



Las vitaminas en la alimentación del niño

Una alimentación normal requiere como base la administración correlativa en cantidad y calidad de los principios inmediatos: proteicos, grasas, hidratos de carbono y minerales. Ahora bien; desde hace unos años se conoce la existencia de unas sustancias denominadas vitaminas, cuya administración parece necesaria a todos los seres vivientes para su normal desarrollo.

Seguramente no existe lector alguno que no tenga presente el nombre de vitaminas, bien de oídas, bien porque su médico en alguna ocasión haya recetado a algún familiar uno de los tantos preparados que las contienen. Lo que tal vez ignoran, por lo menos una gran parte de éstos, es la importancia que la supresión o la disminución de una de estas sustancias puede acarrear al organismo, y la serie de trastornos y de enfermedades capaces de producir.

Hace relativamente pocos años, cuando todavía era desconocida la existencia de dichas sustancias, ya empleaban los médicos, aunque de una manera empírica, los jugos de frutas frescas, principalmente el limón y la naranja, en el tratamiento de las enfermedades como el escorbuto, adelantándose, como otras tantas veces, la clínica a los conocimientos biológicos.

Existen dos enfermedades, conocidas desde tiempos antiguos, cuyo estudio ha traído el descubrimiento de las vitaminas; que son el beriberi y el escorbuto de que ya hemos hecho mención anteriormente. En Oriente, entre las clases modestas, donde se alimentan casi exclusivamente con arroz decortinado, observaron los médicos una enfermedad denominada beriberi, cuyos trastornos fueron curados por el Dr. Funck administrando corteza de arroz y demostrando que dicha corteza contenía una sustancia capaz de curar dicha enfermedad y que era a su vez la misma que por ausencia de