las rentas vitales, no olvides que sobriedad y salud andan del brazo; y si bien es verdad que «el hombre—como se ha escrito—es el animal que tolera peores tratos», también lo es que «sin sobrealimentación no hay artritis, y sin artritis desaparecerían más de la mitad de las actuales dolencias» (Dr. Morel).

65. Notables experimentos. — Sobre la cantidad de alimentos que conviene tomar se han verificado importantes experimentaciones en distintos centros científicos:

1.º Universidad de Cambridge (Inglaterra): Después de repetidas pruebas, en las que tomaron parte el doctor Fletcher y otros, se dedujo que comemos demasiada carne, que comemos demasiados vegetales, que la masticación influye notablemente en la nutrición; que «con un tercio de los alimentos actuales se obtienen igual energía y mayor salud».

2.º Kumagawa y Siven: Con una cuarta parte de los alimentos albuminosos que solemos comer se obtiene mayor energía.

3.º Universidad de Yale: Los sometidos al experimento tomaron diariamente 50 gramos de alimentos albuminosos y unos 300 gramos de otros manjares. Primero se hizo la prueba

durante un período de quietud; seguidamente, durante unos días de ejercicios gimnásticos violentos y de duro trabajo. Las conclusiones fueron: «Se puede vivir una vida de gran intensidad con sólo una tercera parte de la albúmina que comemos y con la mitad de alimentos carbonados; los excrementos quedan reducidos a una décima parte.»

4.º El doctor Schäfer, después de repetidos experimentos, prueba que se puede llevar una vida sana con los siguientes alimentos: 50 gramos de albuminosos, 40 gramos de grasos y 260 de hidrocarbonados: féculas, azúcares. Total, 1,600 calorías (56).

5.º Se dió, durante cierto período, 40 gramos de azúcar, diariamente, a dos grupos de soldados, además, por supuesto, de su alimento ordinario. Cerca de la mitad de ellos aumentó en un kilo de peso (grasa) al cabo de catorce días. Cerca de la mitad sufrió la fatiga inherente a una intoxicación alimenticia.

6.º El Colegio Agrícola de Misioneros de Nashville (Estados Unidos) se prestó voluntariamente a que se le redujese su ración alimenticia a la mitad. La prueba duró seis meses. La energía de los alumnos (física, intelectual y de voluntad) fué mayor que la ordinaria. Fué adoptada esta ración mínima para siempre.

7.º Entre varios casos célebres de los anti-

guos tiempos se cita el del gastrónomo italiano Luis Cornaro (siglo XVIII), el cual, gravemente intoxicado por su vida epicúrea, se impuso una ración mínima con gran voluntad, llegando a alimentarse con un huevo, unos pocos cereales y agua. Vivió 100 años. Explica su sistema en su libro *Vita Sobria*.

8.º En vista de tales resultados, numerosas instituciones han adoptado la «ración necesaria», como el Sanatorio Battle Creek, del doctor Kellogg; la «Children's Aid Society», del doctor Bowditch, etc.

66. La medida de nuestra alimentación.— En vista de las anteriores experimentaciones, escribe Fletcher: «Si se hubiese demostrado que un motor eléctrico podía funcionar con la mitad del combustible que actualmente consume, se habría promovido una revolución industrial. Pero se ha demostrado respecto a la máquina humana, a la salud, y nadie hace caso.»

Nuestra alimentación debe ser regulada por nuestras pérdidas y gastos diarios (fig. 18).

He aquí la sencilla contestación a los que preguntan: ¿Cuánto debemos comer? Todo lo necesario, pero nada más que lo necesario. ¿Y en qué precisa cantidad? En la que perdemos. ¿Y cómo establecer esta cantidad precisa y dosificar los alimentos? Inspeccionando sencillamente el

cuadro de la composición de los alimentos y sabiéndolos acomodar a las circunstancias.

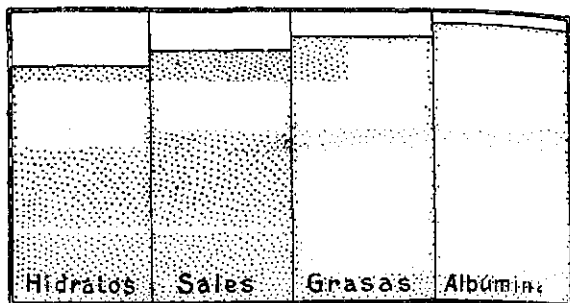


Fig. 18. — El cuadro total representa el hombre y sus acciones. Durante un día pierde (desgaste, ejercicio) lo representado por los cuadritos: ésta es la cantidad y la calidad de lo que se debe comer.

67. ¿Deben preocuparnos mucho los números que ponemos en aquellos cuadros referentes a calorías y valores alimenticios? — Se ha de poner en letras negras la pregunta íntegra, porque, de no comprenderla bien, podría hacer perder al libro su eficacia.

Dosificar la comida por décimas y gramos es un absurdo y una tontería. Esto debe decirse muy claro. Ni la cocina es un laboratorio químico, ni las pérdidas individuales son dosificables matemáticamente, ni la naturaleza es tan mezquina que no ofrezca un ancho margen donde movernos libremente.

Esta teoría, y la conducta que de ella hemos

de deducir, no son cosas estrechas y miserables. Se han de estudiar abiertamente, con gran tolerancia para los deseos individuales, pero con una luz substancial que nos guíe. Cuando, por ejemplo, se dice (cifras del doctor Voit) que debemos comer 120 gramos de albuminosos, 60 de grasos y 500 de carbonados, sólo la substancia de ello debe interesarnos, esto es, que debemos comer aquellos alimentos en proporción de 2, 1 y 8 y en una cantidad de unos seis platos modestos durante todo el día.

68. Es imposible precisar con décimas y a balanza la ración alimenticia. — Influyen tantas circunstancias en la ración alimenticia, que ésta no puede representarse por unas cifras únicas. Examinemos algunas de esas circunstancias.

a) PAIS.—En los países cálidos, gracias a la temperatura y a la atmósfera, el cuerpo pierde menos calor por irradiación. En los fríos sucede lo contrario. De aquí que en éstos se necesite comer más y en aquéllos comer menos.

b) ESTACION.—Por la misma razón en verano hay que comer menos que en invierno y deben abundar más aún que en invierno, en la ración alimenticia, las frutas y las legumbres. La carne, entonces, es doblemente tóxica. La grasa es útil en invierno, pero no en estío. Se ha inves-

tigado que en verano perdemos cerca de 200 calorías diarias menos que en invierno.

c) CLASE DE TRABAJO.—El sedentario, dedicado al trabajo intelectual, no necesita ingerir mucho azúcar ni hidratos, sino fósforo, lentejas, etcétera. Al contrario, el trabajador manual necesita una buena ración de alimentos de fuerza, unos 100 o 200 gramos diarios más que el intelectual. Debe, pues, comer galletas, cereales, miel, azúcar, patatas y chocolate.

d) CLASE DE EJERCICIOS.—Los ejercicios de resistencia requieren verduras y legumbres; los ejercicios de velocidad, azúcares, cereales y frutas.

e) TEMPERAMENTOS.—Los sanguíneos deben suprimir del todo la carne, igual que los nerviosos. Los linfáticos necesitan algún excitante y fruta. Los biliosos, legumbres y alguna carne.

f) IDIOSINCRASIAS.—Influyen en la clase de alimentación que debe tomarse detalles al parecer insignificantes. Por ejemplo: una mujer muy morena necesita menos alimento que una muy blanca: la diferencia puede llegar, tratándose de mujeres salvajes, que van desnudas, a 200 gramos diarios y aun más. La razón es obvia: la piel de la morena absorbe infinitamente más luz que la de la blanca. Y luz es calor, y calor son calorías: no todos los alimentos se toman

por la boca. Por esto las razas negras comen menos que las blancas.

g) DE LA CANTIDAD DE TRABAJO DIARIO.— Hay días en que se verifica, por ejemplo, un exceso de trabajo. Entonces hay que modificar el menú, o añadir al menú ordinario algún alimento de fuerza: fruta seca, bizcocho, terrones de azúcar, almíbar, un plato de lentejas, etc.

h) DE LA MANERA DE SER DE CADA UNO.— Cada hombre es un mundo aparte. Las cien particularidades que en cada uno se muestran no se dan iguales en otro alguno. El estado de la salud, el carácter, la herencia, la manera de vivir, todo eso debe ser tenido en cuenta para la alimentación, la cual se modificará conforme aconseje la experiencia. Dentro de la base general, que es muy amplia y elástica, hay que precisar *nuestra línea individual*, valiéndonos de nuestras propias observaciones.

