

mentacion corta , pero sustanciosa y compuesta especialmente de carnes asadas? Mas , aun dado caso que así no fuera , debemos reconocer que el Hombre no nació para domar fieras á fuerza de brazo , y que su posicion sobre la tierra la debe á su inteligencia , la cual pierde y disminuye á medida que el estómago trabaja. Newton comia poco en medio de sus meditaciones mas útiles y fecundas en resultados , y Zimmerman decia que la voracidad hacia á los hombres estúpidos , y que las facultades del alma tienen siempre mas energia en medio de la sobriedad. Platon era sumamente parco , y cuéntase que , al retirarse de sus viajes , manifestaba con admiracion que habia visto hombres que comian dos veces al dia. *Vidi monstrum bis comedens in die*. Virgilio y Ciceron fueron ejemplos muy notables de sobriedad y talento ; en fin , por no multiplicar ejemplos que con facilidad pueden hallarse leyendo la historia de los hombres célebres antiguos y modernos , erigiremos en ley el siguiente precepto de higiene : *La sobriedad da finura á los sentidos , agilidad al cuerpo , viveza al entendimiento , elevacion y perspicacia á la imaginacion , facilidad y firmeza á la memoria , soltura á los movimientos y gallardía á las acciones*.

Los alimentos , cualquiera que sea su clase , deben presentarse al estómago ya preparados para que la accion y la penetracion de los jugos de aquel sea pronta y fácil. De otra manera , la tardanza pudiera ocasionar su descomposicion física , y efectuada esta , la vida ya nada puede , pues los órganos vivos jamás obran sobre elementos que no pueden ser alterados , sino siempre sobre combinaciones que transforman y combinan por medio de agentes vitalizados. Esta preparacion , la mas sencilla , es la que sufren al dirigir sobre ellos la accion de un calor húmedo , ó al herbirlos ; por esto es sobremanera alimenticio el

buen cocido con preferencia á todas las demás preparaciones. Los asados hacen las carnes mas secas , menos jugosas y mas indigestas , y para no ser nocivos , se les debe penetrar bien del calor , pero sin disipar los jugos porque dejan las fibras sin sustancia y humedad. Las carnes crudas son indigeribles á no ser las de algunos mariscos que se componen de una masa casi homogénea , pulposa y blanda ; y los que creen que el Hombre se alimentaba de carne cruda por su naturaleza hubieranlo visto con mas razon frugívoro que carnívoro. Pero de cualquiera manera su estado actual exige esta preparacion , sin cuya condicion no lo soporta como no pudo soportarlo Diógenes : este triunfo sobre sí mismo escedia los límites de la naturaleza. En todos los países se alimenta el Hombre con preferencia de ciertos alimentos , producciones naturales de la tierra en que habita , como hemos indicado mas arriba. Pero no nos equivoquemos ; no es instinto , es la necesidad la que limita el alimento de los pueblos , y la que hace contraer estos hábitos que se quieren confundir con la naturaleza. Y cuando Rousseau y Helvecio sostuvieron , el primero que el Hombre era herbívoro , y el otro que era por naturaleza carnívoro , no le estudiaron en un mismo país , porque el uno le consideró en su existencia próxima á la creacion , y por consiguiente en medio de frondosas y fértiles campiñas , y Helvecio bajo la influencia de estériles climas y de hábitos mas ó menos viciosos. Podríamos dar mucha mas estension á este artículo , si la naturaleza de la obra nos lo permitiera , y si no temiésemos usurpar derechos al higiólogo , al cual pertenece dar determinadas reglas relativas á cada una de las clases de alimentos , tanto vegetales como animales.

ACLIMATACION.

La tierra toda es patria del Hombre , dice Foisac : él vive bajo el fuego del ecuador y en medio de las nieves del círculo polar : allí se le brindan los frutos mas sabrosos y subácidos que templan su sed y moderan su calor ; aquí las carnes saladas y las fieras con que tienen que pelear le proporcionan un alimento que le fortalece contra el excesivo frio , y desenvuelven un calor interior que resiste su dañina influencia : en la zona tórrida el coco y el banano le surten de agua que le consuela ; y en las regiones polares las bebidas espirituosas y fermentadas le estimulan y escitan. Las pieles de los animales que le alimentan le cubren en los países frios , y en los calientes le resguardan tambien las hojas de los árboles y le sustentan. Varía á su voluntad de morada , y tan pronto es habitante de la Siberia como de los países mas calientes en que apenas penetran los animales : todo lo recorre , y en todas partes halla nuevas riquezas , nuevos atractivos y nuevos dones de la naturaleza : en una palabra , el Hombre es cosmopolita.

A pesar de que el Hombre pueda habitar en todos los climas , rara vez se verifican las modificaciones de la alimentacion sin que se resienta la salud , y los peligros que se corren serán tanto mayores cuanto mayores sean las diferencias entre el nuevo clima y el que se abandona. Sin embargo , podemos decir que el habitante del Mediodia se acostumbra mas fácil-

mente á vivir en el Norte que el de este en aquel. Esta observacion se refiere á los climas extremos y á la juventud , pues los habitantes de los países medianamente frios , como los de Inglaterra , ganan cuando son viejos en trasladarse á países cálidos.

La aclimatacion se verifica lentamente y á fuerza de tiempo. Entre el extranjero y el natural del país hay diferencia de color , de fisonomía , de costumbres etc. pero poco á poco aquel adquiere todos los caracteres del regnicola. Si el extranjero es alegre y comunicativo , y ha llegado á un país cuyos habitantes son naturalmente tristes y taciturnos , pierde su jovialidad sin que apenas se aperciba de ello. Si los naturales son pálidos , el extranjero pierde sus colores , y estas señales son para los indígenas indicios irrecusables de la aclimatacion del forastero. En los fluidos de este , particularmente en la sangre , se operan , por los alimentos , las aguas , el aire respirado etc. cambios profundos que se manifiestan de la manera que acabamos de decir. Cuando estas son iguales ó muy parecidas á los de los naturales , entonces el individuo está aclimatado , participa de todas las ventajas de los indígenas y de sus desventajas ó incomodidades. Si la persona aclimatada regresa á su patria , experimenta modificaciones análogas , pero diversas á las primeras.

Estos cambios rara vez se hacen de una manera insensible ; casi siempre ocasionan fuertes sacudi-