

HIGIENE DE LA FINCA RURAL

Por el Dr,

J. EPAMINONDAS QUINTANA.

Con amable dedicatoria del autor, antiguo compañero y amigo del Director de esta Revista, recibimos un magnífico folio, cuyo título encabeza estas líneas, bien impreso e ilustrado, publicado por la Secretaría de Agricultura de Guatemala.

Placer enorme nos causó su lectura amena por lo sencillo del lenguaje, por la firmeza científica y una gracia aguda en las acotaciones del margen. Libro de ciencia, de patriotismo y conciencia, concreta la aspiración remota del autor que en prolongado viaje por Europa y permanencia de largo tiempo en las zonas agrícolas del país se empapó de las graves dolencias de la población rural y de la manera de prevenirlas y curarlas. Con criterio firme y seguro analiza los problemas y resuelve lo conveniente en relación con las diversas zonas, cultivos y habitantes del territorio de Guatemala.

Como toda labor valiosa y desinteresada que se desarrolla en estos pueblos del centro de América encuentra obstáculos a millares por doquiera, duro trabajo costó a Quintana realizar su sueño de mostrar el camino de la redención del indio, el capital humano como expresivamente designa a los trabajadores. Bien estudiado y comprendido el valor de los indígenas en el desenvolvimiento agrícola y económico de su Patria, se ocu-

pa de la higiene Rural bajo el triple aspecto sanitario, económico y del cultivo más productivo y barato de la tierra.

Con sencillez pasmosa indica los medios adecuados, al menor costo, para desterrar y curar el sinnúmero de enfermedades que azotan la indiada por la escasez de cuidados e ignorancia de las elementales reglas de Higiene. No satisfecho con trazar los principios factibles de una empresa de aliento regenerador el compañero Epaminondas va más allá y propone la creación de escuelas jardines para los infantes tiernos y escuelas prácticas para los mayores, dotadas con profesores de rango humilde para que enseñe las primeras letras y números, instrucción cívica, moral, higiene. Cita artículos del Código Sanitario y expone su proyecto de inclusiones en el mismo para hacer más efectiva y rápida la Higiene rural.

Al hacer presente al Dr Quintana nuestras calurosas y sinceras felicitaciones por su bella obra nos tomamos la libertad de reproducir en este número uno de los capítulos para muestra de lo útil, justo y galano de las afirmaciones del viejo amigo y que se titula

ALIMENTOS Y ALIMENTACIÓN

"Los hábitos alimenticios de una nación son uno de los

factores que limitan su destino e historia." — John Ruel Manning. "Un ejército viaja y combate con su estómago."

Viejo Proverbio.

No solamente en la vida rural SINO aún en las ciudades, nuestros hábitos alimenticios son empíricos y muy posiblemente anti-higiénicos. Examinemos con espíritu científico los elementos de nuestra alimentación:

Alimentos

El maíz, en la forma de tortilla y tamales, constituye la base de la pirámide alimenticia en nuestro pueblo. El maíz como alimento, no tiene reproche; pero sí la excesiva cantidad en que se consume. La digestión es difícil y es empeorada aun por la forma blanda de tortilla fresca o de tamal. El maíz puede seguir siendo base de alimentación en menor cantidad y *en tortilla o tamal reglamentado*, o tostados.

Los frijoles o frijoles, ocupan el 29 lugar en la base de la pirámide alimenticia. Excelentes en forma de judías o ejotes, notables en la forma de caldo espeso. Muy completo y fuerte alimento el frijol es, sin embargo, aún de difícil digestión por la película insoluble y resistente que posee. Esta agresividad de los frijoles es aumentada por la gran cantidad de manteca de cerdo con que se acostumbra presentarlos.

Así examinados, los frijoles, deben seguir en la base de la

alimentación, pero una *sola vez por día* y preferentemente como caldo espeso.

El chile: sigue en importancia por el consumo a que llega entre la masa indígena. No podemos aceptar el papel alimenticio del chile sino como estimulante "eupéptico," como le llaman los fisiólogos, es decir, aperitivo. Pero los males que el ácido cápsico causa con su quemadura a lo largo del tubo digestivo, son muy superiores a los beneficios que pudiera proporcionar. Gran número de colitis, enteritis, hepatitis, rectitis, etc., son directamente unidas al consumo del chile. Indudablemente el estado de meteorismo fétido de nuestros indígenas (embotamiento productor de cámaras) es debido al exceso de chile en combinación con la gran cantidad de maíz.

