

nombres de Lanari, en Argentina; Flores, en Bolivia; Simões Correia y Rego Barros, en Brasil; Ortiz Coffiny, en Cuba; Petit, en Chile; Boloña y Dávila, en el Ecuador; Pearce, Stokes y Wiley, en los Estados Unidos; Audain, en Haití; Matute, en Honduras; Almenara Butler, y Arguedas, en el Perú; y Arrizabalaga, en el Uruguay.

#### EL GRAN PROBLEMA DE LA ALIMENTACIÓN

En su reciente discurso ante la Conferencia de Salud y Protección de la Infancia en la Casa Blanca, el Presidente Hoover hizo notar que uno de los grandes problemas creados por el incesante desenvolvimiento de la vida urbana consiste en que ésta ha alejado a los niños de una alimentación que databa de millares de años. No cabe duda de que uno de los fenómenos más notables de los últimos decenios está constituido por los cambios asombrosos que han tenido lugar en el régimen alimenticio. El asunto reviste y revestirá, naturalmente, importancia primordial, no tan sólo para la infancia, sino para todas las clases y edades del género humano.

Es un hecho conocido en los Estados Unidos y comprobado matemáticamente que la gente come menos hoy día que hace una o dos generaciones. Parte del fenómeno se enlaza con el constante invento e introducción de maquinaria que, al mermar la necesidad de desplegar esfuerzo muscular, también ha hecho disminuir el consumo de alimentos reconstituyentes de los músculos. Otro factor consiste en el moderno confort y calefacción de las viviendas actuales, que al distribuir mejor el calor evitan la necesidad de ingerir alimentos que suplan esa necesidad.

Por ejemplo, en los Estados Unidos el consumo per capita de harina de trigo ha disminuído de 101 kgs. en 1889 a 78 kgs. en 1930, el de harina de maíz de 53 kgs. a 10 kgs., y el de centeno de 1.3 kgs. a 0.19 kg. Otros cereales, por ejemplo, los granos preparados para desayuno, han suplantado, pero sólo en parte, esa pérdida, y el consumo de cereales en conjunto ha disminuído 54 kgs. per capita desde 1899. En cambio, ha aumentado el consumo de otras sustancias, como carne, de 64 kgs. a 65 kgs., lo cual es bien poco; el de lacti-cinios, principalmente helados, de 40 kgs. a 47 kgs.; el de azúcar, de 28 kgs. a 48 kgs., principalmente en los últimos diez años; el de frutas frescas de 77 kgs. a 87 kgs., gracias a los perfeccionamientos en el transporte y refrigeración, entre ellas de naranjas de 3 kgs. a 8.9 kgs., limones de 1.3 kgs. a 2.2 kgs., y de toronjas, de 0.4 kg. en 1909 a 2.5 en 1930. El consumo de verduras no ha aumentado mayor cosa y ha manifestado sus fluctuaciones, pero siempre ha sido algo crecido. En cambio, ha aumentado bastante el de vegetales enlatados.

La tendencia, como se verá, es en el sentido de consumir un régimen más variado, en el cual ocupan lugar preferente las verduras, las frutas, el azúcar y los lacticinios, y disminuyen el pan y otros cereales. Desde 1915 ha subido en 36 por ciento el consumo de vegetales, tanto frescos como conservados, per capita, en 33 por ciento el de azúcar y en 25 por ciento el de leche y lacticinios, mientras que la disminución en el consumo de cereales llega a 30 por ciento en los últimos 5 años.

Conviene apuntar que en otros países el problema es precisamente lo contrario; es decir, hay que enriquecer la alimentación del pueblo con proteínas de las contenidas en la carne y otros alimentos animales, a fin de subsanar la manifiesta carencia. Fundándose en sus experimentos y estudios, Maurer y Tsai han declarado que la insuficiencia dietética afecta de un modo nocivo la inteligencia, además de las fuerzas y el vigor físico. Así lo comprueban la experimentación en animales y los estudios de las criaturas. La alimentación artificial temprana durante la lactancia ejerce un efecto enorme sobre el desarrollo subsecuente. Tanto la amamantación como la alimentación artificial, tienen sus limitaciones. La primera debe durar por lo menos cuatro meses, y no continuar más de diez. En cuanto a la alimentación artificial, la leche de vaca es mejor que la leche evaporada sin edulcorar, pero ambas deben ser complementadas con jugo de frutas y germen de trigo. La falta de vitamina B es lo que afecta nocivamente la inteligencia, y el germen del trigo suple esa falta. No tan sólo el régimen del niño debe ser bien equilibrado, sino el de la madre, en particular durante el embarazo y la lactancia. La insuficiencia prenatal es tan perjudicial como la postnatal. Debido a los modernos métodos, la harina corriente ha sido privada del germen que contiene las vitaminas esenciales, y hay que suplir esa falta con otras sustancias, pero sin abandonar un alimento cuya utilidad ha sido demostrada.

