

mos rotulando, vergonzantemente algunos, de «imponderables», por sernos desconocidos.

Está comprobado que el organismo humano no es una máquina, como las construídas por nosotros de vapor, electricidad, etc. de ellas se diferencia en que, transforma directamente la energía química en trabajo, sin pasar por la forma de calor, en que las células animales trabajan antes para sí que para el resto del organismo, etc.

No cabe ya pensar que, dé lo mismo, cualquiera que sea la ocupación, una alimentación indiferente, con tal de que sacie el apetito. Es un disparate que coma mucha carne un bracero pues le excita sin reparar sus gastos de energía muscular, por ejemplo verdadero carbón del músculo, el régimen cárnico debe reservarse para el trabajo mental, etcétera.

Volvemos científicamente, al predominio de la calidad sobre la cantidad; la república celular no rinde determinado trabajo con cualquier clase de alimento, y, se alambica y pretende fijar de antemano para cada profesión y faena, la ración alimenticia ajustada y precisa.

Mas, hasta conseguir esta desiderata, ¡cuántos trabajos aún, qué de alternativas, criterios en pugna, vidas en fin sacrificadas en el ara de la glotonería desenfrenada y de las

dietas inadecuadas y del hambre!



La historia de la humanidad puede decirse que es la de su alimentación, los altibajos, — épocas de auge y tiempos difíciles — marcaron huella profundísima, cambiando la composición y volumen de sus comidas, a compás de la civilización e ideas dominantes.

Aunque muy de pasada, indiqué en mi primera charla, lo que comían nuestros ancestrales prehistóricos.

La variedad de su alimentación tuvo muy probablemente, una influencia considerable sobre la formación del cuerpo y del espíritu humanos.

No hay especie animal cuya alimentación sea más diversa que la del hombre. Hay animales que comen muchos más vegetales y otros que ingieren más carne, algunos, en fin, que viven exclusivamente de microbios y de productos fermentados, pero ninguno utiliza, a la vez, como el hombre, alimentos de todas las procedencias imaginables.

Asegura un higienista francés que, si nuestro cerebro y nuestra inteligencia están más desarrollados que los de otras especies, esto obedece probablemente a que, en el curso de la evolución, nuestros ascendien-