HIGIENE RURAL.

CONTINUACION. (1)

INGESTA, COSAS INGERIDAS.

ALIMENTOS, BEBIDAS.

De los alimentos. Entiéndese por alimento toda substancia animal ó vegetal que, introducida en el cuerpo del hombre, está destinada para su nutrición.

Substancias alimenticias sacadas del reino animal. Compónense estas de fibrina, de gelatina y de osmazomo. Forma la fibrina el tejido propio de los músculos, constituyendo, como se sabe, la carne propiamente dicha; la gelatina es lo que se llama jalea, y proviene de la piel, del tejido celular, de las membranas, tendones, ligamentos, cartilagos y de los huesos mismos; la albúmina es aquel principio que se cuaja en el agua hirviendo, ofreciendo un aspecto blanquizo, como acontece con la clara de huevo, que no es otra cosa mas que albúmina; el osmazomo es la base del caldo, y el que le da aquel sabor y olor agradables. También es debida al osmazomo aquella capa parduzca, luciente y tan sabrosa que se nota en la carne asada.

Alimentos que tienen por base la fibrina unida á la gelatina. Las carnes blancas, como la ternera etc., hállanse privadas de osmazomo. En los cuadrúpedos domésticos jóvenes la gelatina no es mas que un suco pegajoso, viscoso y glutinoso. La ternera de buena calidad, (de cuatro á cinco meses), es refrigerante, y conviene á las personas irritables y sanguíneas. Sugetos hay á quienes el uso de la mejor ternera prodúceles constantemente diarrea. La carne de cordero y de cabrito es también un poco glutinosa; sin embargo es mucho mas consistente su gelatina, y suministra una muy buena jalea; pero prueba mal á los estómagos débiles y á los convalecientes.

Después de las carnes refrigerantes que se acaban de indicar, pueden colocarse las que son tiernas, blancas, gelatinosas, sin ser empero viscosas ni glutinosas; como la de los volátiles jóvenes, la de pollo, gazapo, perdigoncito etc., cuya carne es la que mejor se adapta á los convalecientes y á los estómagos delicados, mayormente la carne de

(1) Véanse los números 10 y 11.