



LA DIETA

Cualquiera de los manjares representados en esta foto podría mantenerle a usted con vida, a condición, claro está, de que tuviera suficiente agua. Pero, ¿cuál de ellos sería el más idóneo o necesario? Dejando aparte el problema de la mera supervivencia, las comidas que usted consume determinan su manera de ser y comportarse en la vida: afectan a su aspecto exterior, son capaces de evitarle enfermedades y contagiarle otras,



le proporcionan la energía necesaria para moverse, pueden conferirle una obesidad exagerada, e incluso pueden llegar a causarle la muerte. Cuantas más cosas descubren los científicos acerca de la comida, tanto más difícil resulta saber qué es lo que hay que comer y qué lo que conviene evitar. Para hacernos una idea de ello, hemos formulado una serie de preguntas a diversos expertos sobre la materia. Son: el corresponsal médico

del "Sunday Times Magazine", doctor Alfred Byrne; el doctor Alastair Frazer, Director General de la "British Nutrition Foundation"; el doctor Reginald Passmore, lector de Fisiología de la Universidad de Edimburgo, y Dorothy Hollingsworth, experta destacada del Ministerio Británico de Agricultura, Pesca y Alimentación. Vea sus respuestas en el presente artículo, primero de una serie sobre la "dieta".



1.000.000 de dedos

Dedos expertos en trabajar para usted.

Especializados en ajustar perfectamente una pieza o dar un acabado de lujo a una carrocería.

Gracias a ellos, un millón de SEATS adelantan, suben, llanean y responden como el mejor durante miles y miles de kilómetros.

Y, por si alguna vez lo necesita, SEAT tiene también miles de expertos repartidos por los pueblos y carreteras de España para asegurarle una asistencia técnica perfecta.

Cuando usted compra su SEAT adquiere mucho más que un coche sin fallos, adquiere también un millón de dedos expertos. Para servirle.



SEAT
UN MILLÓN
DE EXPERIENCIAS

LA DIETA

¿Qué se entiende por dieta?

Dieta es, sencillamente, todo lo que ingerimos y bebemos; también abarca aquellos regímenes aplicados o especialmente prescritos para la curación de enfermedades internas como la diabetes, así como los métodos aconsejados por los expertos dietéticos (y otros que se las dan de serlo) para el control de la obesidad. Este último tratamiento ha llegado a convertirse en un tópico de conversación tan universal que hay muchísimas personas que confunden pura y simplemente la dieta con el adelgazamiento.

Nuestra dieta diaria normal se compone de los tres principales elementos constituyentes de los alimentos: hidratos de carbono, grasas y proteínas, con pequeñas cantidades de sustancias minerales, y vitaminas y agua. Los hidratos de carbono se hallan presentes en muchos alimentos, pero especialmente en la mermelada y las conservas, el pan, el arroz, la avena y otros cereales, las pasas, los dátiles, la grosella y hasta el azúcar. En el proceso de la digestión, los hidratos de carbono se convierten en azúcar común, glucosa, fructosa y galactosa, que desde los intestinos van a parar a la sangre, repartiéndose de este modo por todas las células de nuestro cuerpo. Las grasas ingeridas en nuestra dieta provienen, en su mayor parte, de la manteca, la margarina, el sebo con que algunos preparan sus comidas, los aceites vegetales, la carne (especialmente el bacón), el pescado y los productos lácteos. Estas grasas se emulsionan, como la leche, antes de ser absorbidas en la sangre en forma de glicéridos y de sustancias llamadas ácidos grasos. Las proteínas son el gran elemento vital. Al digerirlas quedan, en último término, reducidas a aminoácidos. La carne, sobre todo la de aves de corral, el pescado y los huevos son las fuentes animales más comunes de proteínas; también contienen proteínas los guisantes y las alubias, las nueces, los cereales y, aunque en menor grado, la verdura y las patatas.

