

entra en su régimen en una proporción más grande que en el de más edad, porque las superficies más grandes del cuerpo con relación al peso, exponen a mayor pérdida de calor, y la grasa es un productor de calor de primer orden y por eso la naturaleza proporciona como alimento único al bebé, la leche, que es una emulsión de grasa, principalmente.

Poca cosa más, antes de fijar la clase de alimentación más conveniente en las edades pre-escolar y escolar, objeto de este párrafo.

Aunque más particularmente productor del calor, la grasa es también alimento energético; presenta grandes ventajas según Starling; volumen reducido a la vez que gran aporte calórico; concentración y pureza única entre los alimentos; asimilación fácil y completa; circulación en el organismo sin exigir grandes cantidades de aguas, como necesitan en cambio los carbohidratos; utilización más lenta comparada con ellos (3 horas para ellos, de 5 a 6 horas para las grasas) de donde acción más prolongada, etc. Solamente en una alimentación rica de albúminas puede disminuirse impunemente la tasa de grasa. Del mismo modo sería peligroso reemplazar en proporción demasiado grande los carbohidratos por las grasas, porque la oxidación de las últimas, por este hecho, sería insuficiente y podría pro-

vocar la acidosis, a que tanto se atiende en los estados diabéticos, etc.

Los albuminoides son elementos plásticos o constructivos, indispensables al crecimiento, porque son los solos capaces de formar la carne muscular de los seres que crecen; a menudo asociadas al hierro, lo proporcionan así al organismo. Son estimulantes fuertes de los centros nerviosos, fortificando la voluntad, excitando la inteligencia, pero en un término medio está la virtud, porque si actúan con exceso, conducen también a la ruina fisiológica, haciendo la vida más intensa, pero más breve. De asimilación fácil, también tienen cualidades energéticas por la parte carbohidratada de su composición. Su papel, como vemos, es múltiple e importantísimo.

Los carbohidratos, casi exclusivamente de origen vegetal, aportan la energía necesaria a la actividad muscular, — alimento dinámico — y su ración crece con el desarrollo de esta última, ya dijimos que era el carbón del músculo y el alimento más adecuado para el jornalero.

Forma, en las regiones usuales, la parte más voluminosa de la ración y completar la insuficiente energía suministrada por los otros elementos.

Prácticamente encontramos ventaja en aumentar la grasa de nuestra ración todas las