

tes han encontrado, más que el resto de los animales, en su alimentación infinitamente variada, los materiales constructivos necesarios para la formación y desarrollo de los órganos del pensamiento. Y piensa, que, fué éste uno de los factores más eficaces para determinar el enorme desarrollo cerebral humano.

Recurriendo a un simil mecánico, dice que, así como un constructor de máquinas, tiene tantas más facilidades para hacer obras complicadas y perfeccionadas, cuanto más grande variedad de materiales tenga a su disposición, de igual modo una especie animal en evolución tiene tantos más medios de perfeccionar la formación de sus propios órganos, y desarrollar cada vez funciones más complejas, cuanto encuentre en su alimentación mayor variedad de aportes alimenticios constructivos.

Richet, en su libro, «La alimentación normal», ha lanzado la idea de que la más adecuada era de substancias crudas. El eminente fisiólogo funda su opinión en que nuestros ancestrales, antes de la invención del fuego, durante cientos de miles de años, consumieron alimentos sin cocer, que, por tanto, nosotros estamos formados hereditariamente para digerir los alimentos crudos y que, la cocción destruye muchas vitaminas, disminuyendo de esta manera el valor nutriti-

vo de los alimentos.

Otros refutan que, si el hombre no hubiera aprendido a purificar sus alimentos por el fuego, la existencia de aglomeraciones humanas, de ciudades populosas, hubiera sido imposible, porque los microbios infectando el suelo y la capa de agua subterránea, hubieran exterminado o dificultado considerablemente el desarrollo de la especie humana.

La afirmación de Richet es consecuencia de enjuiciar en la ciencia con criterio simplista. Hoy sabemos que la carne más adecuada para asimilarla al hombre es, teóricamente, la de un semejante, y a nadie se le ocurre por ésto volver a la antropofagia. Es más ecuánime pensar que, «lo mejor es enemigo de lo bueno», y, comer más cantidad o debidamente preparada de un animal, como también cocer las viandas, y, completar con las vitaminas extraídas de otros productos alimenticios.

De la faja de sombra de la prehistoria, cuyo régimen alimenticio no puede sino deducirse y calcularse, llegamos a los primeros tiempos históricos, en los que la comida tenía honores de sacrificio, verificado en común, según rito e invocaciones a las divinidades que variaban para cada secta religiosa.

Los hindúes, en sus libros sagrados, el Ramayana y sobre todo en el Rig. Veda, tratan