SOBRE LOS ALIMENTOS

LA LECHE

LADRAYA

Uno de los alimentos de que mayor uso se hace es la leche, ya como régimen, ya como única alimentación de los niños o ya como bebida habitual de muchas personas.

Pero es un error creer que la leche conviene a todos los estómagos delicados o fatigados; a los dispépticos, por ejemplo, les es perjudicial, porque, como es sabido, digieren difícilmente los cuerpos grasos, y la leche, como lo prueba la gran cantidad de manteca que se le extrae, es un cuerpo esencialmente graso y aumenta la dilatación en lugar de combatirla; así, pues, nadie debe adoptar un régimen lácteo sin consultar antes con el médico.

La leche de vaca y la leche de cabra son las más usadas. La leche de burra se suele tomar como medicina en casos de debilidad y de dolencia de las vías respiratorias; en su composición es la más parecida a la leche de mujer.

La leche de vaca es pobre en fosfatos de cal, que es la nutrición de los huesos, y demasiado rica en caseína, nutrición de los músculos, pero difícil para el estómago, porque una parte se vuelve granosa y perjudica a la digestión. De aquí proviene ese olor desagradable del queso, y la necesidad de mezclar la leche de vaca con igual cantidad de agua de cebada, cuando se la destina a los niños.

Los peligros de la leche, además, provienen del estado de salud del animal que la produce o de haberse infectado en contacto con leche agria o con objetos poco limpios. En el primer caso se puede contraer una enfermedad crónica peligrosísima, y en el segundo sufrir trastornos intestinales de más o menos gravedad, y hasta ocasionar la muerte.

Se ha debatido mucho si la tuberculosis se transmite por la leche de vaca y si la leche de cabra origina las fiebres llamadas *de Malta*. Hay quien sostiene que no, pero casos frecuentes hacen que sean sospechosos. Pero la leche es un alimento demasiado precioso, aunque no capaz, como se dice exageradamente, de dar un alimento completo a los adultos durante largo tiempo, para privarnos de ella.

La esterilización de la leche es difícil; la ebullición no destruye todos los microbios ni todos los fermentos: modifica en azúcar de leche la caseína, y si es demasiado larga perjudica la vitamina *A* y la vitamina *C*, que es tan excelente antiescorbútico, y priva a la leche de gases necesarios para la digestión, que pueden provocar, sobre todo en los niños, enteritis,

EL ORIGEN DEL KLU-KLUX-KLAN.

(De Dastelaw, en *Passing Show*, Londres.)

vómitos, diarrea y anemia. Tratando de evitar esos inconvenientes se ha preconizado la pasteurización, esterilización y maternización. La primera consiste en calentar la leche en frascos cerrados, mediante un sistema que permite salir los gases o vapores formados con el calor y entrar el aire frío, manteniéndolos al baño de maría durante cuarenta o cincuenta minutos. El bacilo de la tisis y el de la fiebre desaparecen con esto. Luego trata de impedir toda contaminación del alimento por el aire hasta el momento de usarlo, pudiendo durar unas veinticuatro horas como máximo.

La verdaderamente esterilizada tiene que ponerse en vasos cerrados a una temperatura de unos 150 grados, a la que ningún fermento, bueno o malo (la mayoría son buenos), resiste. Así se la puede guardar más tiempo; pero se pone obscura, su olor es desagradable y es menos digestiva.

La leche maternizada está mezclada con igual volumen de agua, efectuando la mezcla con una turbina de movimiento giratorio rápido a fin de desenvolver una fuerza centrífuga que arroje a la periferia cada una de las partes más rudas y deje las más ligeras al centro. Queda un alimento más incompleto, con menos hidratos de carbono, que tienen tan gran importancia, y es más débil en caseína y gas, siendo, por lo tanto, menos digestible; el agua que recibe puede alterarla y la esterilización es nula. Sólo gana en riqueza de materias grasas.

En términos generales, es necesario tomar leche de buena calidad. Mídase con el instrumento llamado vulgarmente *pesaleche*, que no esté falsificada, libre de contacto con otras materias y al abrigo de las perturbaciones atmosféricas. Se debe evitar tomar ácidos cuando se tome leche y beberla a pequeños sorbos, poco a poco, de manera que se gasten tres minutos en tomar un vaso, a fin de que en contacto con el jugo gástrico se coagule en pequeños grumos y no forme grandes masas; en dicho interior no puede penetrar el flúido digestivo.

Y entre lo que la leche pierde al esterilizarla y lo que puede perjudicar si no se la esteriliza hay que obtar por lo primero.

COLOMBINE

MAÑANITA DE ESTÍO

El veraneante.—¡Pues, señor, si ésta es la paz del campo, la guerra del mismo debe de ser algo grandioso! (De *Blanco y Negro.*)

Los maestros de la caricatura: XAUDARÓ

La fuerza de la costumbre.—Yo, señor, venía a pedir a usted la mano de Encarnación... ¡Palabra que se la devuelvo a usted antes del treinta!
(De *Blanco y Negro.*)