



La alimentación después de la segunda infancia

Octubre... mes temible para vuestros hijos ya mayores que ven acercarse la sombra fatídica de los Colegios, Institutos y Liceos con sus cuadernos y libros formando rudo contraste con los dichosos días de vacaciones pasados en plena naturaleza, gozando las delicias inefables del aire, del agua y del sol, fuentes inagotables de vigor y de salud.

Los niños deben estudiar... pero también deben nutrirse convenientemente, pues la alimentación mal distribuida ocasiona en ellos irreparables daños para su desarrollo físico e intelectual.

Ya sabemos que todos los alimentos se reducen a una variable combinación de albúminas, grasas, hidratos de carbono y sales, pero ellos deben estar contenidos en proporciones variables según la edad y el trabajo a que el cuerpo esté sometido. El promedio de calorías que necesitan los niños diariamente es de 75 por kilo de peso, las que pueden serles suministradas por la leche, azúcar, pan, cereales tostados, galletas, harinas preparadas, frutas, purés, verduras y las cantidades necesarias de carnes y pescados convenientemente distribuidas.

Después de la segunda infancia, o sea, cuando ya se han caído los dientes temporales o de leche, el niño crece tan rápidamente que enflaquece y se estira, siendo esta época la más crítica y la que requiere cuidados especiales, particularmente una alimentación sana y nutritiva.

Las materias albuminóideas de origen animal o vegetal que suministran la carne, sardinas, lentejas, judías, huevos, leche, etc., son muy convenientes, por proporcionar los materiales que conservan el organismo en

perfecto equilibrio humoral, formando los músculos y el protoplasma celular.

Los hidratos de carbono, aún sin poseer ningún poder constructivo, por el gran valor energético que tienen, son convenientes para los niños cuyo desgaste de energías es considerable, por su extraordinario dinamismo.

El prototipo de hidrocarbonados es el azúcar, conteniendo también grandes cantidades la sémola, arroz, harinas, nueces, chocolate, lentejas, fríjoles, guisantes, judías secas, confituras, pan y dulces. De los alimentos de origen animal, sólo la leche los contiene en cantidad suficiente.

El calor y la energía, tan convenientes a los tiernos organismos, también pueden suministrarse con las grasas de la leche, mantequilla, tocino, etc., pues por su reducido volumen se necesitan en menor cantidad que los hidratos de carbono y producen localizaciones adiposas que al engordar al niño le sirven de reservas nutritivas y energéticas.

Las sales minerales que todos los alimentos contienen, encontrándose especialmente el sodio en la sal común, el calcio en las judías, quesos, almendras, nueces, huevos, leche, etc., así como el hierro en lentejas, espinacas, yema de huevo, carne de buey, etc., y el fósforo de los huevos, judías, habas, pescados, almendras, etc., suministran al niño materiales necesarios para la construcción y desarrollo del edificio orgánico, obrando, además, como agentes físico-químicos de complicada acción fisiológica indispensable para el desenvolvimiento del ser humano.

Quedan por fin estos elementos imponderables llamados vitaminas, cuyo estudio ya hemos hecho en esta revista, que son absolutamente indispensables en todas las épocas de la infancia, determinando su carencia graves trastornos en el crecimiento, como el raquitismo, escorbuto, beri-beri, pelagra, etc. Siendo los alimentos frescos y las frutas crudas un depósito formidable de toda clase de vitaminas, cuando no hay alguna poderosa razón que lo impida, procurad alternar los alimentos secos, esterilizados o decorticados con las legumbres verdes y especialmente la mantequilla fresca, fruta y zumo de limón o de naranja o jugo de uvas, siendo estos dos últimos muy útiles aun desde la primera infancia.

Procurad que los niños coman con apetito, variándoles los guisos y sin forzarlos con súplicas o amenazas. De los siete a los doce años, los niños deben hacer solamente cuatro comidas al día y a horas regulares: desayuno, comida, merienda y cena. El desayuno y la merienda serán ligeros a base de leche, chocolate, yoghurt, Ruamba, Nescao, quesos, crema y alguna yema de huevo de vez en cuando. La comida y la cena han de ser más abundantes, alternando el buey, cordero, aves de corral, jamón, hígado, cerebro y pescados, con legumbres frescas o purés, mantequilla, huevos, quesos, confituras, compotas o miel y abundantes frutas. Como bebida, puede permitirse un poco de vino puro de uva rebajado con agua o sifón, pero de ninguna manera las bebidas alcohólicas ni el café solo. No convienen tampoco las especias y carnes en conserva o fermentadas. Deben acostumbrarse además, a comer despacio, masticando bien los alimentos, y así, a medida que va transformándose normalmente el organismo, al llegar a la edad adulta, surge el ser humano perfecto y robusto, apto para luchar contra los rudos embates de la vida gracias a la formación lenta y progresiva que con una rigurosa higiene alimenticia han sabido criarlos los padres para que sean el orgullo del hogar y báculo de su vejez.

José R. Aguirre