

Julio  
1918

# PACIFICO

PIECE  
UN M

## MAGAZINE



# El Vegetarismo

Por \_\_\_\_\_

Fraganillo Balboa

## INTRODUCCION

Refiere una leyenda española, escrita por el popular poeta Zorrilla, que

Vivía en cierto lugar de la Extremadura un juez, de ir llegando a la vejez... con grandísimo pesar.

La idea de que tampoco la vida mortal duraba, era cosa con que andaba el buen extremeño loco.

Habiéndose encontrado nuestro juez con el judío Abasuero, que llevaba ya veintidós siglos recorriendo el mundo, no paró hasta recabar de él un par de píldoras, que tenían la virtud de alargar indefinidamente la existencia.

Recibido el remedio contra la vejez, el agraciado dudó en tomarle, no fuera que en vez de vida bebiera veneno. Y así se quedó:

A su obscura incertidumbre solución buscando en vano, las píldoras en la mano y el miedo en el corazón.

Al fin no comió las píldoras, sino que, por vía de experimento, se las propinó, disueltas en una taza de leche, a cierto médico. Y añade la leyenda que el doctor quedó rejuvenecido, y el juez rabioso y desesperado.

¿Y qué significa esta leyenda, si no es el ansia que sienten los hombres de vivir más y más, y de buscar remedios supersticiosos contra la inevitable vejez, presagio de la muerte?

La higiene moderna, si bien no nos ha descubierto el modo de confeccionar píldoras que alarguen siglos y siglos la existencia, al menos nos propone un régimen alimenticio que nos hará vivir muchos años y nos traerá una vejez llevadera y libre del cortejo de calamidades que le suelen ser propias.

Y este régimen es el vegetarismo

### De qué se trata

Es puerilidad la creencia de que con el régimen vegetariano se prescriben todos los alimentos procedentes del reino animal. Eso de ningún modo. Se llama vegetarismo el sistema de alimentación en el que predominan los vegetales

En él no figura la carne, pero sí un buen

número de productos de origen animal, como leche, huevos, mantequilla y otras muchas grasas.

Por consiguiente, no tratamos del vegetarismo o doctrina dietética, que manda comer sólo vegetales, sino del propio vegetarismo (de *vegetare*, vigorizar), que coge de los dos reinos vivientes de la naturaleza las substancias más a propósito para robustecer el cuerpo humano y darle prolongada vida.

El primer sistema le rechazamos, considerándolo útil solamente para cierta clase de enfermos y por alguna temporada; el segundo le defendemos y aconsejamos como el más propio para conservar la salud, carecer de dolores, resistir a las mayores fatigas y vivir numerosos lustros.

Ciertamente que el uso de este sistema de alimentación influye, dice Fiessinger, en el carácter, apagando las iniciativas y substituyendo a los arranques del corazón gran energía pasiva. Mas, esto, en vez de perjudicar, acarrea muchos bienes. Pues ciertas iniciativas lindan con el desorden, y a ciertos arranques mejor fuera cortarles las alas.

En cambio, los vegetarianos abundan en prudencia, flexibilidad y dulcedumbre. Tal vez nunca lleguen a ser muy gruesos, pero sí sanotes. Que ya dijo Quevedo:

Más flaco estará ¡oh Chito!

Pero estará más sano,  
el cuerpo desmayado que el ahito:  
y en la escuela divina,  
el ayuno se llama medicina  
y es otra enfermedad, culpa y delito.

### Energía y alimentos

La energía que se produce diariamente en un organismo humano sometido a un trabajo médico equivale, por término medio, a 2450 calorías. El profesor, el predicador de oficio, el obrero gasta al pie de 3.700 calorías. El enfermo que guarda cama sólo 1.800.

Una buena parte de esta energía se consume en la realización de las grandes síntesis que el protoplasma de las células ejecutan incesantemente, y en la producción de trabajo muscular y nervioso. El resto se convierte en calor animal, calor que va desapareciendo poco a poco, ya por radiación y conductibilidad, ya por emplearse en la calefacción de los alimentos ingeridos y del aire inspirado.

¿Y de dónde vienen esa energía y esas calorías que se producen en el cuerpo del hombre?