Cuando los productos finales de estos tres componentes —hidratos de carbono, grasas, proteínas— se combinan con el oxígeno, generan una energía que expresamos llamándola calor o actividad. Los hidratos de carbono y la gran mayoría de las grasas, en cambio, sólo suministran energía. Los aminoácidos de la proteína, con algunas grasas, contribuyen a la formación de nuevos tejidos para reemplazar a aquellos otros desaparecidos como consecuencia del desgaste y del envejecimiento. La energía derivada de estos tres componentes se expresa con el término de ca-

lorías. Una caloría es una unidad de energía que equivale a la cantidad de calor necesaria para hacer subir 1° C mil gramos de agua. Un gramo de grasa produce alrededor de nueve calorías; un gramo de hidrato de carbono o un gramo de proteínas produce aproximadamente cuatro calorías.

De entre la serie de complicados procesos químicos indispensables para la existencia, que es lo que se quiere expresar con la palabra metabolismo, necesitamos una determinada cantidad mínima de energías (calorías) sólo para respirar y vivir. Esto es nuestro metabolismo basal. Además de este mínimo indispensable para respirar y mantenernos con vida, necesitamos más calorías para poder trabajar. Cuando la cantidad de calorías entradas en el cuerpo es mayor de lo necesario, este exceso es susceptible de convertirse en grasa.

En cuanto a los minerales, los cuales los obtenemos a través de una variedad de distintos alimentos —amén del agua— juegan un papel muy importante en los procesos del metabolismo, pero no aportan ninguna energía. Los minerales, tales como el calcio, el fósforo y la fluorina, son necesarios para los dientes y los huesos; el sulfuro, el cinc, el cobre y el hierro ayudan a la formación de tejidos, órganos y células. El sodio y el potasio son necesarios para mantener el agua y las sales de las células, tejidos y fluidos debidamente equilibrados.

También las vitaminas juegan un papel muy importante en la química de la vida, puesto que nos protegen de las llamadas «enfermedades por defecto», como son el escorbuto, el raquitismo y el beri-beri. La mayor parte de ellas se obtienen de fuentes vegetales y animales ajenas al cuerpo, aunque algunas pueden formarse, como, por ejemplo, el colesterol y otras sustancias afines que en la piel se convierten en vitamina D bajo la acción de la luz ultravioleta, de tal forma que cuando se toma mucho el sol ya no hace falta incluir tanta vitamina D en la dieta.

¿En qué consiste entonces una dieta adecuada?

Una dieta adecuada será aquella que —al tiempo que constituye una mezcla apetitosa y equilibrada de alimentos que permitan al metabolismo seguir su curso normal— suministre la cantidad de energía necesaria para la vida diaria. A tal efecto encontrarán adjuntos unos diagramas y esquemas de pesos en los que vienen indicadas las proporciones ideales para los tres componentes espe-

ciales reseñados arriba, así como las cantidades de energía requeridas para distintas ocupaciones y el mínimo diario de vitaminas necesarias. No es, sin embargo, necesario atenerse al pie de la letra a estos diagramas. Todo lo que necesitan es tener una idea clara de lo que es y en qué consiste una alimentación sensata, es decir, saber qué alimentos contienen hidratos de carbono, proteínas y grasas, así como conocer las principales fuentes vitamínicas. Sabido esto, los propios minerales ya se encargarán del resto.

Los hidratos de carbono los ingerimos en el desayuno en forma de cereales, mermelada, tostadas y azúcar; las proteínas necesarias las obtenemos del bacón, de los huevos, del pan y de la leche; las grasas las obtenemos al digerir el bacón, la leche y la manteca o margarina. En la comida y la cena tenemos una importante gama de manjares «de cuerpo» como son la carne de buey, el cordero, el pescado, las aves y los quesos, que nos ofrecen un amplio surtido de proteínas muy nutritivas. Además, las frutas y verduras, que no deben faltar jamás en toda buena mesa, nos suministran la mayor parte de las vitaminas que precisamos. No se olvide que la gracia del buen comer reside en disfrutar de los alimentos que ingerimos, tomando lo necesario, pero ni un solo gramo más.