69. ¿Cómo se las compondrán familias de caracteres y temperamentos opuestos?— Porque se da el caso de un hijo nervioso y de una hija linfática cuyos hermanos mayores son estudiante y capataz de descargo, respectivamente. Añádanse, si se quiere, otras dos distintas maneras de ser correspondientes al padre y a la madre, y tendremos una sola familia y seis necesidades distintas; una sola comida po-

sible, económicamente hablando, para seis tubos digestivos diferentes.

La dificultad es aparente. Respecto de la cantidad de elementos no hay que hablar: cada cual toma lo que le conviene. Respecto a calidad, se combina un plato en que domine el fósforo y la albúmina (carne, setas, lentejas, queso, etcétera) del cual tomarán mucho el estudiante y el nervioso y poco los demás; un plato en que dominen hortalizas (coles, frutas de todas clases) del que se servirá en abundancia la linfática; un plato de preponderancia hidratada (judías, garbanzos, etc.) del cual tomarán en buena cantidad el capataz y menor cantidad los demás, y con distintos postres puede redondearse este «tratamiento individual, sin dejar de ser familiar», esto es, comiendo el capataz queso o confitura o frutas secas, el estudiante frutas tiernas, la linfática una limonada, etc.

70. ¡Comparemos! — Si comparamos la actual cantidad y calidad de alimentos que comemos con los que la moderna ciencia nos aconseja, veremos cuán distantes estamos de nuestra conveniencia.

Hablamos, claro está, de las familias que viven en ciudades de más de 2,000 o 3,000 habitantes, no de los campesinos, cada día más escasos.

Examínense con atención estos gráficos:

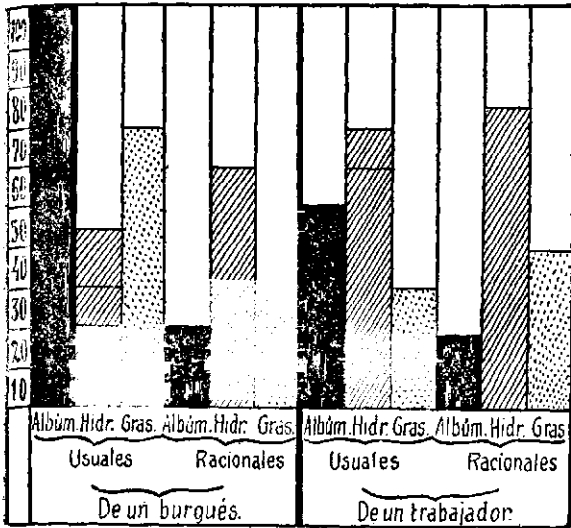


Fig. 19. — Lo que comemos y lo que deberíamos comer.

¿Es posible que nuestra naturaleza resista impunemente tales aberraciones?

71. ¿Y el apetito? — Temen muchos que, acertando su usual ración alimenticia, el apetito se les manifieste intemperante, pidiéndoles de comer.

Yo he de explicarles la verdadera naturaleza del apetito, cuando se trata de un apetito sano: «la cantidad del apetito, y aun la calidad, son

costumbres adquiridas, no necesidades orgánicas esenciales». Tal como suena.

El estómago, cuando se ve forzado a trabajar inmoderadamente, se excita en gran manera. Y su irritación continua quiere ser apagada: es el apetito del artrítico. Como el borracho que, cuanto más vino bebe, más desea, porque quiere matar la excitación interior con una excitación nueva, así el tubo digestivo, cuanto más trabaja, más margen de potencialidad tiene, lo cual forzosamente ha de agotarlo.

Así el apetito normal, tan necesario para digerir bien, se ve falseado por esotro malévolo apetito de la excitación, que no hemos de escuchar. Y ese apetito pernicioso, que nos vino con la costumbre, hemos de dejarlo también con la costumbre.

Cuando se es sobrio y se come lo que se debe comer, entonces sí que debe ser escuchado el apetito, y debe satisfacerse parcamente, aun excediéndose un poco en el menú.

72. Dieta y ayuno. — La reducción de la ración es tan salutífera que hoy han triunfado como un gran instrumento curativo el ayuno y aun la dieta casi absoluta. Aun entre las recetas de toilette, la de comer poco y en especial frutas es la más indicada para obtener carnes frescas y transparentes, donde palpita la fuerza vital. Ya

decía Cicerón que «los cerdos de Epicuro habían perdido las líneas de su persona».

No van a creer mis palabras los glotones, pero fuerza será que den la razón a las estadísticas y a los hechos.

Yo he visto curar el año pasado el tifus a dos amigos, uno en su casa particular de Barcelona, otro en una «Casa de Salud» de París. Ambos graves, cercanos a los 41^o fiebre. Ambos estuvieron a dieta absoluta más de 15 días, con agua y baños.

Y de las notas de un solo médico, publicadas en un libro italiano, saco la siguiente estadística: «Curados a dieta absoluta, sin medicina alguna, los siguientes enfermos:

SUJETOS	DIAS DIETA	EDAD SUJETO
Cistitis gonorreica	7	23
Nefritis crónica	37	59
Fiebre de Malta	5	64
Pulmonía aguda	5	48
Fiebre malaria	33	38
Neurastenia	6	31
Tifus y ciática	24	27
Úlcera gástrica	16	27
Cistitis tuberculosa	11	27
Tifus	38	29»

Libreme Dios de aconsejar a mis lectores que se pongan a dieta absoluta. Pero me interesa se

convenzan de que reducir nuestros menús es más sano y «más nutritivo» que cargarlos.

73. Un menú oficial. — Hémos comenzado el capítulo criticando la imprevisión de las señoras y las cocineras, que recorren el mercado comprando lo primero que se les presenta. Cerrémosle con una muestra de igual imprevisión en esferas que debieran ser más ilustradas.

He aquí el menú servido a un señor ministro de España, en la ciudad más culinaria y rica de esta nación:

Entremeses,
Caldo real,
Filete a lo salmorejo,
Pescado a la mayonesa,
Jamón en dulce,
Gelatina,
Pollo del Prat,
Biscuit glacé,
Confituras,
Trufas,
Vinos y licores: siete clases.

Este menú es tan salvajemente antihigiénico, que difícilmente puede confeccionarse otro peor. Sus platos excitan de tal manera, que el comensal más falto de apetito va a tragar cuatro veces más de lo que le conviene. Y sus substancias,

todas carne, dan un remanente tal de urea, que uno se admira del poder de resistencia de estómago y riñones de los comensales, los cuales ¡ay! caen también un día «sin que se sepa por qué»...

VI

LA COCINA: PLATOS Y MENÚS

74. Cuatro comidas diarias.— Se imponen en nuestras costumbres, referentes a comidas, tres cambios importantes: comer cuatro veces, en vez de tres: mañana, mediodía, tarde y noche; que duren respectivamente estas comidas, cuando menos, 30, 40, 20 y 15 minutos; que la del mediodía sea la más copiosa, siguiendo la de la mañana, y la más ligera la de la noche.

75. Base de cada comida.— En todas se puede comer de todo; pero la de la mañana ha de ser a base de frutos; la del mediodía, a base de albúminas (carne o legumbres); la de la tarde, a base de cereales, legumbres o confituras; la de la noche, a base de leche o queso, y aun en escasísima cantidad.

Ni por la tarde ni por la noche puede probarse la carne, y las legumbres raras veces por la noche: «de las cenas buenas, sepulturas llenas».

El primer plato de toda comida debe ser una abundante ensalada, compuesta de cereales, o

bien una sopa de pastas. Su fin es acallar el falso apetito, para que no nos demos un hartazgo al llegar el plato de carne o de legumbres.

Se comprende que desterremos la comida a base de caldo animal y de dos o tres platos de carne. Si éste es el grave mal que estamos combatiendo ¿a qué reincidir en él?

Los hay que creen que, aceptando solamente un plato de carne, va a quedar falta de recursos nuestra cocina: olvidan que con las 800 especies vegetales comestibles se han llegado a confeccionar ya la friolera de 3,000 platos, cuyo número puede considerarse doblado si añadimos cuantos pueden hacerse a base de leche, huevos y miel, productos animales sanísimos.

Vamos a mencionar, pues, no sólo una serie de platos-bases, sino una combinación de menús racionales, donde no impere la inconsciencia, sino las necesidades orgánicas y la salud.