**De los alimentos**

El estudio concienzudo de las pérdidas diarias del organismo humano ha descubierto que para que el hombre se conserve y crezca se necesitan tres clases de alimentos: unos reparadores, otros energéticos, y por fin, substancias minerales.

Los alimentos reparadores sirven para re-sarcir las pérdidas que continuamente sufre el protoplasma celular, y son las substancias albuminoideas, entre las que se hallan la albúmina de la clara de los huevos, la miosina de los músculos, la caseína de la leche, la aleurona de muchas plantas.

Los alimentos energéticos engendran la energía que se requiere para poder trabajar, tales son los hidratos de carbono, como el azúcar de caña, uva y leche, y las féculas o almidón; las grasas, por ejemplo, la manteca de cacao, el aceite de oliva y colza, y ciertos alcoholes, como el alcohol etílico o del vino.

Entre los alimentos minerales están ciertas sales y el agua, elemento muy principal en la economía de nuestro organismo, como quiera que forma las tres cuartas de su peso bruto, y es el medio de inhibición de los tejidos, y el vehículo de los alimentos y de los desechos de la nutrición. Las sales minerales, como los fosfatos de potasio, calcio, magnesio y sodio, los sulfatos, carbonatos y sal común, en parte contribuyen a la reconstitución del protoplasma de las células, y en parte entran en la formación de las substancias fundamentales de los tejidos.

He aquí ahora el valor, en calorías, de los principales alimentos, según Pascault, citado por Fiessinger.

**Calorías**

Cien gramos de pan . . . . .	260
Dos huevos pasados por agua . . . . .	160
Tres cucharadas de puré de legumbres secas y 20 gramos de mantequilla . . . . .	545
Seis cucharadas de puré de patatas, 20 gramos de mantequilla y 100 de leche . . . . .	400
Seis cucharadas de espinacas o de ensalada cocida, con 36 gramos de mantequilla . . . . .	360
Un litro de leche . . . . .	700
Ciento cincuenta gramos de pasta de arroz . . . . .	320
Dos terroncitos de azúcar . . . . .	60
50 gramos de mantequilla . . . . .	385
Cien gramos de vino . . . . .	60

**Ración alimenticia**

Es de suma importancia conocer la calidad y cantidad de materias que el hombre necesita comer diariamente, la cual se llama ración alimenticia.

La proporción de estas substancias ha de entrar en la ración alimenticia de un organismo humano, que lleva vida reposada o que trabaja moderadamente, es la que sigue:

Alimentos reparadores o substancias albuminoideas, 100 gramos.

**Alimentos energéticos:**

Hidratos de carbono: azúcares, féculas, 320 gramos.

Grasas, 140 gramos.

Alimentos minerales:

Agua, 2,800 gramos.

Sales, 30 gramos.

Prescindiendo del agua y las sales, los principios energéticos y reparadores son los que producen en nuestro organismo las 2,450 calorías que se gastan diariamente. El trabajador, por consumir 3,700 calorías, requiere una tercera parte más de alimento. Al revés el enfermo que guarda cama, y que, por consiguiente, sólo emplea 1,800 calorías, debe comer una tercera parte menos.

La regla general ha de ser esta: Se deben comer diariamente cuatro quintas partes, por lo menos, alimentos energéticos, y una quinta parte de albuminoides, y además hay que tomar unos 2,800 gramos de agua y algunas sales minerales.

Mas, diría alguien: "¿Cómo vamos a beber cerca de 3 litros de agua al día?"

¡No hay tal! Las substancias que se ingieren contienen gran cantidad de ellas.

**¿Por qué hay que ser vegetariano?**

¿Existe alguna substancia natural que, además de agua y sales minerales contenga cuatro quintas partes de principios energéticos y una quinta parte de albuminoides?

Las hay que cumplen con este requisito bastante bien, y por eso reciben el nombre de alimentos completos, pudiéndose sustentar el hombre con ellas meses y aun años.

Encierran tan notable propiedad los siguientes alimentos: la leche, el pan, las lentejas, las habas, las judías, los guisantes, los huevos.

La leche es el alimento por excelencia, sobre todo para los infantes; consta de principios energéticos, lactosa y crema; de las substancias reparadoras, caseína y albúmina y de gran cantidad de sales minerales.

No obstante, la leche sola no podría sustentar la vida humana por mucho tiempo, pues dieta la experiencia que se requiere, para vivir largos años, cierta variedad en la alimentación.