¿Es posible que las personas que disfrutan de buena salud se encuentren —sin sospecharlo— observando una dieta equilibrada, teniendo en cuenta que desconocen en absoluto las reglas de la buena nutrición? En caso afirmativo, ¿cómo es ello posible?

La mayor parte de los europeos se nutren adecuadamente, por no decir que comen demasiado. Nuestros hábitos alimenticios son de hecho una combinación que incluye la costumbre, las disponibilidades económicas y la educación. Ni el instinto ni el apetito son capaces de guiarnos o aconsejarnos sobre cuáles son los alimentos que más nos convienen o los que debemos evitar porque nos perjudican. Téngase en cuenta que el ser humano puede fallar en la abundancia si no está acostumbrado a una comida determinada, o si no sabe cómo cocinarla o prepararla de forma adecuada. Un ejemplo casi increíble de ello nos lo proporciona el caso verídico del gerente de unos grandes almacenes comerciales que cada día comía en un buen restaurante, y que, sin embargo, acabó por ir a parar al hos-

pital con un escorbuto galopante.

¿Qué le había ocurrido? Pues que no consumía la más mínima cantidad de vitamina C —nunca comía fruta ni verduras, y las patatas que le servían en aquella época del año no contenían suficiente vitamina C—. De forma paralela se sabe de sociedades primitivas que a menudo se auto-prohíben el consumo de aquellos alimentos de los que andan más necesitados, de tal forma que sus hijos degeneran por falta de proteínas. Por otro lado, y en una demostración típica de insensibilidad al exceso, muchos individuos cuyos intestinos no soportan el gluten (que es la proteína contenida en el trigo o en la harina de centeno) siguen consumiéndolo hasta quedar inválidos para el resto de sus vidas. Carecen de toda aversión instintiva hacia lo que les perjudica. La mayoría de nosotros nos nutrimos bien y lo suficiente, simplemente porque tenemos la suerte de poder variar de manjares y realizar comidas diversas. Mientras comamos cosas variadas podemos tener la seguridad de que nuestra alimentación es adecuada.

¿Cambian nuestras necesidades alimenticias con la edad, necesitando eventualmente consumir mayor o menor cantidad de los distintos componentes según seamos más o menos jóvenes?

Sí. Nuestras necesidades alimenticias vienen determinadas por el crecimiento y el desarrollo, la corpulencia y el ejercicio físico desarrollado, así como por los requerimientos especiales del parto.

1. Embarazo: Las mujeres precisan ingerir más alimento para satisfacer las exigencias del feto y obtener energía extra para poder mover sus cuerpos más pesados de lo normal. Pero si —como a menudo sucede— una mujer joven abandonara un trabajo activo para quedarse en casa como consecuencia de su estado, sus necesidades calóricas podrían muy bien ser inferiores a las normales. Para mantener en buena forma el normal crecimiento de los huesos debería beber más leche. A fin de evitar anemia, en los últimos meses del embarazo los médicos suelen recetar productos que contengan hierro y ácido fólico. En aquellos casos en que la mujer se halle dando el pecho precisará 600 calorías extra al día para poder alcanzar un valor calórico de 480.

2. Niñez: Los tejidos de los niños pequeños crecen y se desarrollan a la par que ellos, por lo que precisan una proporción re-

LA DIETA

lativamente alta de proteína y otros elementos nutritivos capaces de suministrarles las calorías necesarias. La leche constituye, por tanto, para ellos un alimento ideal, ya que les suministra el calcio que necesitan. Proporcionalmente, los niños pequeños necesitan además mayor número de vitaminas que las personas mayores, por lo que muchos padres les dan vitamina C extra en forma de jugo de fruta, así como vitaminas A y D en forma de aceite de hígado de bacalao o concentrados. Resulta bastante difícil poder suministrar a los niños pequeños todo el hierro que necesitan, por lo que lo mejor es procurar que su dieta sea lo más variada posible.