76. Buena presentación de los alimentos.—

Se come más a gusto y aprovechan más los alimentos si agradan a la vista y al olfato. La reforma alimenticia que aconsejamos no sólo no es contraria a una excelente presentación, sino que creemos que ella debe ser verdaderamente refinada.

Ante todo, no abusar tanto de la cocción. El

estado natural crudo es muchas veces el más digerible—como en los moluscos—; pero siempre es el más presentable y apetitoso, cuando se trata de frutas, ensaladas y cuanto se obtiene con combinaciones vegetales.

Recuérdese que no todas las maneras de cocer son igualmente digeribles. El hervido es el más conveniente; siguen las parrillas y el asado al horno; viene luego el guisado, y, por fin, el frito, que es el estado de cocción más indigesto.

Las especias, terribles excitantes artificiales, que desvirtúan el sabor de lo que se come, han de usarse parcamente y en estado sencillo. Ellas son, las más de las veces, las causas del falso apetito, que nos hace comer sin cordura y envenenarnos torpemente.

Esto no va contra la buena presentación: repetimos que ésta debe ser exquisita. Es cuestión de gusto y de higiene a la vez.

77. Observaciones sueltas. — En la época del crecimiento, en cuanto se presenten síntomas de debilidad, debe aumentarse la ración de pan, leche, legumbres, huevos y aun la de carne.

Si en vez del plato de carne se quiere comer pescado, tanto mejor: éste contiene mucho más fósforo y muchas menos toxinas.

Sin embargo, debe procederse con cierta cautela con el hierro, fósforo, etc., que contienen los alimentos (página 65). No vaya a perjudicarse la salud cargando demasiado la mano en esas materias.

Las carnes tiernas tienen más gelatina que las viejas. Estas tienen más albúmina. Los animales recién muertos contienen menos toxinas que los muertos hace días.

Las frutas secas contienen casi la mitad de su peso de azúcar puro. Son mucho más nutritivas que la pesca.

78. La variación en las comidas.— En rigor, podríamos vivir comiendo sólo pan moreno, o leche o huevos; o bien confeccionando un menú racional, y repitiéndolo indefinidamente. Pero no conviene esta monotonía. En la variedad están el gusto y la sencilla excitación necesaria para el apetito.

Actualmente, a pesar de no obedecerse a ley alguna, reina en la cocina una aburrida monotonía. Como excitante, en vez de una prudente variedad, tenemos la carne, el alcohol y las especias.

Pero también es necesaria la variedad en otro sentido. Si un plato es graso, el que sigue no debe serlo. Si la resultante de todos los platos de un menú es albuminosa, el menú de la comida siguiente debe predominar en hidratos.

79. La comida ha de ser proporcionada al peso del individuo. — Sabido es que, al fijar la cantidad alimenticia, se atiende como base a la edad y al peso (27). He aquí una sencilla numeración que indica cómo puede llegar a ser doble la ración, cuando es también doble el peso:

KILOS	FRUTAS SECAS	PAN NOCHE	PAN MAÑANA	LECHE
De 50	200 grs.	30 grs.	80 grs.	250 grs.
» 60	240 »	40 »	95 »	300 »
» 70	280 »	50 »	110 »	350 »
» 80	320 »	60 »	125 »	400 »
» 90	360 »	70 »	150 »	450 »

Lo repetimos: esto no son más que guías generales; la experiencia individual es la mejor norma para fijar el régimen alimenticio de cada uno.

Por esto es también interesante que cada cual consulte en uno de nuestros Apéndices las virtudes gastrocurativas de cada alimento, para suprimir los que puedan dañarle, si tiene algún órgano enfermo.

80. Ensaladas. — Hay infinidad de ricas ensaladas o gazpachos que, por las sales que comprenden, constituyen un alimento precioso para nuestro organismo. El aceite que contienen proporciona alimentos grasos y activa las funciones

del hígado. Es conveniente echar, en vez de vinagre, algo de limón, que tonifica y limpia el estómago.

a) Ensalada ordinaria, con escarola o lechuga, aceitunas, cebolla a veces, aceite y sal.

b) De raíces: partes iguales de zanahoria, rabanillos, calabacines y manzana. Azúcar.

c) De naranja o mandarinas: se mondan y cortan a rajas. Puede añadirse manzanas o peras. Azúcar.

d) Ensalada campesina: pimientos a rajas, tomates, cebollas y aceitunas. Sal y aceite.

e) Ensalada bohemia: tomates, manzanas y calabacines, picados en el trinchante, mezclados. Zumo de cualquiera fruta ácida. Puede añadirse miel.

i) Al ajo: lechugas o escarolas cortadas en pedazos de cuatro o cinco centímetros y espolvoreadas con picadillo de ajo o perejil.

g) De alcachofas: se aderezan las hojas tiernas con sal, aceite, zumo de limón y un poco de pimienta negra.

h) De las tres frutas: plátanos, naranjas y manzanas, cortadas a rajas finas y rociadas con vino. Se colocan de modo que los colores armonicen.

i) A la nuez y queso: se rallan zanahorias, manzanas, nueces y queso y se les rocía con azúcar y zumo de limón.

j) Manzanas rellenas: se ahuecan manzanas y se las rellena con una mezcla de rabanillos picados y miel.

k) Ensalada mermelada: partes iguales de nabo, remolacha, calabacines y zanahoria; y, rellenándolo todo, se mezcla con zumo de limón y jarabe de grosellas.

l) Ensalada bellavista: se rallan calabacines y pimientos colorados; se mezclan con tomates trinchados, zumo de limón y de otra fruta (fresas, cerezas, melocotón, etc.).

ll) Ensaladas cocidas, frías. Inmensa variedad. Son legumbres verdes cocidas y dejadas enfriar; cortadas, trinchadas o picadas; mezcladas con berros o cualquiera hortaliza cruda.

m) Ensalada de cazadores: una yema de huevo, dos cucharadas grandes de leche o nata, una cucharada de zumo de limón, una cucharadita de sal.

Estas ensaladas admiten no pocas variantes. Todas son muy nutritivas. Cómense siempre, pero en verano son más alimenticias, por estar compuestas de hortalizas de la época.

81. Sopas, purés y potajes. — Hay *purés de frutas*: manzanas, cerezas, ciruelas, frambuesas, bananas, peras, pasas, castañas, melocotones, etcétera; *purés de cereales*: trigos, arroz, cebada,

maíz, avena, etc.; *purés de leguminosas*: garbanzos, lentejas, guisantes, habas, etc.

Tapiocas, sémolas y polentas de numerosas clases.

Sopas de pan, de pan moreno, de maíz, con leche, de cebolla, de almendras, de queso, de tomate, de col; con el jugo de la primera hervida de las legumbres; con caldo de mezcla de vegetales trinchados, a la que se añade, un cuarto de hora antes de servirla, arroz, fideos, macarrones u otra pasta cualquiera.

Macarrones a la italiana, canalones.

Arroz a la milanese, a la valenciana, a la catalana, trufado, tostado, con huevos, con guisantes, al gratin con piñones, perlado, con calabaza, con fruta, etc.

82. La cocina usual. — Me he extendido un tanto en las ensaladas y en las sopas para demostrar que la cocina cuenta con una infinidad de recursos y variantes, que nuestras rutinarias cocineras desconocen del todo.

Variaciones semejantes—y, relativamente, mucho más numerosas—pueden hacerse con los

Cereales: trigo, avena, maíz, mijo, etc.

Legumbres: judías, garbanzos, guisantes, etc.

Hortalizas: coles, brécoles, espinacas, etc.

Carnes y pescados, ya más conocidos.

La cocina racional es inagotable. Y en vez

de condenar el arte en la cocina, es su aspecto más delicado: arte, y, con él, limpieza, variedad, gusto.

83. Repostería. — Alimentos reconfortantes, de lo más alimenticio que se conoce, y a la vez agradabilísimos al gusto y a los ojos, son todos los que componen el arte de la repostería, o sea la confección de confituras, dulce, arropes, compotas, pudines, almíbares y conservas de frutas.

En ninguna comida del día debería faltar uno de estos alimentos, los cuales, a la vez, ahorran tiempo y dinero, porque se hacen en grandes cantidades para varios meses y aun para todo un año.

Las mujeres deben tener esto en cuenta y aprender el arte casero de la preparación de confituras, que es muy sencillo: todo se hace de la misma manera, salvo las variantes que los ingredientes y los gustos de la familia exijan.

Los pueblos del Norte, sobre todo los alemanes y los yanquis, conocen muy bien estos recursos y tienen su despensa bien provista.

