



CARTAS GASTRONOMICAS

Reglas y consejos para la alimentación durante el VERANO

Por EL LICENCIADO MARMITON

Nos encontramos, distinguida y bella lectora, en los umbrales del verano, ese período del año en que han de ser más escrupulosamente cumplidas las prescripciones higiénicas de la alimentación. No olvide usted que el clima ejerce considerable influencia sobre las necesidades alimenticias del hombre y de los animales, y al decir clima, quiero decir temperatura, humedad,

presión barométrica, electricidad atmosférica..., todo este conjunto de elementos térmicos, químicos y eléctricos que entran a formar parte del clima.

¿No le parece a usted curioso, señora, que la temperatura del cuerpo de los esquimales que viven a 30 y 40 grados bajo cero sea la misma que la de los negros del Africa ecuatorial, donde el termómetro llega frecuentemente a 40 y 50 grados sobre cero y a la sombra? Y ¿no le parece sorprendente que nuestra propia temperatura permanezca siempre alrededor de los 37 grados, sea cualquiera el momento del día y del día, ya estemos sometidos a las temperaturas caniculares del estío, como a las excesivamente frías del invierno? Y no olvide usted tampoco que ni su gabán de pieles de invierno, ni sus vaporosas guayaberas hacen otra cosa que ayudar relativamente al cuerpo a mantener su temperatura, evitando o favoreciendo la irradiación del calor. ¿No se ha preguntado usted alguna vez cuál es el mecanismo que permite mantener prácticamente invariable esta temperatura de nuestro cuerpo? Voy a tratar de explicárselo en tono sencillo y claro, sin pedantes pretensiones de «magister».

Nuestro cuerpo, de la misma manera que el de todos los animales, y perdóneme la comparación, puede decirse que es una máquina que para funcionar no necesita ni carbón, ni leña, ni gasolina, ni siquiera uno de esos antistéticos gasolina que les han colocado a los automóviles para que caminen de una manera más o menos claudicante. Nuestra caldera, nuestro motor, nuestro organismo, necesita en vez de todas estas cosas que arden, alimentos que también se consumen de