En el pan hay de 10 a 15 por 100 de aleurona, elemento reparador; de 70 a 80 por 100 de substancias energéticas, como almidón, azúcares, etc., algunas sales minerales y agua.

Las lentejas, judías, habas y guisantes nutren más y producen incomparablemente más energía que toda clase de carne y pescado, ya que encierran de 23 a 25 por 100 de albuminoides y de 53 a 61 de hidratos de carbono, contando la carne con 22 por 100 de lo primero y sólo con 0.5 por 100 de lo segundo, y el pescado con 17 y con 0.5 por 100, respectivamente.

Hasta el garbanzo aventaja a la carne en poder alimenticio, puesto que tiene 22 por

100 de albuminoides y 57 por 100 de hidratos de carbono.

Descúbrese por los datos precedentes que los alimentos naturales completos, o casi completos, caen dentro del vegetarianismo.

¿Y no es esta razón suficiente para que abracemos el régimen vegetariano? ¿No parece que la misma naturaleza nos lo manda seguir, poniéndonos entre las manos y a gran nivel tantos alimentos completos, pertenecientes todos al sistema de alimentación que venimos elogiando?

Por otra parte, los animales carnívoros, por ejemplo, el león, tienen muy corto el intestino grueso, y al revés, los herbívoros, como la vaca, le presentan muy largo. Es que la alimentación cárnica deja pocos residuos y la vegetal muchos, exigiendo la primera un depósito pequeño y la segunda una gran bolsa.

Pues el intestino grueso del hombre es muy grande, lo cual indica que su régimen de alimentación deberá ser el vegetariano, que deja muchos residuos y demanda un buen recipiente que los contenga.

Más aún: la dentición del hombre recuerda la de los animales herbívoros y no tanto la de los carnívoros, siendo casi idéntica a la de los monos antropomórfos, que usan el vegetarianismo.

Añádase, finalmente, que la misma economía doméstica nos obliga a ser vegetarianos. En efecto, el carnívoro gasta diariamente dos pesetas, el vegetariano una sola.

#### Inconvenientes de las carnes

La carne, dice el célebre Huffeland, tiene mucha tendencia a la putrefacción, por lo que en verano se debe comer poca. Llegados al intestino grueso los residuos de la carne, ocasionan múltiples fermentaciones, cuyos productos son venenos.

Al descomponerse allí los albuminoides, originan ácido úrico, y los uratos, como son muy poco solubles, se depositan en los cartílagos articulares, cristalizan e impiden la circulación de la sangre, produciendo agudos dolores, como ocurre a los artríticos y gotosos.

Finalmente, del uso de la carne le vienen al hombre varias helmintiasis, producidas por tenias o por triquinias.

Y si todos estos inconvenientes ofrece la carne fresca, ¿qué decir de la que está algo alterada?

Ordinariamente los carnívoros suelen tener inflamado el intestino y están predispuestos para la apendicitis y, de todos modos, devanan durante su juventud muchos males, que más tarde saldrán en la colada, al acercarse la prematura vejez, la cual indefectiblemente será parienta muy próxima de aquella otra a quien Ruy Páez de Rivera (siglo XIII) personificó e hizo hablar de este modo:

De cuerda cabeza yo fago muy loca,  
 todos los males por mí son llegados;  
 tremir e flaqueza, dolores doblados.  
 Muchas angustias e gran suciedad,  
 Viste perdida, muy gran sequedat,  
 .... Los miembros del todo turbados.

Con todo, si hay quienes, máxime en verano, no pueden menos de comer carne, yo les aconsejaría que tras ella tomaran leche cuajada. ¿Y por qué?

#### Ventajas de los vegetales

¿Quién no sabe que el intestino grueso es un hervidero de fermentaciones microbianas, cuyos malos efectos hay que combatir?

El modo es bien sencillo. Se provoca la aparición de bacterias inofensivas y aun útiles contra las perjudiciales que provienen del abuso de las carnes.

Pues bien, es el gran medio de higienizar nuestro aparato digestivo.

Los vegetales, y en especial los brutos, gozan de un notable poder aséptico. Los ácidos vegetales tienen propiedades microbianas que impiden la putrefacción y la formación de toxinas, causa de la arterioesclerosis.