Entre nosotros, nuestros abuelos sabían también algo de eso. Hoy, rota la tradición de esta enseñanza familiar, la escuela no ha sabido substituir a la madre, y pierde el tiempo enseñando *acentos ortológicos* y *números heterogéneos*, que,

hasta hoy, no han podido entrar como ingredientes en ningún menú.

84. Menús. — Vamos a dar unos menús tipo, que cualquiera puede seguir, pero que servirán más bien como modelos, que modificará cada cual según las circunstancias.

En ellos se aplican las reglas dadas en todo el libro. Podrá notarse cómo mezclamos los alimentos en proporción justa. Después de un alimento leguminoso, que contiene mucha albúmina e hidratos, ponemos una fruta oleaginosa, que contiene grasas, junto con algún cereal, manteca o salsa a la mayonesa, etc.; a continuación de la carne ponemos frutas asepticantes del intestino, etc.

Estos menús son típicos para un individuo sedentario: escribiente, corsetera, dependiente de comercio, modista, bordadora. Cuando se trate de un individuo de vida intelectual (estudiante, abogado, etc.), débese aumentar la ración en el plato que contenga fósforo, o añadir unas setas, lentejas, ostras o pescado. Si se trata de un trabajador, cuya labor sea muy penosa (campesino, carretero, peón, etc.), hay que añadir unos bizcochos o terrones de azúcar, o chocolate, o manteca, o miel o frutas secas. La experiencia debe ser quien indique todas estas reformas individuales de un menú genérico.

- Desayuno.* Fruta tierna de la estación.
(Segunda comida
en fortaleza) * Una fruta seca, variada.
* Una polenta, tapioca o sémola.
Confitura, compota o conserva.
- Almuerzo.* Una sopa, puré o arroz.
(Primera
en fuerza) Una legumbre, o cereales, con una
salsa o croquetas.
Una ensalada abundante.
* Carne, pescado, huevo u hongos.
Miel, pudin, queso.
- Comida.* Una ensalada con aceite o man-
(Tercera
en fuerza) teca.
Sopa de pan.
Hortaliza.
Fruta tierna, poca.
- Cena.* * Una pasta cualquiera, hecha en ca-
sa, o leche, o manteca.
Bebida de frutas, azucarada y ácida.

Poco pan. Si el pan se come en abundancia, se debe restar un plato de cada comida, el marcado con *.

Hasta aquí de la calidad de los menús. ¿En qué cantidad deben confeccionarse?

Para ello, la cocinera debe atender a dos circunstancias: las personas que deben comer (péridas) y los alimentos que va a guisar (forma de recuperarlas).

Una vez ha calculado la cantidad de un menú—siendo mejor que peque por carta de menos que por carta de más—ha de comprobarlo con la experiencia diaria. Segura ya de su buena confección, puede repetirlo una vez o dos por semana, variando algunos detalles (manzanas por peras, fideos por otra pasta, escarola por lechuga, etc.).

85. En la escuela deberían enseñar esto prácticamente a las niñas, como *comienza* a hacerse en el extranjero. Digo *comienza*, porque he visto por mis propios ojos que, en general, en todas partes cuecen habas.

Las maestras deben convencerse de que así formarían mejor a sus alumnas que con letreritos bordados en las camisas y canturreos gramaticales.

86. Cantidad que debe comerse de cada plato. Hecho este paréntesis, que creemos de gran utilidad, vamos a completar, con un ejemplo práctico, lo relativo a la cantidad de alimento que cada persona debe tomar de cada plato. Porque si de los menús del § 84 se tomara la cantidad que hoy usualmente se toma, iríamos a los mismos vicios actuales de la superalimentación y el envenenamiento.

Suponemos una familia compuesta de:

padre, que pese	60 kilos	y tenga	45 años
madre	» 65	»	» 42
hijo	» 55	»	» 20
hijo	» 40	»	» 15
hija	» 30	»	» 10

El padre	pierde	2,000	calorías	diarias
La madre	»	2,100	»	»
El hijo mayor	»	2,300	»	»
El hijo menor	»	1,800	»	»
La niña	»	1,800	»	»
En total.	.	10,000	»	»

Debiendo representarse la fortaleza de cada una de las cuatro comidas, respectivamente (74), por los números 3, 4, 2 y 1 (fig. 20), distribuiremos aquellas diez mil calorías según estos números; esto es:

en el desayuno,	3,000	calorías
en el almuerzo,	4,000	»
en la comida,	2,000	» y
en la cena,	1,000	» , tocando al

hijo mayor (representado por el 23) una porción algo mayor; a la madre (representada por el 21), algo menor; menor aún al padre, que tiene el 20; y menor que ésta, por fin, a los dos más jóvenes, cuyas pérdidas están indicadas por el 18. No obstante, véase como la diferencia es poca:

aun comparando los dos extremos (madre 23 e hija 18), llega escasamente a una quinta parte de ración.

Vengamos a la distribución de las 3,000 calorías que tocan al desayuno. Supongamos que

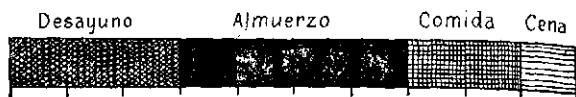


Fig. 20. — Gráfico de la comida diaria.

éste, conforme al modelo dado (84), está compuesto por:

Manzanas tiernas.

Higos.

Polenta de harina de trigo.

Confitura.

Pan.

a) Una manzana. del tamaño ordinario para cada persona. Pesa unos 70 gramos, contiene: Medio gramo de albúmina, con 2 calorías, unos 9 gramos de hidratos, con 36 calorías, y una cantidad mínima de manteca, que despreciamos. Cada persona, con esta fruta tierna, recupera 38 calorías; y las 5 personas, 190 calorías.

b) Higos secos. Supongamos que toman 4 cada uno, que pesan unos 50 gramos, y contie-

nen, además de 2 calorías en albúmina, unos 35 gramos en hidratos, es decir 140 calorías. Con los dos platos antecedentes cada persona tiene ya 180 calorías, y en conjunto (190 + 900) 1,090 calorías.

c) Polenta de harina de trigo. Diez gramos de harina por persona. Tenemos:

1'25	grs. de albúmina	con	5	calorías
6'70	» » hidratos	»	27	»
0'2	» » grasa	»	2	»

es decir, 34 calorías por persona, 170 la familia entera y 1,260 con los tres platos.

d) Confitura de peras, cuatro cucharaditas, que pesan unos 100 gramos: unas 200 calorías por persona; 1,000 calorías la familia, y el total de los cuatro platos, 2,260 calorías.

e) Pan, 100 gramos. Da 10 calorías en albúmina y 115 en hidrato. Las cinco personas, 625. Los cinco platos juntos, 2,885.

Faltan 115 calorías para las 3,000 del desayuno. Y como se habrá visto que andábamos escasos de calorías en grasas, con untar el pan con un poco de manteca quedará remediada esta falta.

En resumen, pues, este desayuno fuerte —porque ya hemos dicho que el desayuno debe ser fuerte— consta para cada persona de:

- 100 gramos de pan o un panecillo.
- 1 plato escaso de polenta o sémola.
- 4 higos secos.
- 1 manzana mediana.
- 4 cucharaditas de confitura.

Y esto es un desayuno fuerte, que constituye los $\frac{3}{10}$ del alimento total de la familia durante el día. Claro que la cena ($\frac{1}{10}$) no debe llegar a la mitad y la comida ($\frac{2}{10}$) debe igualmente ser más reducida. Sólo el almuerzo ($\frac{4}{10} = 4,000$ calorías en este caso) debe ser más abundante.

Téngase en cuenta lo dicho respecto al valor que damos a las calorías y otros datos parecidos. Tienen valor de guía, no de números. El número exacto no se busca, ya lo dijimos. Quien, no obstante, para satisfacer las necesidades alimenticias de una persona, doblare la cantidad de comida representada por el número de calorías que pierde, sabemos de fijo que anda equivocado; que se guía por el apetito ficticio o las necesidades aparentes del artrítico, más que por las naturales del hombre sano.

Finalmente, dos observaciones:

a) Si se quisiera continuar comiendo de cada plato en gran cantidad, como suele hacerse, entonces con un plato en cada comida y a lo más dos en el almuerzo habría suficiente. Pero aconsejamos la variedad.

b) Es tan pequeña la cantidad de alimento diaria que necesitamos, que si la redujéramos a un solo alimento nos bastaría tomar, en términos generales, las cantidades siguientes:

- 3 litros de leche.
- 800 gramos de pan moreno.
- 600 » de mijo, avena, arroz.
- 600 » de judías, garbanzos, habas, guisantes.
- 2 kilogramos y medio de patatas.
- 700 gramos de nueces, almendras o avellanas.
- 600 » de queso.
- Una libra de pan + 10 nueces.