El chile adquiere los caracteres de un vicio nacional, y como todo vicio, debe ser desarraigado.

La carne ocupará seguramente el tercer lugar. La importancia alimenticia de la carne es reconocida. Sobre de ella se han acumulado más difamaciones que excelencias. Los médicos la suprimen en cada dieta y el vulgo la hace responsable de muchos trastornos digestivos. Y en efecto los provoca; pero es por la pésima condición de nuestro arte culinario, que se complace en presentar la carne en guisos sobrecargados de especias, recados, grasas, y toda clase de condimentos agresivos. Los adobos, estofados, poliques, rellenos mechados, pepianes, etc., etc., sólo multipli-

can las ocasiones de indigestión.

La carne debe consumirse asada, ligeramente asada o en guisos muy sencillos y solamente en el almuerzo.

Los huevos son irreprochables, pero debetenerse en cuenta que la mitad de individuos habitantes de la costa posee la tara de una insuficiencia hepática (casi constitucional y debida sin duda al uso de aguas insalubres, al abuso del alcohol, al abuso de la grasa y el chile, al paludismo, a los gusanos intestinales) y los huevos son un verdadero veneno del hígado, cuando éste no funciona bien.

La manteca de cerdo, con la cual se hace la mayor parte de los guisos, es un alimento del que no tenemos necesidad en los climas calientes. En efecto, las grasas se consumen para darle calor al organismo humano y nuestras pérdidas de calor por irradiación corporal son escasas, puesto que la temperatura media de la costa oscila al rededor de veinte grados centígrados. Se abusa de la manteca y la calidad de ella no siempre es irreprochable, dado que los métodos de extraerla están fuera de toda vigilancia sanitaria.

El abuso de manteca constituye, con el alcohol y el chile, el trípode de nuestra dispepsia tropical.

(Aquí cabe hablar de la mantequilla. Aunque su consumo, sea muy restringido, la tendencia de las mesas burguesas es la de presentar siempre entremeses de mantequilla. Nos parece esta práctica poco encomiable. La mantequilla es gra-

sa y lesiona al hígado (insuficiente).

El arroz. Alimento débil, sin embargo, es excelente.

Las legumbres de hortaliza sólo merecen elogios y deben ser consumidas en gran escala.

Hierbas. Las silvestres son tan variadas y múltiples que es imposible emitir juicio sobre su valor alimenticio o su digestibilidad. Siempre son susceptibles del reproche de su alto tenor en celulosa, substancia indigerible; pero en cambio las hierbas combaten el estreñimiento.

Los otros cereales: garbanzos, habas, lentejas, arvejas, gandul, sopa, etc., se consumen poco, pero son alimentos completos y muy recomendables. El gandul o arvejón está llamado a desempeñar un gran papel en la dietética nacional. El consumo de habas tostadas, tan habitual entre los indígenas, es más antihigiénico que beneficioso.

Las papas, yucas, camotes, ichintales, ñames, quequexques, y demás tallos o raíces nutritivos, son alimentos ternarios (1). Con el arroz, las pastas y muchos cereales forman base de alimentación. Su exceso produce gases, pero son recomendables.

El plátano y los guineos poseen las mismas propiedades y defectos de los feculentos; pero tienen la enorme ventaja de poder ser consumidos crudos, lo que los levanta a la categoría excelsa de la fruta.

La fruta, comida entre nosotros como adorno, es para nuestros climas el alimento

ideal. La fruta bien madura, bien masticada, acompañada de una comida o bebida caliente, debe pasar a constituir el eje alimenticio de nuestras masas. El aguacate rutila en el campo de la alimentación como estrella de primera magnitud: posee las tres calidades de elementos clásicos, carbohidratos, azoados, grasas y además vitaminas en gran cantidad.

El pan, base de la alimentación de todos los pueblos, desgraciadamente se consume poco en Guatemala y hasta hay quienes atribuyan a esto una importancia sociológica trascendental. El pan es el alimento clásico por excelencia, y no lo encontramos, en la virtual pirámide alimenticia que hemos esbozado, sino hacia el vértice de ella.

En este sentido las tendencias recién pasadas, hacia un pan barato y universal, son muy plausibles.

