

RÉGIMEN DE DISPÉPTICO

SI SIGUE ESTE RÉGIMEN ALIMENTICIO CON FIDELIDAD, NO-COMA ALIMENTOS GRUESOS CON FIBRAS, CASCARA, SEMILLAS O CARTILAGO. EVITE ENSALADAS CON APIO, PEPINOS, NARANJAS, PINA Y MANZANA. TAMBIÉN EVITE PASAS, FRESAS, MORAS, HIGOS, CONSERVAS LLENAS DE SEMILLAS, NUECES Y ALGUNAS DE LAS FRUTAS Y VERDURAS SIN COCINAR.

LA COL Y COLIFLOR COCIDAS, MANZANAS CRUDAS, CEBOLLAS, AJÍES, PEPINOS, MELONES, RÁBANOS, FRIJOLES, MAÍZ TIERNO, ENCURTIDOS, ESPECIAS, NUECES Y PESCADO AHUMADO PRODUCEN MUCHO GAS Y SON MUY INDIGESTOS. A MUCHAS PERSONAS TAMBIÉN LES HACE MAL LA LECHE, HUEVOS, CHOCOLATE, TOMATES, LECHUGA, ESPINACA, QUESO Y ALIMENTOS GRASOSOS. ES BUENO QUE OBSERVE COMO LE PRUEBAN ESTOS ALIMENTOS APUNTANDO SU REACCIÓN EN UNA LIBRETA.

■MIENTRAS SIGA ESTE RÉGIMEN NO COMA "BRAN" (SALVADO O AFRECHO), CEREALES GRUESOS Y ÁSPEROS; NO TOME ACEITE MINERAL O LA-

XANTES QUÍMICOS HASTA QUE SE LO RECETE SU MÉDICO.

MUCHAS INDIGESTIONES SE DEBEN SIMPLEMENTE A COMER DE PRISA O ABSTRAÍDO, O CUANDO SE ESTA PREOCUPADO O DISGUSTADO POR DIFICULTADES EN LOS NEGOCIOS O EN LA FAMILIA. NO COMA CUANDO NO PUEDA ESTAR CON CALMA Y TRANQUILIDAD.

TAMBIÉN PUEDE EVITARSE LA INDIGESTIÓN DESCANSANDO ALGUNOS MINUTOS ANTES DE LAS COMIDAS Y POR MEDIA HORA O MAS, DESPUÉS DE ESTAS.

Esta dieta debe seguirse con fidelidad por algún tiempo. Si la dieta va bien puede experimentar con otros alimentos, uno cada vez. Si sabe por experiencia que algunos alimentos de esta lista le hacen daño, no los tome.

Si vive en casa de huéspedes, puede seguir este régimen evitando los alimentos prohibidos y comiendo más de los que son más digeribles.

¡No coma confituras o dulces u otro alimento entre comidas a menos que se lo aconseje su médico .

dica con cariño paternal y haciéndonos acreedores al recuerdo de las décadas futuras, por haber sabido romper los prejuicios y rudezas del medio y sobre la aridez del sahárnico ambiente, hostil o indiferente, levantado los cimientos de una sociedad benemérita.

Ya que no con un himno triunfal, quiero concluir esta ligera reseña histórica con un recuerdo cariñoso a los 11 consocios fallecidos como justa ofrenda de estimación y afecto.

S. PAREDES P,

Julio, 20 de 1939,

Los alimentos fritos no son malos si se fríen como es debido; ésto es, enteramente sumergidos en grasa a cierta temperatura. Los pasteles bien hechos probablemente no son tan indigestos como generalmente se cree. El pan es más digerible cuando está tostado.

El masticar goma o "chicle" puede ocasionar malestar porque se traga aire con la saliva; otras veces puede aliviar la acedía o ardor de estómago, **regurgitación** y náusea o bascas.

No haga esfuerzo en tomar agua a menos que se lo ordene el médico. Tome agua cuando tenga sed. A veces se puede curar la flatulencia, la sensación de llenura y la indigestión evitando líquidos como el agua, leche y sopa con las comidas! Evite el uso excesivo de sal, pimienta u otros condimentos.

