

EL BANANO COMO ALIMENTO

Fruto delicioso y alimento nutritivo, en particular saludable para los niños, los economistas ya reconocen que el banano, la "fruta de los sabios," como lo llamara Linneo, representará un factor cada vez más importante en el problema de sustentar a la creciente población del mundo.

El bananero supera a todos los otros frutos en su producción total y valor calórico por área de terreno. Cálculase que una buena cosecha de trigo representa 18.1 kgs. por área, en tanto que la del banano es de 358.9 kgs. por área, y el valor calórico comparativo es de 66,400 y 205,580, respectivamente, es decir, que el banano alimentará más gente. El arroz, maíz, patatas y batatas (moniatos) son los que más se aproximan al banano, rindiendo los últimos 152,200 calorías.

En unos análisis practicados por cuenta del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Atwater y Bryant descubrieron que la composición de la porción edible (descascarada) de varios vegetales, era por término medio ésta:

	Agua	Proteína	Grasa	Hidratos de car- bono	Residuo	Calorías
Banano.....	75.3	1.3	0.6	22.0	0.8	1,010
Manzana.....	84.6	.4	.5	14.2	.3	640
Cereza.....	80.9	1.0	.8	16.7	.6	800
Uvas.....	77.4	1.3	1.6	19.2	.5	990
Naranja.....	86.9	.8	.2	11.6	.5	530
Melocotón.....	89.4	.7	.1	9.4	.4	420
Ciruela.....	78.4	1.0	20.1	.5	870
Fresa.....	90.4	1.0	.6	7.4	.6	395

Las cifras disponibles demuestran que, apreciado en valor alimenticio según el precio, el banano sólo es sobrepujado por alimentos concentrados, tales como los cereales secos y la harina, y algunos otros, como judías, pan, patatas y lacticinios. Recordemos también que ciertos alimentos pierden por la cocción una considerable parte de su valor calórico, en tanto que no sucede así con el banano. Éste también posee un valor notable en el tratamiento de ciertas enfermedades.

Los bananos pueden ser servidos de muchos modos: Para el desayuno en rebanadas con leche o crema, acompañados o no de algún cereal; asados o fritos, pudiéndose utilizar entonces en estado verde o maduro (amarillo); en ensaladas o cock-tails, y como postre delicioso y sano.

El banano llega al consumidor en un paquete sellado por la naturaleza, y por lo tanto, a prueba de gérmenes, cuya cáscara lo resguarda contra la contaminación de todo género. En sabor así como valor

alimenticio, el banano encabeza la lista de las frutas frescas, y aun sobrepasa a la mayor parte de las verduras. Ambas cosas dependen de la madurez, pues en el proceso de maduración el almidón transformase gradualmente en azúcares fáciles de digerir. Ciertos experimentos alimenticios demuestran que los hidratos de carbono del banano maduro son asimilados más fácilmente que los de los cereales o patatas, poseyendo mucho valor en el régimen infantil y senil. De los datos disponibles, Reynolds ha deducido que esta fruta constituye uno de los más importantes alimentos hidrocarbonados, facilitando vitaminas, cierta cantidad de A, B y C y sales minerales, y Prescott, el profesor de microbiología industrial del Instituto de Tecnología de Massachusetts, ha llegado a declarar, con cierta exageración, que el banano contiene todos los principios alimenticios que necesita el cuerpo animal.

Un reciente estudio de Payne y Martínez Rivera ⁴ en Puerto Rico indica que los bananos no pueden compararse con la leche en el régimen infantil como elemento protector contra factores adversos. Sin embargo, la insuficiente proporción de proteína y grasa del banano puede ser complementada bien con leche o con una pequeña cantidad de carne, formando así una ración más completa y equilibrada, pues la carne atenderá a la histogenia, en tanto que la fruta de los antiguos hindús aporta la termogenia.

El secreto profesional en la práctica.—La doctrina del secreto médico *absoluto* no existe ya en la práctica. Los profesionales de la medicina estamos obligados en muchos casos a denunciar la enfermedad de nuestros clientes en beneficio de los intereses de la comunidad, como sucede con las enfermedades infecciosas y epidémicas que debemos denunciar ante las autoridades sanitarias para que éstas puedan combatir las desde el principio y evitar su propagación. La ley nos obliga a denunciar, bajo pena de multa, la peste, la fiebre amarilla, el cólera, la difteria, las fiebres eruptivas, etc., etc., y a declarar la existencia de la lepra en un enfermo que hemos examinado, sea o no nuestro cliente; del mismo modo podría obligarnos a denunciar la sífilis, el alcoholismo, la tuberculosis, la epilepsia, el cáncer, etc., etc., que son males endémicos y tanto o más perjudiciales a la colectividad como los primeros. Se nos obliga a declarar la lepra, por ejemplo, porque la lepra es una enfermedad repugnante y que muchos consideran contagiosa y todos saben que es hereditaria y los leprosos deben vivir reclusos en los leprocomios, y se impide el matrimonio de los leprosos porque esta enfermedad es hereditaria y es causa de degeneración. Esto está muy bien hecho; pero, podríamos preguntar, ¿acaso la sífilis, el alcoholismo, la tuberculosis, el cáncer, no son también enfermedades determinantes de la degeneración de la raza? ¿Por qué no se denuncian como se denuncia la lepra? Hay muchos más sífilíticos en el seno de la sociedad que leprosos, y la sífilis es eminentemente hereditaria y degenerativa.—L. RAZETTI, *Revista de Medicina y Cirugía*, p. 456, diciembre de 1928

⁴ P. R. Rev. Pub. Health & Trop. Med. 4: 247 (dbr.) 1928.