Los postres gozan de fama de digestivos y son habituales en nuestros menús burgueses. En realidad, el exceso de azúcar es dispeptizante y el papel que los hidratos de carbono (azúcares y feculentos) han de llenar, está sobrepasado en la cantidad de arroz, cereales, etc., que forman la base de la comida. Por consiguiente, los postres no son indispensables y su indicación quedará reducida a compotas, jaleas y *antes*.

Los *peces y moluscos* (camarones, cangrejos) tienen un poder nutritivo y vitamínico sorprendente. Se consumen poco y deberían ocupar un ancho lugar en la alimentación general.

Felizmente hay preocupación gubernativa y aún particular, por extender el cultivo de peces finos en lagos y ríos. Solamente debemos agregar que el pescado seco o en conserva, nunca es higiénico y que todas las bondades de las carnes dimanan de su frescura o de la conservación en hielo.

El vértice de la pirámide lo constituye—para colmo de vergüenza de un país agrícola,—*la leche* y sus derivados. La leche no es ni siquiera el exclusivo alimento de los niños. Todo panegírico que quisiera hacerse de la leche—pero leche pura,—quedarla corto. El alimento ideal, es ella. Las maneras de evitar los trastornos, que a veces produce y los modos de conservarla y administrarla, nos llevarían al largo capítulo de higiene especial, cuyo lugar no es éste. La Dirección General de Agricultura se ha propuesto, y no dudamos que lo conseguirá, ensanchar la crianza de ganado lechero.

De escasísimo consumo, hasta el punto que casi no figura en nuestra pirámide, *La miel de abejas*, es un excelente alimento. Seguramente que su empleo en la forma pura no puede ser extendido; pero ello debe entrar, todas las ocasiones que sea posible, ni la confección de pan*, repostería, entremeses, postres y refrescos.

Sistema de alimentación Si tratásemos de la población general de Guatemala, distribuiríamos los sistemas alimenticios que actualmente se usan, en cuatro, a saber: *Alimentación*

de clases acomodadas; alimentación del proletariado urbano; alimentación de campesinos indígenas; y alimentación infantil.

Pero como sólo estamos tratando de la parte agrícola, nos limitamos a:

- 1)—Alimentación de propietarios o administradores.
- 2)—Alimentación del peón de la finca; y
- 3)—Alimentación infantil.

Alimentación burguesa

La matinal costumbre de beber una taza de café al levantarse, es provechosa.

El desayuno copioso: mantequilla, crema, plátanos, huevos, carne, frijoles, etc., excede con mucho, a las necesidades del organismo.

La clásica taza de leche, café o chocolate con dos o tres panecillos, un pedacito de queso, más una fruta, deben bastar.

El almuerzo se toma generalmente sin previo reposo. El orden de servicio—aquí como en todas partes del mundo—está en contradicción con las características fisiológicas de los jugos digestivos. Se va de los alimentos fuertes (huevos, carne), a los débiles (verdura, hiervas), trastornando así, los generosos impulsos de la secreción gástrica, que procuran adaptar las cualidades químicas de su jugo, el trabajo por desarrollar.

Higiénicamente debería comenzarse a servir el plato de hiervas, para concluir con el plato de huevos y carne. Esto tendría además la ventaja de impedir la glotonería, que consiste en sobrepasar la ración

durante los primeros platos, que son los más nutritivos. La avidez, caería entonces sobre los platos vegetales que, a más de calmar el hambre, no introducen en el organismo los elementos peligrosos que, desgraciadamente, poseen la carne, los huevos, la grasa, los frijoles, etc.

Ya nos hemos pronunciado en contra de la condimentación excesiva de las viandas. Lo asado, lo cocido, lo simplemente condimentado es lo más higiénico. Todos los artificios culinarios no son sino otros tantos ataques al hígado y al riñón.

La cocinera debería tener en cuenta que hay que obligar a masticar al comensal y por consiguiente huiría de purés y demás platos demasiado fluidos.

Pero sentimos que estamos perdiendo tiempo y espacio con estas recomendaciones.

La costumbre de beber agua durante las comidas, es perjudicial.

La costumbre de beber café o tizanas olorosas, al final de la comida, es muy recomendable; pero mejor es si es largo rato después del postre.