VII

LA MASTICACIÓN

87. Objeto de este capítulo. — Si con tan escasa cantidad de alimentos podemos estar sanos y fuertes, ¿cómo es—dirá el lector—que, a pesar de comer el triple, estamos débiles y enfermizos?

La respuesta va encerrada en la misma pregunta: «porque comemos el triple». Por eso estamos débiles. Las dos partes que comemos de más se emplean:

a) en hacer trabajar inútilmente el aparato digestivo y los órganos de nutrición con él relacionados (estómago, intestinos, riñones, corazón, etcétera), trabajo excesivo que, por otra parte, los debilita;

b) en cargar la sangre de elementos no digeridos, de venenos, la cual es entonces «base envenenada de los demás miembros».

Si se recuerda cuanto hemos dicho del artrismo y demás graves enfermedades que actualmente aquejan a la humanidad (Cap. I), se verá la evidencia de estas consecuencias.

Pero nótese bien: decimos que con aquella corta cantidad tenemos lo suficiente para reparar nuestras pérdidas, así como para facilitar a la máquina de nuestro cuerpo el combustible necesario, pero es a condición de «masticar bien».

Este es un «detalle», según algunos. Pero es un detalle tan «esencial», que vamos a dedicarle este capítulo entero. De una buena masticación, tanto como de una no excesiva ración alimenticia, depende nuestra salud.

Hablemos, pues, de la masticación.

88. Los dientes y la saliva. — Vimos (30 y 33) cuáles eran las funciones de unos y otra. Los dientes trituran los manjares (figs. 21 y 22);

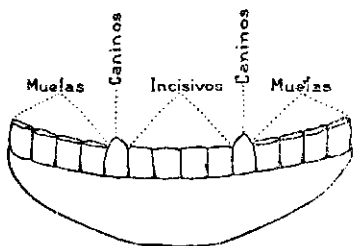


Fig. 21. — Posición relativa de las piezas dentarias. (Croquis ideal de la mandíbula inferior.)

la saliva los empapa e inicia la serie de operaciones químicas que los convierten en asimilables.

Parecerá esto, a primera vista, asunto de poca monta. Pero aquí se cumple una vez más la vieja máxima: «Lo grande está en lo pequeño». En la masticación están la salud y la vida.

Con esta vida febril que llevamos, comiendo a escape y masticando con la misma prisa con que lo hacemos todo, parecerá nuestro principio de la masticación lenta una herejía. Pero ello es tan importante, que o masticamos lo necesario o caemos sin remedio en el artritismo.

Si nuestra misión fuera «tragar», nada tendríamos que decir. Cual ciertos ánaes que van comiendo y defecando, cumpliríamos nuestra triste misión; pero nuestro fin es un poco más elevado: vamos en busca de energía, de salud, de vida, de normalidad. Y, puestos en este terreno, ya el tragar sin masticar nos parecerá algo bestial.

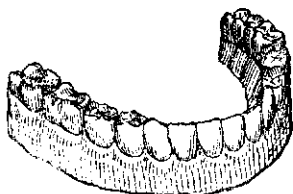


Fig. 22. — Mandíbula inferior.
(Posición natural.)

89. La insalivación, en la boca. — La saliva—decíamos (33)—transforma las féculas ácidas de los alimentos en glucosas alcalinas; los almidones, en dextrinas; los azúcares, en alcohol digerible. ¿Cómo podrán verificarse esas transformaciones si no retenemos en la boca los alimentos el tiempo necesario, mascándolos, mezclándolos y empapándolos?

Dirá alguno: tragando de prisa, no por eso la

saliva deja de empapar la comida. Esta y la saliva van a parar al estómago. Allí se mezclan y se operan las transformaciones químicas.

Para desvanecer este subterfugio, fijémonos en dos verdades:

1.^a Las glándulas salivales segregan saliva continuamente. Pero una cantidad necesaria para transformar los manjares sólo la segregan mientras éstos rozan las glándulas, provocando la secreción. La saliva segregada ordinariamente no basta ni con mucho.

2.^a La saliva, para obrar sus efectos, debe obrar *sola* y *primero* sobre los manjares. Una vez éstos en el estómago, quedan envueltos por los jugos estomacales. La acción de la saliva queda casi anulada; y es el resultado muy distinto de si obrara primero la saliva y después la pepsina.

Es, pues, necesario insalivar en la boca, removiéndola en ella la comida lentamente.

Esta es la famosa «digestión bucal», de la cual decían los antiguos: «prima digestio fit in ore». La primera digestión se hace en la boca.

90. El instinto de masticar. — Lo tenemos todos. Tanto es así, que la misma deglución de los alimentos no es más que un acto reflejo, consecuencia involuntaria de una previa insalivación. Siempre que queremos tragar algo no in-

salivado, la deglución es voluntaria, forzada y aun de gesto bien ridículo.

Los pequeños, no maleados aún, comen muy despacio. Maman ya con gran parsimonia. Y maman, no por succión o aspirando, como se cree, sino por tracción y compresión de la tetilla y pecho de la madre. La leche, como líquida y difícil de ser conservada en la boca, sobre todo en la actitud de mamar, es alcalina durante los primeros meses de la vida del pequeño. Además, para compensar el poco tiempo que dura la insalivación, la saliva del pequeñuelo es más abundante y de mayor poder alcalinizante.

91. Hiperclorhidria. — Cuando los almidones, no masticados, bajan al estómago sin ser convertidos en dextrinas por la saliva, tienen la propiedad de excitar de tal modo la secreción gástrica del ácido clorhídrico (sulfumante), que sobreviene la hiperclorhidria, que es un grave mal y expone a otros mayores.

Los mismos efectos que el almidón produce el alcohol, el cual también neutraliza la saliva antes de llegar al estómago.

92. Influencia de la insalivación. — El doctor E. Van Someren, en el Congreso de Fisiología de Turín, demostró de una manera evidente que una larga insalivación (se habla, pues,

del acto de insalivar. no del objeto «saliva») modifica esencialmente los actos posteriores del estómago, de los intestinos y de los riñones.

Pawlow ha probado, con repetidos experimentos hechos con el estómago de un perro, que la insalivación provoca una secreción extraordinaria del jugo gástrico, el cual queda preparado para recibir el alimento. Si no se practica lentamente, la secreción de jugo gástrico es insuficiente.

Los que han querido explicar este hecho no han hallado razón plausible, por lo que nos limitaremos a hacer constar que es «un hecho». La explicación, siempre curiosa, es cosa de la ciencia, pero no interesa a nuestro estómago. No obstante, yo me atrevería a recordar otro hecho análogo: el hablar de comida despierta en nosotros el apetito; así la masticación lenta de los alimentos en la boca provoca la salida del jugo gástrico en el estómago.

La insalivación perfecta hace que ya alguna parte de los alimentos entre en las venas en la misma boca, aligerando así el trabajo del tubo digestivo.

La insalivación modifica la temperatura de los alimentos: calienta los fríos y templá los calientes, enviándolos al estómago a una temperatura sensiblemente igual a la estomacal.

La saliva es microbicida y lubricante. Por la

primera cualidad mata no pocos microbios de las comidas. Gracias a la segunda, arrastra a los restantes hacia el tubo digestivo, donde los destruyen los colibacilos. La masticación insuficiente deja la boca llena de microbios.

Así, por la insalivación, que puede decirse depende exclusivamente de nosotros, podemos influir en el funcionamiento del estómago y de los intestinos.

93. Resultado de la insalivación. — Los alimentos imperfectamente masticados llegan al estómago en pésimas condiciones. Sólo a medias pueden en él transformarse, igual que en los intestinos, y el tubo digestivo, obligado a realizar el trabajo de la boca, queda debilitado, y los residuos y venenos de la alimentación pasan en gran número a nuestra economía.

Por esto se dice «que más vale mascar y digerir una cosa bien que dos mal». Y el doctor Pawlow ha escrito: «Lo bien mascado en 20 minutos aprovecha más que una gran cantidad de alimentos tragada en una hora».