Si desea ganar en peso tome tanta crema, mantequilla y alimentos de féculas como pueda. Si desea perder de peso o mantenerse delgado coma de los vegetales, frutas y ensaladas que le permiten con una cantidad moderada de carne sin grasa y un vaso de leche desnatada, sin grasa, al día.

Ahora se puede conseguir en el mercado puré de legumbres y frutas en lata.

Con cualquier régimen de comida es bueno que el enfermo coma todos los días, si es posible, por lo menos un pedazo de carne, pescado o pollo para dar la proteína; uno o dos vasos de leche para dar proteína y calcio; mantequilla y un huevo por la grasa y algunas vitaminas; jugo de fruta o fruta cruda, ensalada.

verduras por las vitaminas y las sales minerales.

DESAYUNO

Puede tomar jugo de naranja o comer toronja evitando las fibras. Ciruelas, ruibarbo y manzana bien cocidas o manzanas o peras asadas. Evite melones si le causan resurgitación. Si desea café, tómelo con moderación; algunas veces causa flatulencia. Si la cafeína le hace mal, teme café marca "Kaffee hag" o "Pos-tum." Puede tomar chocolate o cocea si le están bien. Pueden causarle dolor de cabeza. Puede tomar té, uno o dos huevos con tocino o jamón, tostada (hecha de pan blanco), o "zwiebacK" (una clase de tostada) con mantequilla; también cualquier cereal suave como "fariña," "cream-of-wheat," harina de maíz, avena, cereales tostados que ya venden preparados como "cornflakes." No debe comer cereales ásperos, ni "Bran" en ninguna forma, tampoco pan de "Graham" o harinas ásperas.

PARA ALMUERZO, LUNH Y Y COMIDA

En los "cocktails" de fruta no coma los pedazos de naranja, manzanas ni pina. Puede tomar sopas de crema, de almejas o pescado, también carne, pescado, pollo, huevos y ostras. Si no tiene úlcera puede tomar caldo, consumado y sopas de vegetales. No coma pescado ni carne ahumados. Si no le hace daño, coma cangrejos y langostas.

Coma pan, mantequilla y "bis-cutis" (pan pequeño, caliente) si

consiste casi todo de la cubierta tostada. También papas asadas, en puré o fritas, arroz, camotes o boniatos o batatas o patatas dulces, "hominy" (maíz molido), tomates que estén cocidos, pasados por un colador y mezclados con galletas o pan rallado, puntas de espárragos, remolachas, **zanahorias**, nabos, espinaca molida, fideos y macarrones (cocidos muy suaves) y purés de chí-chais, frijoles, lentejas, habas y corazón de alcachofas. Maíz tierno pasado por colador. Habichuelas muy tiernas y bien cocidas. Apio muy cocido.

Tome uno o dos vasos de leche si no le hace daño.

Puede comer ensalada de lechuga si la mastica bien, con gelatina de tomate, huevos sancochados duros, tomates crudos (si se les ha quitado la cascara y la **parte** del centro que es dura), habichuelas, peras y melocotones o duraznos. Puede usar salsa de Mayonnaise o aceite y vinagre. También coma ensalada de papas pero sin cebollas.

PARA POSTRES

Puede comer pudines simples, flanes, "ice cream," "jello," biz-

cochos o panetelas simples, frutas en lata, especialmente peras y melocotones o duraznos, también manzanas y peras asadas. Es bueno el "cottage cheese" (queso fresco, requesón), otros quesos pueden hacerle daño. Como el relleno del pastel le manzana, melocotón o durazno, albaricoque, natilla o crema de limón y también la cubierta del pastel si está tostada. Las moras y otras **frutas** parecidas deben ser cocidas y pasadas por un colador para comerlas.

Más adelante puede probar peras y melocotones o duraznos crudos pero muy maduros. Los plátanos o guineos son más digeribles cuando **están** cocidos.

En caso de **estreñimiento**, coma ciruelas pasas cocidas y sin la cascara, también manzanas cocidas y peras y melocotones o duraznos frescos. Los plátanos o guineos crudos son buenos si están muy maduros. El "**Agar**" y "Saraka" son buenos para el estreñimiento. A algunas personas les está bien para el estreñimiento tomar varios vasos de agua con un poquito de sal todas las mañanas.