3. Adolescencia: Por regla general, chicos y chicas desarrollan un gran apetito en esta fase de la vida, ya que ejercen gran actividad física y, sobre todo los chicos están sujetos a momentos de crecimientos súbitos. Para poder satisfacer todas estas demandas orgánicas debería dárseles más comida y hacerles beber más leche, no dejándoles comer dulces ni bombones, que pueden echarles a perder la dentadura y provocarles una obesidad prematura.

Vejez: La dieta de los ancianos no debe diferir esencialmente de la de los adultos, a no ser claro está, que su vida se haya vuelto tan extremadamente sedentaria e inactiva que resulte aconsejable reducir su consumo de calorías. Muchas veces, cuando se quedan solos y han de vivir sin nadie para ayudarles, encuentran demasiado pesado el tener que salir a comprar y cocinar, con lo que se vuelven abúlicos y terminan por no comer lo suficiente.

En cuanto a los parias de la sociedad, queremos decir aquellos individuos deprimidos e infelices que, como los maridos o esposas abandonados, viven amargados y abrumados, se vuelven a menudo tan despreocupados de su propio bienestar y alimentación que muchos de ellos están desnutridos. Pero esto no es todo: en 1969 hay multitud de pruebas concretas que demuestran la existencia en Europa de muchos ancianos mentalmente normales, los cuales, debido a su obsesión por el ahorro o a otras muchas causas todavía indeterminadas, no se alimentan de la forma como debieran. El remedio a esta situación consiste en convencerles para que tomen por lo menos una comida fuerte al día, comiendo tanta fruta fresca y verduras como puedan.

Aquellas personas que sospechen la falta específica de una vitamina determinada pueden tomarla en forma de tabletas. La vitamina D puede obtenerse exponiendo el cuerpo a los rayos del sol con la mayor frecuencia posi-

ble. Cuando envejecemos, nuestros huesos devienen más porosos y menos duros, por lo que las personas de edad, especialmente las mujeres, se ven sujetas al peligro de romperse el fémur o una costilla, por ejemplo, al reirse fuerte. El calcio extra añadido a la dieta normal no parece surgir ningún efecto protector contra esta eventualidad, mientras que si se complementa con cápsulas de vitamina D, se reduce el riesgo.

¿Es posible sobrevivir y disfrutar de buena salud observando una dieta exclusivamente vegetariana?

Sí, aunque con dificultad. El vegetarianismo a ultranza, como el que practican algunas personas, implica, como es sabido, el evitar sistemáticamente todos los productos animales y vivir exclusivamente de cereales, raíces, nueces, judías, alubias, mijo, verdura y fruta. Esto quiere decir que para obtener la proteína necesaria han de consumir grandes cantidades de alimentos; así y todo, se encuentran con el problema de que algunas de las proteínas contenidas en los cereales y en el mijo son una fuente muy pobre de aminoácidos, algunos de los cuales (lisina y treonina, por ejemplo) son muy importantes. Para contrarrestar esta falta de aminoácidos hace falta recurrir a las judías y a las alubias, que contienen cantidades superiores de estos ingredientes esenciales. Los vegetarianos han de vigilar el consumo suficiente de vitamina B₁₂, y la falta de dicha vitamina puede provocar una anemia y afecciones en la columna vertebral; pueden ahorrarse estos peligros haciéndose lacto-vegetarianos, es decir, in-

cluyendo en su dieta los huevos y los productos lácteos.

Es opinión muy extendida que la leche materna constituye la dieta ideal para los bebés. ¿Qué otros argumentos hay en favor de la crianza a base de leche materna, y hasta qué punto son válidos?