La insalivación insuficiente excita a comer más de lo necesario. Los maxilares quieren «lo suyo», es decir, quieren masticar, pues ésta es su misión; las glándulas necesitan la excitación que les produce la comida; y cuando no la logran con un manjar—el suficiente—la logran con

dos, cuatro, seis; es decir con los que indigestan y envenenan. Por esto puede afirmarse que el que no quiera comer más de lo necesario debe mascar lentamente: 1.º, para que lo que coma le aproveche; 2.º, para que la boca no le pida más (falso apetito).

94. Las delicias del sabor. — Se admite el bestial placer de engullir manjares sin regla ni medida, y se desconoce el placer refinado y beneficioso de «gozar los sabores», que se logra masticando.

Mascar es dulce y tentador. Los sabores son de las cosas más agradables de la vida. Se dice de algo cuando place: «es muy sabroso». Los sabores, por medio del nervio lingual y del faríngeo, van al cerebro, donde son gozados exquisitamente.

Así como un sabor repugnante provoca la indigestión, así un sabor exquisito facilita grandemente la digestión. Y he aquí cómo la masticación y el gusto que de ella nace influyen una vez más sobre la digestión de las comidas.

95. La masticación y la cara. — Insalivando funcionan las glándulas salivales. A mayor trabajo, mayor fortaleza. He aquí cómo de la insalivación depende que en lo sucesivo segreguen las glándulas mayor cantidad de saliva.

A los músculos de la cara les pasa algo semejante: su fortaleza, su finura, dependen de que sean ejercitados a menudo.

Mascando se fortalecen los dientes, como se ve en las razas vegetívoras. Quien considere las consecuencias de la caries y del dolor neurálgico y la rara figura de un desdentado podrá comprender esotras ventajas de una lenta masticación.

De esto puede deducirse la influencia de la masticación en la belleza de la cara, la cual depende de los dientes, de los músculos, de las glándulas salivales, de la finura del cutis, tanto o más que de los huesos. Los falsos arcos, las arrugas antiestéticas, las mejillas hundidas, todo influye en la fealdad del rostro no trabajado por la masticación.

Y pues de belleza hablamos, ¿hay algo más feo, más ridículo, más repugnante que un tragón? Si habéis visto alguno y comparado su incontinencia con la apacibilidad del que mastica, no caeréis en el peligro de aparecer tan ridículos ante la gente. Aun en el comer caben arte y dignidad.

96. Otros efectos de la masticación. — Una masticación rápida agrava las malas menstruaciones. También ha sido causa de serios ataques cardíacos, ignorándose cómo pudo ser. Ha

ahogado a no pocos que, prosiguiendo en su mala manera de comer, llegaron a tragar trozos enteros de manjares.

97. Experimentos y hechos. — Cuatro sujetos se pusieron a dieta láctea absoluta.—El sujeto A no quiso continuar a los tres días. Se bebía la leche sin saborearla, y tan de prisa, que no digería la mitad. Se sintió débil.—Los otros tres pudieron resistir: cada uno tomaba la cantidad de leche que le placía.—D saboreaba mucho la leche antes de tragarla. C, menos, pero más que B. Pues bien: D, que tomaba menos leche que B, resistió más. El mismo D tomó más leche que C y defecó menos que él, superándole en energías. Este experimento es luminosísimo: la masticación, incluso en un alimento como la leche, influía de una manera decisiva.

El doctor Chittenden, en Yale, hizo multitud de experimentos. Hé aquí uno: el doctor Fletcher, que comía dos huevos y algo más, pero masticaba, resistió más que otro doctor, que comía ocho huevos y algún otro alimento, sin masticar.

En el Tirol se hicieron pruebas de resistencia atlética: los *masticadores de poca comida* siempre—sin una sola excepción—resistieron más que los *no masticadores de mucha comida*.

El célebre Gladstone, que murió a los noventa años, masticaba cada bocado hasta 32 veces,

Napoleón comía de prisa: murió joven, de un cáncer en el estómago. El doctor Jaffa, de la Universidad de California, escribe: «Seguimos mal sistema de alimentación; o masticamos más, o degeneraremos rápidamente.» «Debo mi salud —escribe un doctor italiano— al hecho de haber aprendido a masticar y a comer con calma.»

97. Comamos despacio. Mastiquemos e insalivemos debidamente los alimentos. — La masticación lenta se impone, pues. Y no sólo debemos masticar lentamente los alimentos sólidos, sino, en lo posible, los líquidos.

No respiréis por la boca, con lo que favoreceríais la evaporación de la saliva. Pensad en lo que hacéis y *desead* insalivar, y al solo deseo sugestivo, la saliva será segregada en mayor cantidad.

El fletcherismo, o sea la teoría de la masticación lenta, ha obtenido un éxito asombroso. No volváis la página creyendo que hablamos de minucias. Hemos demostrado bien la influencia «decisiva» de la masticación. O masticamos bien, comemos despacio e insalivamos los alimentos a conciencia, o no hay salud posible para nosotros: el artritismo se ha lanzado en carrera triunfal sobre un carro de dos ruedas: una de ellas es la *demasiada comida*; otra, la *masticación rápida*. Rotas estas ruedas, el artritismo, y con él su séquito de dolencias, quedan atascados.

VIII

¡GASTAD MENOS!

LA ECONOMIA Y LA COMIDA

99. Peligro social. — En la sociedad moderna se da un absurdo, que los sociólogos no saben cómo resolver. Los amos dicen que no pueden pagar más al trabajador. Los trabajadores gastan casi todo su sueldo en alimentos. Están, sin embargo, débiles, y las razas degeneran.

Por otra parte, el burgués se harta como un Heliogábalo. El obrero lo mira con rabia. El amo protesta que, aun así, está anémico.

100. Come lo que debes comer, y nada más que lo que debes comer.— Esta es la solución del absurdo aparente.

Tú, obrero, no debes gastar todo tu sueldo, ni mucho menos, en alimentos: «la mitad *todo lo más*». La otra mitad lo necesitas para vestir, alojarte, educar a tus hijos, divertirte, economizar. Con esta mitad—o menos—de tu jornal puedes alimentar a los tuyos. Puedes, a condición de no comer lo que no te hace falta y encima te daña

y envenena, y de comer lo que te convenga en la cantidad necesaria.

Y tú, burgués, come menos también, y manjares menos tóxicos. Estarás sano, fuerte y alegre, y no darás a tus obreros esos espectáculos sardanapalescos que parecen escarnio de la miseria ajena.

101. Nutrición económica. — Al limitar por un lado la comida sin dañar, antes al contrario, la salud, y al suprimir casi del todo la carne, que es lo malo y lo caro, volviendo a nuestras viejas costumbres alimenticias, damos un paso tal en la economía de la alimentación, que todo queda trastornado, hermosa y beneficiosamente trastornado.

He aquí unos datos exactísimos. Para obtener 1,000 calorías

con carne	se necesitan	1'60	pesetas
con trigo	»	0'10	»
con pan	»	0'15	»
con lentejas	»	0'15	»
con leche	»	0'40	»
con huevos	»	1'30	»

La carne es 19 veces más cara que las lentejas y éstas, además, mucho menos venenosas.

Continuemos: 100 gramos

de pan blanco dan 260 calorías y cuestan 0'05 ptas.;

de lentejas, 344 calorías y cuestan 0'10 ptas.;
de carne, 110 calorías y cuestan 0'30 ptas.

De donde 5 céntimos de pan blanco alimentan más del doble que 30 céntimos de carne.

Continuemos: 1 kilo de
carne vale 2 ptas, y da de 600 a 1,200 calorías;

trigo vale 0'25 ptas. y da de 3,700 calorías en adelante.

El doctor Fletcher vive «opíparamente»... para su salud, con 0'55 ptas. diarias. Y el doctor Lefevre ha hecho unos menús en que demuestra que una familia de cuatro individuos, de la clase media, vive magníficamente con 575 pesetas anuales.

Una hectárea de terreno sostiene al año el ganado suficiente para darnos 250 kilos de carne, alimento para dos o tres personas. El mismo terreno, dedicado a cultivo de cereales, sostiene a 45 personas.

Cuando Bebel decía: «La cuestión social es una cuestión de estómago», tenía razón. Pero seguramente no veía una solución tan sencilla, hermosa, pacífica y salutar como ésta: «come lo que debes: mastica bien».

EPILOGO

Dijo Voltaire: «Un buen estómago vale más que un par de vidas.»

Para tener buenos estómagos hemos de revolucionar totalmente la higiene alimenticia. Las viejas rutinas han de caer, y deben reemplazarlas nuevos hábitos dietéticos, hijos de la ciencia y heraldos de la salud.