Las salsas picantes, mostazas, chiles, polvo de pimienta, etc., etc., no tienen más que inconvenientes.

El exceso de sal o de azúcar es también nocivo.

Una medida higiénica absolutamente indispensable es la del reposo antes y después de las comidas. Diez minutos de extensión en una hamaca o silla de descanso, antes de sentarse a la mesa, y veinte minutos a media hora de diversión o sim-

plemente de reposo, después de ella, son necesarios.

La pésima costumbre de tomar *refacción*, adquiere en las fincas, la categoría de un vicio. ¡Nada justifica esta práctica! El tubo digestivo, hacia las cuatro o cinco de la tarde, no ha acabado de desentenderse de la sobrecarga que generalmente le impone el almuerzo abundoso en grasa y demás materias de difícil y lenta digestión y, ¡todavía se pretende introducirle nuevos alimentos! Se comprende la necesidad de reposo y quizá la refacción no sea más que un pretexto; pero si el descanso es saludable, no destruyamos su beneficio con el abuso.

Esta necesidad de reposo, puede muy bien adquirir su nombre verdadero: "recreo."

De este alimento, —lo repetimos enfáticamente— no tiene ninguna necesidad el organismo. Naturalmente que esto no es la condenación de un refrescante a la hora del calor.

De la comida o cena, habremos de decir lo mismo que del almuerzo. Generalmente, la comida es mucho más succulenta y nutrida que aquél. ¡Práctica deplorable! En efecto, el estómago ya cansado por el trabajo del día, cumple mal su función nocturna y lo lógico sería ayudarlo volviendo el menú de la comida *lo más frugal posible*.

Tanto en el almuerzo como en la comida, la fruta debe ocupar lugar importante.

Crítica a la alimentación burguesa

Lo que caracteriza esta alimentación es su exceso. Come-

mos demasiado, demasiado a menudo y arrevesadamente. El alimento tiene por objeto, en primer lugar, restituir las pérdidas que el hecho de vivir y del trabajo, ocasionan al organismo. Una de las mayores consiste en la pérdida de calor. Así se explica que en los países fríos, el consumo de alimentos aumenta; pero en nuestras cálidas latitudes, el desgaste calórico es casi mínimo. De allí, que condenemos el exceso de grasa, de feculentos y azúcares, cuyo papel es el de dar calor.

Químicamente podrá demostrarse que la energía virtual de los alimentos que a diario consumimos, excede en mucho a las necesidades de la vida.

¿Cómo es posible que un chino o un japonés, con un puñado de arroz en climas rigurosos, pueda rendir un trabajo más grande y perfecto que el de un glotón tropical? ¿Cómo es posible que un Mahatma Gandhi desarrolle una fuerza espiritual, inaudita (y fuerza espiritual es también energía química), con una taza de leche de cabra, uno y medio banano, dándose todavía el lujo de ayunar semanas enteras?

La mitad de la energía masticada se emplea —triste y estúpida paradoja— en digerir los propios alimentos, de tal manera digerir constituye un trabajo extra.

El sistema español o francés de guisar, es el que menos nos conviene. La sobrecarga de grasas y el abuso de especias, arruinan totalmente nuestros órganos.

Urge encontrar la culinaria criolla científica.

Alimentación del peón

El Problema de la Nutrición. — El más grave de los problemas que gravitan sobre la población del país en general y de la agrícola en especial, es el problema relacionado con la nutrición. Graves trastornos raciales trae consigo la no solución del problema de la nutrición en Chile. Nada significan para la grandeza nacional los hermosos valles de nuestro territorio, las valiosas minas de nuestra cordillera, la riqueza pesquera de nuestro extenso litoral, el salitre y yodo que guardan nuestras provincias del Norte, ni la fuente inagotable de riquezas de nuestras caídas de aguas, ni las maderas de nuestros bosques milenarios, si no contamos con una población de hombres sanos y robustos al servicio de las fecundas actividades del trabajo. — *Selim Carasco T.*, "El Problema de la Nutrición," 1934.