De hecho, no se ha podido demostrar de forma convincente que la leche materna sea la dieta ideal para los bebés, y a la vista de las investigaciones llevadas a tal efecto en Suecia, parece ser que los bebés criados con preparados a base de leche de vaca son, en todos los respectos, tanto o más sanos que los alimentados con leche materna. Incluso puede producirse el caso de que el bebé muestre alergia por las proteínas contenidas en la leche de su madre, pudiendo, en cambio, consumir leche de vaca o de cabra sin la más leve dificultad. Las ventajas principales de la leche materna son, sobre todo, las de que constituye un modo seguro y cómodo de suministrar leche esterilizada al bebé, al tiempo que les proporciona este cariño y ternura congénitos a las madres y que tanto bien hacen al ser humano, sobre todo en los primeros meses de su existencia. No obstante ello, al quinto mes debe ya sustituirse la leche materna por alimentos mixturados. Si se comprobara que surgen dificultades entre madre y bebé, se interrumpirá la crianza por leche materna.

Sea cual sea el estado de salud y de nutrición de la madre, su leche contiene, por regla general, una cantidad suficiente de elementos nutritivos esenciales, aunque puede resultar, en ocasiones,

necesario suministrar al bebé vitaminas extra. Si el bebé no toma para nada el sol, puede dársele vitamina D. Los bebés negros necesitan tomar más el sol que los blancos, ya que su pigmentación de color los protege de los rayos ultravioleta.

Antes, las madres consideraban a los bebés rollizos como una muestra indefectible de buena salud, exhibiéndolos con orgullo por doquier. En la actualidad se dice que los bebés delgaditos están más sanos que los rollizos. ¿Qué hay de cierto en esta última aseveración?

Los bebés deberían tener los miembrecitos duros y no flácidos, la piel rosadita y no pálida, y mostrarse inquietos y nerviosos, jamás tranquilos o demasiado silenciosos. Tampoco deberían estar demasiado gordos, y en ningún caso el aspecto rollizo y rayano en la obesidad desmesurada debe constituir para los padres motivo de orgullo o satisfacción. Hace algunas décadas se celebraban en Inglaterra concursos de bebés, en los que invariablemente resultaban premiados los más gorditos. Ni que decir tiene que esto es una equivocación, paliada por el hecho de que el peso es algo muy fácil de determinar. (Obsérvese cómo las mujeres diabéticas muestran tendencia a tener niños más grandes de lo normal, hasta tal punto que ahora, cuando nace un niño de proporciones desmesuradas, en muchos hospitales proceden en seguida a reconocer a la madre para descubrir síntomas hasta entonces inadvertidos de diabetes.) Aparte de esto, los bebés muy gordos suelen caminar con retraso a causa del peso extra que tienen que soportar, y son muchos los expertos que opinan que los bebés excesivamente gordos tienen muchas probabilidades de continuar siendo más tarde niños y adultos gordos, en cuyo caso parecen ya irremisiblemente condenados a convertirse en adultos obesos.

He leído en alguna parte que si se mantiene desnutrida a las ratas en sus primeros meses luego viven más tiempo. ¿Podría este hecho encerrar consecuencias para los seres humanos?

Si se mantiene a una rata desnutrida a propósito y luego se la alimenta adecuadamente, tendrá una vida más larga de lo normal. Este experimento se ha llevado a

RELACION DEL NUMERO DE CALORIAS REQUERIDAS POR DIA, SEGUN CLASE DE TRABAJO EJERCIDO Y EL SEXO DE LOS INDIVIDUOS

OCUPACION (Mujeres)	Calorías requeridas por día
Ama de casa de edad avanzada	1.990
Ama de casa de edad media	2.090
Dependiente auxiliar en grandes almacenes comerciales	2.250
Universitaria	2.290
Obrera industrial	2.320
Panadera	2.510
OCUPACION (Hombres)	Calorías requeridas por día
Jubilado	2.330
Oficinista	2.520
Técnico empleado en laboratorio	2.840
Obrero de la construcción	3.000
Obrero trabajando en una acería	3.280
Cadete	3.490
Granjero	3.550
Minero (minas de carbón)	3.660



cabo igualmente con cerdos, obteniéndose el mismo resultado. Ahora bien: también se pudo comprobar que los cerdos no sometidos a dicho experimento tenían un aspecto mucho mejor que los otros, más resplandeciente y vital, y que no se veían afectados por las enfermedades que plagaban a los primeros. Si tales hechos encierran algún efecto para los seres humanos, es éste: el de que más vale vivir menos, pero bien, que más, pero mal.

