

veces que el frío del ambiente arrecia o los gastos físicos exigen ración más abundante. Esto nos permite, sin embarazar el tubo digestivo, proporcionar al niño el calor y las energías necesarias. Y aumentamos, por el contrario, la proporción de albuminoides en general y de la carne en particular, siempre que nos encontremos en presencia de un brusco crecimiento o bien de un niño apático, blandujo, pálido, abotargado, que el examen de la sangre acusa anemia.

De las vitaminas diré a ustedes que, los trabajos modernos han demostrado claramente que constituyen con las proteínas o albúminas y las sales minerales, las únicas sustancias verdaderamente indispensables a la vida animal, diferenciando de estas últimas por el hecho sorprendente de que no son necesarias más que en proporciones mínimas.

Aunque interesantísimo, les resultaría enfadoso enumerar siquiera las cualidades de cada una de las descubiertas hasta el día.

Basta saber, para nuestro objeto que, designadas alfabéticamente en el orden de su descubrimiento, estas vitaminas tienen entre sí relaciones que derivan sobre todo de sus propiedades químicas y físicas y que permiten dividir las en dos grupos esenciales: las vitaminas hidrosolubles y las vitaminas liposolubles. Las prime-

ras son sustancias de regulación, ellas controlan el funcionamiento de la vida vegetativa y contribuyen a los fenómenos asimiladores y desasimiladores. Las segundas son sustancias de edificación, favorecen el crecimiento y colaboran a la actividad de las funciones de reproducción.

Las hidrosolubles, así llamadas por disolverse en el agua y menstros acuosos, se encuentran en las legumbres frescas y en las frutas; de aquí la necesidad de dar tales alimentos a los niños, principalmente legumbres verdes, naranjas, zumo de limón, tomates.

Las liposolubles se encuentran en las grasas; de entre éstas tienen el máximo interés, en el régimen alimenticio de los niños, la denominada anti-raquítica; existe en el aceite de hígado de bacalao y aparte él, en la yema de huevo; Funk asegura que: «en los países cálidos con irradiación solar intensa toda medida antirraquítica parece superflua». Razón de otra índole que viene en apoyo de nuestro afán de escuelas al aire libre con el Sol tan maravilloso que disfrutamos.

Se preferirán pues las grasas ricas en vitaminas, el aceite de olivas no refinado, la leche, la mantequilla, la crema fresca (el tocino no contiene). Precisamente en mi deseo grandísimo de que tales sustancias