

**la alimentación ideal del escolar**

CON la reapertura de los colegios empieza una actividad mental para los niños —que durante largo tiempo estarán sometidos a ella—, y a los padres se les presentan algunos problemas. El comienzo del curso escolar representa un real y verdadero choque para el organismo juvenil y el delicado período de transición de la vida de vacaciones a la de estudio requiere una atención especial.

El ejercicio físico al aire libre, durante el verano, estimula beneficiosamente las diversas funciones orgánicas, los alimentos se digieren en seguida, el apetito era inmejorable y los músculos y nervios se tonificaban con ello. Confinado el niño en un espacio cerrado, limita la permanencia al aire libre y con muy poco ejercicio físico, los procesos celulares se frenan, especialmente los relacionados con la nutrición. Es aconsejable, por lo tanto, suministrar a los niños una alimentación que no exija grandes esfuerzos al organismo y que, al propio tiempo, sea rica en poder nutritivo. En este aspecto, el primer puesto corresponde a los alimentos ricos en proteínas, como la carne, los quesos secos y las legumbres. Las proteínas son, en efecto, los elementos principales en la constitución de las células; son las piedras constructivas fundamentales del edificio orgánico. Durante la infancia, la necesidad de éstos, a causa del crecimiento, es más elevada que en el adulto, por lo menos el doble o el triple. Desgraciadamente, como se ha hecho notar en un simposium celebrado hace poco, en la edad escolar, la cantidad de proteínas es frecuentemente insuficiente, no solamente por motivos económicos, sino también por las costumbres tradicionales alimenticias, ya que sustancialmente, el niño sigue la suerte de la alimentación familiar. Más que a los alimentos proteicos, como debería ser, se tiende, por el contrario, normalmente, al empleo de alimentos ricos en grasas animales, como la manteca, yema de huevo, tocino, quesos y carnes grasas así como salazones, que requieren un trabajo especial y laborioso por parte del hígado y que, ciertamente, no se adaptan a la vida sedentaria del escolar.

En individuos propensos, el exceso de alimentos grasos tiende a originar intoxicaciones acetónicas, responsables de vagos malestares, cansancio, somnolencia, inapetencia y, en las formas más graves, de crisis de vómitos, fiebres, dolores intestinales y, hasta en ocasiones, también convulsiones. Con esto no queremos decir que se deban eliminar de la alimentación las grasas, ya que también son necesarias, sino que es conveniente reemplazar las grasas animales por el aceite de oliva que es notablemente superior a los demás por ser más tolerable, digestible y utilizable por parte del organismo infantil. El alimento será, en fin, complementado con féculas, verduras, fruta cocida y cruda, mermelada y miel.

Estas reglas alimenticias deben ser debidamente integradas por las normas de aspecto psíquico. Es conveniente evitar, por lo menos durante las primeras semanas, esos géneros de distracciones que, además de cansar intelectualmente al niño, originan en él sensaciones y coacciones indeseables para su reposo. Las lecturas y las sesiones de cine y de televisión deben dosificarse con mucha sensatez y sensibilidad, evitando sobre todo que dedique a estas distracciones las horas de la noche. La excitación cerebral se extiende al sistema nervioso aun después de que el estímulo ha cesado y el sueño tardará en llegar y será intranquilo y agitado.

El descanso nocturno es indispensable para el organismo y mucho más cuando se trata de un niño. Se necesita de 9 a 10 horas de sueño a fin que éstos recuperen sus energías; por consiguiente, se habrá de poner un cuidado especial para que, durante las horas nocturnas, se cree un ambiente tranquilo y sereno, propicio para esa calma distensiva que, poco a poco, conduce al sueño fisiológico.

Como se ve, la higiene del escolar se integra en una triple dirección: alimentación, distracciones y ambiente. Puede ocurrir que durante los primeros días del colegio se suscite en los niños más pequeños un cierto choque psicológico, un estado de temor, un miedo inexplicable hacia determinados aspectos de la vida escolar que, en definitiva, no es otra cosa que el temor de abandonar la seguridad de su propia casa y a su madre, a la que el niño está demasado y puerilmente apegado. Si el niño se siente animado con paciencia y se convence de la obligación que tiene de asistir al colegio, se podrá persuadir fácilmente con tal de que sus padres admitan, sin reservas mentales, la necesidad de que sus hijos se vayan valiendo por sí mismos.

PROF. DI AJCHELBERG

*¡Que diferente!*  
**¡QUE SUAVE!**



**¡AFEITADO PALMOLIVE!**  
la crema de afeitar de los hombres de éxito

En un instante, con la abundante y cremosa espuma de PALMOLIVE, conseguirá un afeitado perfecto para todo el día. Porque PALMOLIVE con sus ingredientes especiales, ablanda la barba y suaviza la piel, proporcionando un afeitado más a fondo.



Y para el toque final de su afeitado,

*Masaje Facial*  
**PALMOLIVE**

...con un distinguido aroma varonil.



50-101-1-64