

pollo. Es tierna sin ser mole, y gelatinosa sin viscosidad, siendo uno de los primeros bocados que los médicos conceden á los convalecientes.

Algunos pescados de mar pueden aproximarse á las carnes blancas, como los que se crían entre rocas, la pescadilla, el lenguado, la plátija, y muchos pescados de río como la trucha, la carpa etc., digiriéndose muy bien y prontamente todos esos pescados.

Los grandes volátiles, como los capones, pollas bien cebadas, pavas etc., cuya carne está penetrada de grasa, son mas difíciles de digerir, y no convienen á los convalecientes. Asimilanse á estas carnes algunos pescados grasos, como la anguila, la carpa cuando es muy gorda, la alosa, cuya digestion es igualmente lenta y difícil. El salmon, que puede tener cabida aquí, es mas nutritivo; pero también es de mas difícil digestion.

Después de esta categoría de carnes blancas puede colocarse el conejo adulto y todas las aves de corral también adultas y no muy cebadas; siendo su carne mas consistente, sobre todo la de los machos, y se digiere perfectamente. Los pescados que mas se les acercan son los que tienen la carne compacta y apretada como el sollo, la tenca, el barbo, el cóngrio, el bacalao, la raya, que como es sabido, no es tierna su carne sino después de una larga maceración.

*Carne colorada, en que la fibrina está penetrada de osmazomo.* No se distinguen mas que dos especies de carne colorada, es decir unas que lo son medianamente, y otras que lo son en un grado eminente ó casi negras; pero es preciso hacer diferencia entre los animales grandes y pequeños, y entre los cuadrúpedos y las aves. La primera división nos ofrece el buey y el carnero. La carne de estos animales, constituye, junto con el pan, el principal alimento de las naciones de Europa. El tal alimento es nutritivo y restaurativo en grado superlativo, siendo útil á toda persona que goze de perfecta salud. Las aves que pueden aplazarse en esta división son el palomino, la perdiz, el pato etc.

Por lo que mira á las proporciones y al orden, en que esos alimentos pueden convenir al estómago débil de los convalecientes, después del alimento suave y ligero del pescado, del pollo, del gazapillo y perdigoncito, la carne tónica, pero así mismo ligera del pichon es la primera que puede concederse, y cuando el estómago ha ejercitado digiriendo los volátiles adultos, el carnero tierno debe preceder al uso del buey. Esto se entiende respecto á los convalecientes de enfermedades agudas que no tienen enervado el tono del estómago, después de las cuales les son precisos sucos suaves, y