Ya oigo decir que contra las toxinas de la carne posee el organismo sus defensas, las antitoxinas. Así es, pero nótese que en toda lucha continua y larga los adversarios se gastan a fuerza de pérdidas mutuas.

En efecto, las toxinas de la carne, llevadas en alas de la sangre a todo el organismo, son disueltas por las antitoxinas que las células se cansan de tanto segregarse y se marchitan.

Substituyen los tejidos deteriorados por otros nuevos de la naturaleza conjuntiva que los fagocitos, fijándose en los órganos, suelen fabricar.

Pero estos recientes tejidos son de calidad inferior que los primeros y van tornando dueros los órganos, así sobreviene el endurecimiento del hígado o cirrosis, el de las arterias o arterioesclerosis.

Nada de esto ocurriría si el régimen alimenticio fuera el vegetariano, porque las substancias que en él figuran no producen toxinas en el organismo.

Además, el sistema vegetariano engendra muchísimo menos microbios en el intestino que el uso de la carne. A los pocos días de haberse abstenido uno de carne ya presenta en el tubo digestivo 70 veces menos microbios.

#### ¿Quiénes en especial deben seguir el vegetarianismo?

Si a todos conviene el régimen vegetariano, ¿cuánto más a los neurasténicos, dispépticos, estreñidos, artríticos y gotosos!

La neurastenia, acompañada de excitación, debe tratarse con el régimen vegetariano. Mas si el neurasténico sufre decaimiento, tristeza profunda, entonces hay que investigar la causa, dice Fiessinger.

La depresión puede nacer de dispepsia, es decir, de dificultades en las digestiones, y en este caso hay que acogerse estrictamente al vegetarianismo. Si la depresión proviene de otra causa, como de una afección moral, se puede también comer carne.

Como la carne y el caldo de carne y los excitantes de cualquier género son astringentes, de ellos deben abstenerse los estreñidos poniendo en práctica el régimen vegetariano, aunque con algunas restricciones, según vamos a indicar.

La leche, chocolate y huevos estrictamente el vientre. La leche cuajada, la mantequilla y los quesos frescos son laxantes. Pueden usarse cereales, menos el arroz, y legumbres, sobre todo verdes. La fruta y las ensaladas son excelentes.

Para los artríticos y gotosos la carne es muy perjudicial.

He aquí los alimentos indicados para estos enfermos: pan, que no debe pasar de 200 gramos al día, porque si pasa, aceda los humores y favorece la precipitación del ácido úrico (Fiessinger). Tómense patatas, pastas, legumbres verdes, espárragos, ensaladas, tomates y algo de arroz, huevos, macarrones, mantequilla.

El zumo de limón, a pasto. Los frutos ácidos también se pueden comer, porque se transforman en sales alcalinas. Una taza de té o de café y una jicara de chocolate no hacen daño.

Se ve que el régimen vegetariano es el más a propósito para las enfermedades propias de los que viven vida sedentaria o para los que de un modo o de otro han abusado de la carne.

Mas si tales enfermos no se avienen a emplear tal régimen, por lo mucho que le cuesta, al menos guárdenlo ocho días cada mes, y el resto, ya que no pueden dejar de comer carne, tomen un poco de ave, de jamón o de pescado.

### Los vegetarianos alcanzan gran longevidad

Centenares de ejemplos podríamos aducir en pro de nuestro aserto; mas, sólo citaré algunos muy conocidos.

San Pablo, eremita, fué al desierto, al terminar la adolescencia, y allí vivió hasta la edad de 113 años. San Antonio, ermitaño, también murió en 358 de edad de 105 años. Los dos se mantenían únicamente de pan, raíces, frutos y aguas.

Gran longevidad alcanzó aquella pléyade ilustre de anacoretas que en Oriente siguieron el ejemplo de los Pablo y Antonio. ¿Y no sabemos el lema de todos ellos? "Abstención absoluta de carne y vino".

Echemos una ojeada a la Cartuja de Burgos, a la de Mont-Dieu de Francia y otras muchas y veremos que la vida media de los cartujos, sobrepasa la de las gentes de las villas y ciudades. Y, no obstante, esos religiosos viven austeramente con grande abstinencia.

Jean Effingham comía casi exclusivamente legumbres, y vivió ciento cuarenta y cuatro años.