"El campesino, de una manera general, prefiere la cantidad a la calidad. Si algunas veces se puede decir que su estómago está satisfecho, su organismo no lo está," dice el doctor Camille Lherisson al hablar del campesino haitiano. Es exactamente lo mismo que pasa entre nosotros. El indio necesita "llenarse"; sentir que está repleto y, con tal de tener esa satisfacción, se harta de tortillas, gui-

neos, ayotes, hierbas o de lo que encuentre, qué tarea difícil si no imposible, enseñarle moderación alimenticia. Expresión vulgar y por cierto tonta es la de que el indio posee muy buena digestión. ¿Buena digestión con la onda pestilente de que vive circundado? Buenas digestión con el enorme número de casos de indigestiones, enteritis, colitis, hepatitis y toda clase de diarreas que diezman al indio? Sobre que come mucho volumen, el pobre indio generalmente consume alimentos de pésima calidad. Gran parte del año, *el maíz que sale de los silos* es harina de palomilla o de gorgojo. Ellos, los peones, no reparan en que el frijol esté picado, ni en que la carne putrefacta proceda de animales sospechosos. Comen guineos por docenas y cometen un sin número de abusos incalificables. Además, consumen sus alimentos fríos o demasiado duros. La solución debe buscarse en agregar a la tortilla un elemento nuevo que, nutriendo, evite el exceso.

Para mientras llega la hora de la educación, que será la única que enmienda estos errores, el finquero debe abstenerse, en lo posible, de ofrecer a sus trabajadores granos de mala calidad; debe vigilar que el expendio de comestibles en el interior de la finca ofrezca alimentos puros y estimular el cultivo y uso de otros cereales diferentes del maíz.

Alimentación infantil

En lo que se refiere a la alimentación infantil, remitimos

al lector a la penúltima parte de este trabajo dedicada a la Higiene de la infancia.

VITAMINAS

Sería incompleto un estudio sobre alimentos, si no tratase de las vitaminas, hoy de moda y seguramente valiosos e indispensables elementos de nutrición y salud.

Vitamina A. — Su presencia en la alimentación evita la Xeroftalmía, enfermedad de los ojos que consiste en descamación y ulceración de las córneas; evita la Hemeralopia y la Keratomalacia, enfermedades del globo ocular; estimula el crecimiento en estatura de cuerpo. Se encuentra en el aceite de hígado de bacalao, la leche, yema de huevo, espinacas, zanahorias, lechugas, tomates, coliflor, berros y alfalfa.

Vitamina B. — Llamada anti-neurítica, porque se opone al desarrollo de la inflamación de los nervios o neuritis; se encuentra en los gérmenes del arroz, trigo, avena; en la yema de huevo; levadura de cerveza, guisantes, lentejas, extracto de malta, salmón, leche, pejepalo y patatas.

La vitamina B. impide el desarrollo de la Pelagra, el Beri-Beri y el paro del crecimiento.

Vitamina C. — Llamada anti-scorbútica porque impide el desarrollo del Escorbuto infantil, enfermedad de muy antaño conocida y hoy completamente dominada, gracias a este concepto de carencias. Ella se encuentra en los jugos de frutas frescas: limón, naranja, fram-

buesas, tomates, uvas, etc.

Además del puro escorbuto, la ausencia de la vitamina C. en la alimentación, provocaría hemorragias de la piel, de las mucosas y dolores de las coyunturas.

Vitamina D. — O anti-raquítica, es la más estudiada y la más famosa. Su presencia en la ración diaria infantil impide el Raquitismo o sea la deformidad del esqueleto. Su ausencia trastorna el aporte y equilibrio del fósforo y el calcio.

Igualmente evita la Tetania y la Osteomalicia, enfermedades infantiles, convulsiva la una y paralizante la otra.

Puede de vitamina D. es el aceite de hígado de bacalao y la yema de huevo; la hay también en el aceite de coco, las ostras, y, lo que es más asombroso, ella es susceptible de fabricarse —casi artificialmente— sometiendo los alimentos grasos (los ergosteroles) a la acción de los rayos ultra-violeta.

Vitamina E. — O de la reproducción, conserva la función de reproducirse, en los animales; la normal gestación de las hembras y el sostenimiento de la combatividad en el macho. En animales sometidos y alimentación sin vitamina E., las hembras acusan disminución de la fecundidad, y los machos, atrofia de los testículos. También sufrieron esos animales, esterilidad, abortos, deficiencias de la lactancia. Se extrae de embriones de gramíneas, hortalizas, grasas y carne.

De lo expuesto se infiere que las vitaminas son substancias que sólo se aprecian, hasta hoy,