Algunos se reirán de vosotros cuando os oigan hablar de reducir los alimentos, de comer lo que gastáis y no lo que necesitáis, de masticar bien. Es que en estos tiempos de progreso (!) y de ciencia todo el mundo se extraña de que alguien quiera pensar por su cuenta y salir de un *statu quo* condenado en todos los terrenos.

Espero, sin embargo, que os habré convencido. He escrito llano y sencillo, para convencer siempre con la humildad de la verdad. Y he creído, con el ilustre muerto Poincaré, que el papel de las teorías no es el de ser vistosas, ni siquiera exactísimas, sino útiles y fecundas.

Si estáis convencidos, reíos de los que se rían y seguid adelante. Vuestro cuerpo, como todo

ser vivo, tiene un coeficiente de tolerancia muy grande, un margen de saturación muy ancho, un instinto de defensa colosal. Pero los coeficientes se agotan y las defensas ceden cuando se hace a la salud esta guerra sin cuartel de la actual cocina. Y seréis artríticos, si no lo sois ya, y pagaréis tributo a una enfermedad constitucional. Incluso os acostumbraréis a sufrir. Esto no os salvará: los microbios de la peste, de la lepra, del cólera, del tifus, de la viruela, de la rabia, de la tisis, de la apendicitis, os rodean, danzan en vuestros órganos una danza macabra. Aguardan un instante de debilidad, un milímetro de terreno envenenado donde hincar su diente corrosivo...

Nadie os defenderá si no os defendéis vosotros. Las leyes nada dicen acerca de esto. Los hoteles son las antesalas de los microbios. La dispepsia manda en las cocinas. Las mismas cantinas escolares, casas de beneficencia y albergues para pobres tienen en línea toda la artillería gruesa para demoler vuestra salud, mezclando entre los céntimos de la caridad semillas de tisis y de arterioesclerosis...

Una reforma alimenticia reducida y acertada, a base de reprimir todo excitante y de limitar la carne a casi cero, os llevará por mejores caminos de moral y de bien. Nuestra actual alimentación engendra al varón de deseos torpes,

de aberraciones sexuales. Que la debilidad acompaña siempre a la irritación, y cuanto más débil, más insaciable es un bajo apetito.

Comiendo lo que debes, en calidad y cantidad, y masticando debidamente, puedes inaugurar una era de salud física, acompañada de una placidez moral, de una tranquilidad sexual, hijas de una nueva filosofía. No renegaremos de Venus, pero sí de Baco. Y el Amor deja de serlo cuando los sátiros le apadrinan, su hálito es impuro y sus caminos los de la extravagancia.

Dime lo que comes y te diré quién eres. Esto es verdad, tanto para el individuo como para la nación. ¡Pobre nación si sus individuos no retroceden en la pendiente resbaladiza de la cocina excitante, laboratorio de toxinas!

Vosotros, cristianos, invocáis antes de comer la bendición del cielo. Y queréis que el cielo bendiga vuestra glotonería, vuestros vicios, vuestra intemperancia, vuestra gula, vuestro envenenamiento, vuestro suicidio.

No puede ser. Hay que ir de frente a una reforma. Veréis cuán fácil y dulce cosa es. Probad y veréis.

Supongo que estáis convencidos. Esto no es nada si no pasáis adelante. El convencerse cuesta poco, sobre todo cuando se trata de algo tan racional como esta importantísima reforma alimenticia. Pero hay una distancia infinita entre

el *convencerse* y el *hacer*. La ley está en vosotros. Practicadla. La idea la coge todo el mundo. Sólo los escogidos llegan a los actos.

Contra la «práctica» de vuestras ideas están los malos hábitos, la rutina, la glotonería, el qué dirán. Si valéis algo, sabréis reaccionar contra todo y contra todos.

Reaccionad. poco a poco. No pretendo imposibles. Nuestros hábitos cuestan de desarraigar. No cuesta el comenzarlos. No se forma un médico con recetas, ni la virtud se nutre de sermones. Actos, actos. Comenzad.

De un hábito malo a un hábito bueno se va por partes. Conforme: la naturaleza no da saltos. Comenzad limitando vuestra ración de carne. Continúad por aquí. Avanzad por allá. «La repetición—decía el Gran Capitán del siglo XIX—es la mejor victoria.» No os duela tener que contar con el tiempo. El tiempo no respeta lo que no se hace con su ayuda. Lo que una ráfaga trae, otra ráfaga se lo lleva. Sólo lo que el tiempo y la paciencia edificaron, ayudados por una poderosa voluntad, perdura a través de los días y de la mudanza de las cosas.

Además, estudiar menús y acomodar el estómago a una ancha base de frutas y legumbres no es cosa de poco tiempo. No os pedimos que os apresuréis. Ni tampoco os pedimos entusiasmos de neófito. Serenidad, no precipitarse. Os

pedimos energía para comenzar. Trabajad en ello. No lo abandonéis en las regiones estériles del convencimiento, donde la mejor flor de voluntad se agosta sin dar fruto.

Os costará, quizás, algún sacrificio. Vosotros diréis si lo merecen vuestra salud, vuestra alegría y vuestra felicidad.

Sí. Obra de romanos es desarraigar tan seductores hábitos culinarios. No es cosa fácil cambiar de costumbres. Ni está libre de espinas el camino. Pero recordad que si bien hay reformas que pesan, más pesa la enfermedad enseñoreada de nuestro cuerpo y doblegándolo bajo su triste carga.

Con el coraje de las grandes resoluciones, debéis afrontar el peligro de frente. Sed batalladores en todo, a condición de ser prudentes. La salud, como todas las grandes cosas, no se regala; es, únicamente, para los que saben conquistarla. Su conquista es difícil, pero, por lo mismo, muy gloriosa.

Depende todo de vosotros. Porque en cuanto vosotros hagáis todo lo posible, ahogando vuestros deseos, si es necesario, Naturaleza, que es generosa, pondrá el resto: que ella abandona a los irresolutos y cobardes, pero da la mano a los valientes.

Al cambiar el régimen alimenticio pasaréis seguramente algunas crisis que os alarmarán.

Cuando un ladrón es robado no deja de gritar ¡ladrones! El estómago, avezado a pésimas costumbres, protesta de momento contra toda reforma contraria a ellas.

Los que van a morir tienen, unos momentos antes, como una vuelta a la salud. Es que la naturaleza echa mano de sus últimas defensas. Sigue una postración fatal, y el enfermo entrega su alma. Contrariamente sucede con el que va camino de la salud. Pasa, ante todo, por crisis de decaimiento y de malestar. Son las defensas de lo malo, que hostilizan a la naturaleza, para acobardarla.

Si cedéis, estáis perdidos. En estas «crisis de salud» debe brillar imperturbable la lucecita de vuestra esperanza. Y fuertes en vuestras convicciones, imperturbables en vuestra resolución, alegres a pesar de todo, esperad luchando, como ya luchan otros muchos: llegaréis al puesto del bienestar, de la alegría, de la longevidad, que habréis conquistado a fuerza de brazos.

Sólo así os lo habréis merecido.

Ya en el puerto de salvación, dad la mano a los innumerables náufragos infelices, de voluntad débil, que están a punto de perecer.

Los hombres fuertes son caritativos.

APENDICES

I

PRECEPTOS RELACIONADOS CON EL COMER

Antes de comer, haced quince minutos de descanso material y mental. Durante la comida no discutáis apasionadamente ni penséis en cosas graves. Después de la comida, veinte minutos de descanso o de ejercicios muy mitigados.

Entre plato y plato, cinco minutos.

El comedor debe ser alegre, soleado, lleno de luz. Si algún día puedes comer en pleno bosque o en la playa, mejor.

Comed con gusto. No viváis para comer ni comáis para vivir. Comed para defender vuestra vida y gozar del placer de comer sanamente.

No comáis nada desde dos horas antes de meteros en la cama.

Fortificad el estómago con medio vaso de agua en ayunas y otro media hora antes de comer. Después de un baño, restregaos el vientre con ambas manos durante unos cinco minutos. Haced lo mismo cada noche, en la cama.

Limpiaos la boca después de comer, con agua cuando menos. Si le echáis un poco de bicarbonato, mejor.

No comáis ni bebáis alimentos muy calientes.

Moisés prohibía ponerse a la mesa sin haberse lavado las manos.

La alegría hace digerir bien. Lo mismo la idea de querer digerir bien. Una idea a la cual se presta atención vehemente se trueca en acto. Está ya probado.

Dejaos de tónicos y reconstituyentes: no hay más tónico que digerir bien lo que debe comerse. No deseéis apetito artificial ni fuerzas aparentes.

