

po, principalmente calor y trabajo mecánico, y segundo suministrar materiales para el crecimiento y la reparación de pérdidas.

Muy de pasada diré, que los fisiologistas han establecido que la alimentación que toman los animales debe contener normalmente: 1.º agua, 2.º sustancias minerales, 3.º carbohidratos, o sea azúcares, harinas, etc. 4.º grasas, 5.º albúminas, es decir, carnes, y 6.º vitaminas, palabreja de moda.

Los alimentos son: de origen animal y de origen vegetal.

Entre los principales de los primeros están: a) las carnes y vísceras de animales; b) la leche y sus derivados; c) los huevos de las aves.

Y de origen vegetal: a) los granos de cereales y el pan; b) los granos de las leguminosas; c) las raíces y tubérculos (patatas, etc.); d) las legumbres; e) las frutas.

Repetimos que, en los animales y en el hombre particularmente, los seis grupos de sustancias indicadas deben figurar en su alimentación habitual.

¿Pero en qué proporción?

Ya en los tiempos en que con criterio simplista se consideraba el organismo semejante a una máquina de las construidas por el hombre, y equiparaban la función de los alimentos a la combustión del carbón en el hogar, se recurrió a estudiar el calor que des-

arrollaban los distintos alimentos, y para el necesario cotejo de cifras, adoptaron como unidad de medida, el necesario para elevar un grado la temperatura de 1 litro de agua, que llamaron *caloría*. Calcularon las calorías que produce un gramo de cada alimento. Y creyeron resuelta totalmente la cuestión, que reducían a medir las pérdidas del organismo y suministrarle para reponerle, los gramos necesarios de alimentos, sean cuales fueren, con tal de sumar las calorías necesarias.

Pronto notaron que, como en todo lo relacionado con la vida, el asunto era mucho más complejo de lo que parecía a primera vista, y comprobaron que desde el punto de vista de la cantidad, si la de grasa puede reducirse considerablemente sin peligro grave para la salud, no sucede lo mismo con las cifras de albúminas y carbohidratos, que tienen su mínima, rebasada la cual sobrevienen quebrantos de la salud y hasta la muerte.

Por eso, todo régimen alimenticio comprende los tres elementos principales, cuya relación entre sí—en peso— es como sigue: 1 parte de grasa, por 2 de albuminoides y de 4 a 8 partes—según la edad—de carbohidratos.

En seguida comprenderéis que esta fórmula no puede ser absoluta; en el niño muy pequeño, por ejemplo, la grasa