Aunque se reconoce que las modernas investigaciones de la alimentación y de la nutrición han aportado conocimientos preciosos, creando una verdadera ciencia, también ha habido ciertas protestas contra los esfuerzos hechos por algunos para desechar precipitadamente todos los conocimientos aportados por la experiencia de muchos siglos. Por ejemplo, no faltan quienes tratan de descartar el pan blanco, que por muchas generaciones ha demostrado su valor alimenticio para el hombre, trocándolo por los panes más groseros e indigeribles de otros siglos. Lo mismo sucede cuando se trata de suministrar a los niños vegetales y frutas crudas que nuestras abuelas abandonaron al ver los cólicos que producían. En ese terreno no hay que olvidarse de los dictados del sentido común, por el cual deben regirse nuestros actos. La naturaleza no ha elaborado ni un solo alimento perfecto y el hombre debe tratar de combinar varias sustancias a fin de con-

seguir el equilibrio deseado. Por ejemplo, si un individuo sólo consumiera carne, no recibiría suficientes calorías, y en cambio, tendría un exceso de proteína que podría resultar nocivo, y lo mismo sucede cuando sólo se consumen vegetales, frutas o grasas. Un régimen bien fundado, conteniendo las proporciones debidas de los 8 alimentos naturales, a saber: leche, huevos, granos, vegetales, frutas, (incluso nueces), carne, sales, condimentos y agua, debidamente seleccionados, también contendrá las indispensables vitaminas.

Sobre todo hay que tener presente que las panaceas alimenticias y las modas nutritivas, como modas al fin, pasarán, y de momento constituyen una amenaza no tan sólo para la salud sino para el bolsillo. Antes de ponerse a consumir un supuesto "alimento salubre," conviene consultar al médico a ver si éste cree que el sujeto derivará el menor beneficio consumiendo el mismo.

Las reglas de la alimentación son relativamente sencillas y se basan en la temperancia y la sobriedad: elíjanse alimentos naturales y sencillos y bien preparados; sólo se coma cuando exista apetito; evítense todo exceso, sobre todo en los alimentos que dejan muy poco o ningún residuo, pues contribuirán al estreñimiento, y el exceso puede trocarse en venenos poderosos en el cuerpo; gradúese la cantidad de alimento por las necesidades y actividad del cuerpo; téngase la seguridad de que el alimento no se halla descompuesto o contaminado, y redóblense las precauciones si se trata de agua o leche u otras sustancias como verduras y ciertas frutas, que no van a ser descascaradas o cocidas; mástíquese bien, recordando que la digestión comienza en la boca; en las comidas evítense cavilaciones, pues éstas producen indigestión y enfermedad. Con un sistema de ese género una persona puede ahorrar tiempo, dinero y alargar años enteros su vida.

---

#### BENEFICIOS DE LA HIGIENE

Algunos de los beneficios de la higiene son fáciles de sintetizar en cifras, sobre todo cuando las hay disponibles. Ese material es fácil de conseguir en un país como los Estados Unidos, en que la Oficina del Censo y el Servicio de Sanidad Pública se encargan de compilarlo. En los dos últimos decenios la expectativa de la vida ha aumentado allí de 48 a 58 años. La tifoidea ha disminuído en los Estados Unidos a cifras bajísimas, merced al mejoramiento de los abastos de agua y de leche, y el paludismo descendido a cifras que parecen casi increíbles.

Además de las enfermedades enumeradas, cualquier país que quiera aplicar los conocimientos de la higiene puede prevenir la fiebre amarilla y la peste, implantando providencias contra el mosquito y la rata respectivamente. La vida higiénica impedirá la tuberculosis; el tratamiento de Pasteur salvará a los mordidos por perros rabiosos;