En todos los mamíferos se puede retrasar artificialmente el crecimiento por desnutrición, haciendo que la madurez física se produzca más tarde de lo debido. Pero una vez alcanzada dicha madurez, el proceso de envejecimiento permanece constante.

Las implicaciones que para el ser humano se derivan de estos fenómenos son interesantes: si tal como aconsejan a menudo los americanos damos a nuestros hijos grandes cantidades de leche —pongamos un cuarto de litro al día— es lógico pensar que crecerán más rápidamente y vivirán una vida más corta de lo normal. Pero si no se les da la alimentación requerida, desnutriéndolos lentamente expreso, alargarán sus vidas, pero aumentarán también probablemente sus posibilidades de infección.

Vale la pena recordar que si el crecimiento normal de una criatura se ve impedido o retrasado por alguna enfermedad muy grave, o debido a permanecer encerrado en un campo de concentración, o alguna otra circunstancia similar, cuando se vuelve a una situación de normalidad sus posibilidades de recuperación suelen ser muy grandes.

¿Es verdad que hay marcas comerciales de lactancia artificial que «crian» niños más gordos que otras? ¿Deben las madres evitar su adquisición o reducir la dieta de aquellos bebés que sean demasiado rollizos?

Los bebés criados a base de lactancia artificial son, en muchas ocasiones, más grandes que los criados con leche materna. Que si esto es bueno o malo ya es otro cantar. Antes, muchas marcas comerciales de productos de lactancia artificial se vanagloriaban de criar bebés rollizos; ahora ya no hay ninguna que lo haga. Las variedades existentes en el mercado consisten todas ellas en leche en polvo y se diferencian entre sí muy poco en

cuanto al contenido real. En las etiquetas se indica si se les ha añadido o no hierro o lactosa y si han sido humanizadas. De todos modos, y si se comprobara que el bebé en cuestión engorda demasiado, el remedio obvio consistirá en darle menos leche.

¿Determinan los hábitos alimenticios contraídos durante la infancia o la adolescencia la obesidad enfermiza de algunos adultos?

Sería muy difícil poder demostrar que el llamado «appetát» del cerebro, que regula la ingesta de alimentos, determina ya la alimentación infantil. Es cierto que los bebés rollizos son menos activos y que al hacer menos ejercicio del necesario tienen más probabilidades de convertirse en lo que familiarmente llamamos un «bóldo». Pero ello podría también ser resultado directo del ambiente que les rodea —los bebés rollizos suelen ser bebés muy mimados, lo que quiere decir niños consentidos y adultos inclinados—.

¿Es posible llegar a producir un ser humano físicamente superior regulando su dieta desde sus días de bebé?

Resulta innegable que la comida afecta en grado directo al crecimiento y al desarrollo. Se puede retrasar artificialmente el desarrollo de un bebé infra-alimentándole, hasta tal punto que si se prolongara este estado artificial durante todo el período de su niñez y adolescencia se obtendría un adulto físicamente retrasado. A la inversa, los bebés y los niños muy bien alimentados dan por resultado adultos muy bien desarrollados. Sin embargo, todavía no se ha descubierto ninguna forma o sistema de alimentación capaz de producir una mejora radical y dar por resultado un «superhombre».

¿Es verdad que es peligroso acostumbrar a los niños desde pequeños al alcohol dándoles vino en las comidas?