Un buen estómago desafía toda clase de enfermedades.

Cocedlo todo a fuego lento, y si puede ser en su propio jugo (en vez de agua) mejor. Y lo que podáis comerlo crudo no os entretengáis en cocerlo.

El apetito es el mejor cocinero.

Las legumbres escaldadas pierden una tercera parte de su valor nutritivo.

Demasiada sal destruye las sales de los alimentos.

«Si el diablo hubiese querido inventar un medio rápido para reventar a la Humanidad, hubiera inventado la actual cocina.» (Dr. Kellog).

II

EL NATURISMO

Cada día adquiere nuevos adeptos el sistema naturista, que consiste en hacernos fuertes, y curarnos, si es necesario, por medio del sol, la luz, el aire, el agua, las excursiones y la gimnasia.

Arnold Rikli, en su *Medicina Natural*, ha puesto a la orden del día lo más nuevo del sistema, es decir la influencia benéfica de la luz y del aire en la economía humana.

En general, se funda la teoría en la siguiente proposición: «Tanto la salud como la enfermedad dependen de la manera de alimentarse, de descansar y de los excitantes.» Y la luz, el aire, el sol, etc., alimentan, descansan y excitan suavemente, única manera saludable de excitar.

En Austria y en Alemania existen ya infinitos sanatorios a base de cura natural.

Debemos simpatizar, por regla general, con lo natural.

En estos tiempos en que el signo de la civilización es ese artefacto inquisitorial que se llama corsé, conviene volver valientemente al es-

tado salvaje, en busca del natural desarrollo de nuestro organismo.

El ejercicio por bosques, playas y montes tonifica extraordinariamente, activando la circulación y fortificando los intestinos.

La gimnasia da vida a todos los miembros y fortalece la voluntad, la cual aprende a dominar el cuerpo.

El aire libre (*gimnasia* viene de *gymnos*, que significa *desnudo*) purifica, por los poros de la piel, la sangre, librándola de parte de su ácido carbónico; refuerza el sistema nervioso; almacena calor interior. Por esto es bueno andar desnudo unos minutos al día, así como dormir con las ventanas abiertas. La aeroterapia es también un buen medio de curación.

La luz mata las bacterias, tonifica la piel y los nervios, alimenta verdaderamente, ahorrando pérdida de calorías internas a causa de la irradiación.

El sol tonifica e irrita suavemente. La anti-natural excitación del alimento carne debe substituirse por la suave y natural excitación solar, que es a la vez microbicida.

El agua limpia, templada y fortalece.

Esta reacción de lo natural contra la droga y la receta va ganando terreno de día en día, produciendo efectos maravillosos.

III

ALCOHOLISMO

La única bebida enteramente higiénica es el agua pura o bien ligeramente acidulada (limón, naranja, grosella, granada) o azucarada.

El vino, así como todo otro alcohol o licor, es fuente de enfermedades y raquitismo. Excitan de momento; después, postran.

El alcohol es malo en cualquier clase de bebida que se halle: vino, ron, aguardiente, coñac, ginebra, chartreux, jerez, champagne, cerveza.

El alcohol destruye la resistencia muscular; hace las facciones repugnantes; reblandece los núcleos celulares; origina ideas disparatadas; anula la voluntad; produce insomnios; lleva al suicidio; engendra hormigueos y temblores, dolor estomacal, vómitos y diarreas; atrofia el hígado, los riñones y las glándulas sexuales; impide la digestión de los alimentos; mata los microbios buenos del estómago, de la sangre y de los ganglios; predispone a la tuberculosis; quema los tejidos del cuerpo; asfixia; corroe el corazón; inclina al erotismo; produce hijos locos o raquíuticos, y pone en el camino del robo, del juego y de la cárcel.

Abstengámonos por completo del alcohol.

Quien come lo que necesita y no más, ni otras cosas, no ama el alcohol.

IV

LOS ALIMENTOS Y LAS ENFERMEDADES

Has de temer, por los peligros explicados ya, los siguientes alimentos:

a) Los azoados animales: caza, salchicha, foie-gras, langosta, almejas, pescados oleaginosos, patos, pichones, jamón, pollo y conejo.

b) Los productores de ácido úrico: órganos internos (corazón, hígado, etc.); leguminosas (judías, lentejas, habas, guisantes); espárragos, hongos, chocolate, cacao, café, tè y huevos.

c) Los alimentos grasos: aceites, mantecas, salsas, fritos, guisados, hojaldres, pastas de almendras y cremas.

d) Los excitantes: licores, vino, caldos y especias.

* * *

Son difíciles de digerir: salchichas, embutidos, tomates, pimientos, aceite, castañas, caldos, despojos, fruta verde, pan tierno, fritos, salsas, escabeches, huevos duros, criadillas, salmonetes, pasteles de almendras.

Son fáciles de digerir: huevos crudos, lentejas, revalentas, sémolas, judías verdes, arroz, las farináceas en general (músculos).

El arroz tarda una hora en ser digerido; las lentejas una hora y media; la leche y las patatas, dos horas; los huevos y las ostras, tres; el buey, cuatro; las frutas, cinco, y las carnes, seis.

* * *

El limón y la naranja son antiescorbúticos y alcalinizantes. La cura de limón se aplica a la gota, hemorragias, dispepsia, angina, infecciones. De 2 a 25 limones diarios, repartidos.

El ajo es aperitivo, estimulante del estómago y conviene a los tísicos.

El café irrita y daña al apetito.

La mostaza es digestiva y estimulante del estómago.

Las aceitunas son digeribles, pero irritantes y predisponen a la bilis.

El azafrán constriñe el vientre.

La carne conviene a los linfáticos, y también un poco de caldo de gallina, que no es un alimento, pero sí un aperitivo y un excitante.

La zanahoria fortalece el hígado, así como las uvas, el ruibarbo y los berros.

Las carnes saladas irritan y engendran herpes.

Las frutas ácidas son excitantes del estómago.

El tabaco causa diarreas.

Los espárragos facilitan la digestión, pero nutren poco.

Los berros estimulan.

Las verduras activan la secreción de la pepsina del estómago.

Las grasas y los aceites predisponen a infartos crónicos de las vísceras abdominales.

El vinagre excita el apetito y hace digerir.

Las bellotas son antiescrofulosas.

Las criadillas convienen a los biliosos.

El azúcar conviene a los débiles de estómago.

Las legumbres son difíciles para los débiles de estómago.

La fresa disuelve el ácido úrico (gotosos, reumáticos).

Las frutas y verduras curan las diarreas.

El cerdo no conviene a los de vida sedentaria.

La granada y el higo chumbo refrescan.

Las cerezas, frambuesas y melones son astringentes.

Los higos son buenos para el pecho.

Las manzanas son diuréticas y laxantes.

La banana y el dátil son muy nutritivos y combaten la disentería.

El arroz conviene a los débiles; las lentejas y las féculas, a los convalecientes; el maíz y las féculas, a los escrofulosos.

V

FALSIFICACION DE ALIMENTOS

Hoy día se falsifica todo. En las grandes ciudades, especialmente, hay que ir con mucho cuidado.

Aceites, harinas, vinagres, chocolates, vinos, cafés, pan: en todo hay engaño, y a veces también peligro, pues no siempre la sofisticación es conforme a las leyes de la higiene.

Pero sólo queremos fijar la atención del lector en una falsificación sabida de todos y por todos, desgraciadamente, admitida: ese engendro denominado pan blanco.

Ha escrito Lander Brawton: «Tres cosas extinguen a nuestros pueblos: el whisky, la sífilis y la harina blanca.» El Dr. Richard añade: «Esos bollos de engrudo asado que tenemos el mal gusto de llamar pan causan más calamidades al estómago que ningún otro comestible.» Y el Dr. Gautier dice: «La causa principal de la debilidad en Europa es el pan blanco.»

El pan blanco carga el estómago, más que alimenta. Se han alimentado gallinas con harina blanca: han muerto a los pocos días. Habían vivido fuertes y sanas con granos de trigo.

En el pan blanco se cometen dos crímenes:

a) Se quita el salvado, que es la parte más alimenticia del cereal. «El salvado—dice el doctor Favrichon—es insustituible.»

b) Contiene un 58 % de materias indigeribles, que provocan multitud de fermentaciones lácticas y butíricas, envenenadoras. El pan moreno no tiene más que un 5 % de partes indigeribles.

Bueno que se saquen del grano las cortezas externas, pero no el salvado, que es la parte alimenticia por excelencia.

FIN