No conocemos ningún argumento científico de peso en pro

o en contra de esta costumbre, y las experiencias o impresiones particulares de un pequeño porcentaje de padres no ayuda en nada a aclarar la cuestión. El propósito que anima el permitir —que no alentar— a los niños tomar pequeñas cantidades de vino (preferiblemente mezclado con agua) durante las comidas, no es otro que el de acostumbrarles poco a poco a familiarizarse con el alcohol, de forma que más tarde, cuando sean mayores, no encuentren demasiado «fascinante» el súbito descubrimiento del placer que proporcionan las bebidas alcohólicas, sino que lo consideren una cosa «natural», directamente proporcional a la sensatez y moderación necesarias en todas las demás actividades de la vida. En contra de esta teoría se alza, no obstante, la opinión de los que arguyen el hecho innegable de que en algunos países mediterráneos conocidos por su gran producción vinícola, y en donde los niños acostumbra a beber vino ya desde una edad muy temprana, el índice de alcoholismo crónico ha llegado a alcanzar proporciones verdaderamente alarmantes.

¿En qué grado concreto afectan al físico la alimentación y el factor hereditario? Por ejemplo: ¿Qué es lo que determina la constitución enana de los pigmeos, la pesada y alta de los bávaros, la delgada de los campesinos chinos o la obesa y deforme de los indígenas que habitan las selvas de Nueva Guinea?

Hay una gran tendencia a atribuir la obesidad a la alimentación y la altura al factor hereditario, pero el papel jugado por la Naturaleza y la nutrición no se ha podido desglosar todavía con suficiente claridad. Así, por ejemplo, tenemos que muchos japoneses, que de pequeños emigraron con sus familiares a los Estados Unidos, son tan altos como los directamente descendientes de europeos. Por otro lado, también sus parientes que se quedaron en el Japón son más altos que los de las generaciones pasadas; se supone que debido a que comen más. Del mismo modo, los expertos afirman que la razón de que los escolares londinenses de hoy día sean más altos que los de la Era Victoriana se debe a que en los internados británicos de la época actual se sirven raciones muchos más completas y variadas.

El caso de los pigmeos es completamente distinto: los pigmeos son enanos por razones puramente genéticas. La pesadez y corpulencia de los bávaros se debe, según se afirma, a que consumen grandes cantidades de cerveza y comen mucho embutido (salchichas alemanas o Bratwürst). La causa de que los campesinos chinos sean tan sumamente delgados hay que buscarla probablemente en el hecho de que trabajan muy duro y su única compensación la constituye el arroz (casi siempre en cantidades insuficientes). En cuanto a la obesidad deforme de los nativos que habitan las selvas tropicales de Nueva Guinea es casi seguro que se debe a un desarrollo excesivo del hígado, provocado por alguna enfermedad tropical.

¿Cuál es su opinión sobre las conservas para bebés y para adultos? He leído en alguna parte que han sido prohibidas en el Canadá a causa de la gran cantidad que contienen de nitratos procedentes de fertilizantes artificiales.

Las dudas manifestadas con respecto a ciertas conservas se refieren a las espinacas. Si se las cultiva con ayuda de nitratos más tarde el contenido de nitrato de la planta puede llegar a alcanzar un índice peligroso. Los bebés no pueden asimilar debidamente estas proporciones, ni tampoco los adultos, lo cual no obsta para que, proporcionalmente, ingieran mucho más. No obstante, no creemos que ello constituya ningún peligro real, por la sencilla razón de que los fabricantes proceden siempre a análisis muy rigurosos de estos productos antes de permitir su utilización en alimentos infantiles. De hecho, las espinacas frescas pueden, en ocasiones, resultar ser más peligrosas que las envasadas si han sido cultivadas en un terreno abundante en nitratos, ya que simplemente lavándolas bajo el grifo no pierden en absoluto este producto.

Hay personas que empiezan a preocuparse por el alto contenido de cloruro de sodio presente en muchas de estas conservas para bebés, pero, francamente, todavía no conocemos la respuesta exacta a esta duda. Los alimentos varían mucho de contenido nutritivo. De todas formas, y si el bebé lo soporta, lo mejor es alternar estos alimentos de manera que su alimentación sea lo más variada posible. ■ Reportaje: SUNDAY TIMES-ZARDOYA.

(Continuará)