Thomas Parr, inglés, conoció a 10 reyes ingleses, siendo el último Carlos I. A los ciento veinte años se casó con una viuda de

ciento treinta. Contaba ciento cincuenta y dos años cuando, para su mal, se encaminó a la Corte. Hasta entonces se mantuvo de pan, queso, mantequilla, leche y legumbres; como en la Corte se le obsequiara por todo el mundo, hubo de coger una indigestión y morir de ella a los ciento cincuenta y dos años y nueve meses.

Existen, recordaré, que entre los brahmanes de la India, a quienes su religión obliga a mantenerse de sólo vegetales, hay muchísimos que pasan de 100 años.

En España vemos que los muy viejos no están en las poblaciones sino en las aldeas, donde se come poca carne. Y si vemos en nuestras poblaciones algunos centenarios, esos son mendigos u otra gente pobre, a cuyo paladar llega pocas veces el jamón y el pescado.

Existe un hecho muy significativo que prueba lo que venimos diciendo.

Cuanta mayor abstinencia de carne hay en las órdenes religiosas, tanta mayor longevidad acusan sus registros fúnebres. Así las cartujas, las abadías benedictinas, las trapas, han mantenido en su seno a muchos centenarios.

### Menús interesantes

Recuérdese que el hombre, sometido a un trabajo moderado, debe consumir diariamente, aparte del agua y algunas sales minerales, 560 gramos de principios reparadores y energéticos. De ellos, una quinta parte ha de ser de substancias albuminoideas, y las otras cuatro quintas partes de hidratos de carbonos y grasas. Todo lo cual es lo que produce en nuestro organismo las 2.450 calorías que a diario se gastan.

Esto supuesto, veamos ahora algunos menús interesantes.

I. Menú vegetariano de uno que, terminada su carrera, estudia y trabaja poco:

#### DESAYUNO

	Albumi- noides	Hidra- tos	Grasas
	Grms.	Grms.	Grms.
Trescientos gramos de leche de vaca y cien de café, con diez de azúcar y cincuenta de pan. . . .	14	47	12

#### COMIDA

Cien gramos de pan. . . .	8	50	1
Veinticinco gramos de mantequilla. . . . .	Poco	Poco	21
Cien gramos de judías secas. . . . .	24	53	2
Dos huevos pasados por agua. . . . .	37	Poco	35
Trescientos gramos de patatas. . . . .	6	72	4
Veinte gramos de queso. . . . .	6	Poco	7
Cien gramos de peras. . . . .	Poco	12	Poco
Cien gramos de vino blanco. . . . .	Poco	11	Poco
Manzanilla con azúcar. . . . .	Poco	8	Poco
<b>Total</b>	<b>81</b>	<b>206</b>	<b>71</b>

## MERIENDA

	Albumi- noides	Hidra- tos	Grasas —
	Grms.	Grms.	Grms.
Una jicara de chocolate con dos bizcochos y un vaso de agua. . . . .	8	58	29
CENA			
Sesenta y cinco gramos de pan con veinte de mantequilla. . . . .	5	32	18
Doscientos gramos de patatas en potaje. . . . .	4	48	2
Cinco y cinco gramos de coliflor. . . . .	2	3	Poco
Veinte gramos de nueces. . . . .	3	2	12
Cien gramos de manzanas. . . . .	Poco	12	Poco
<i>Total</i>	<u>14</u>	<u>97</u>	<u>32</u>
<i>Total General</i>	<u>117</u>	<u>408</u>	<u>144</u>

II. Menu vegetariano de uno que, terminada su carrera, estudia bastante o es profesor:

El menú del que, habiendo acabado su carrera, estudia bastante o desempeña alguna cátedra, tiene que constar de una tercera parte más de albuminoides, próximamente, a causa de que, quien estudia, trabaja con el sistema nervioso, y el alimento del sistema nervioso son substancias aluminoides.

Por consiguiente, hay que añadir al menu anterior cinco cucharadas soperas de garbanos en la comida y un huevo frito en la cena.

## Abusos

No voy a tratar de esas comilonas que son la ruina de la naturaleza humana, y el arrepentimiento, aunque tarde, de los que, después de ellas, no pueden razonar, ni moverse, ni dormir.

A los que así abusan de las substancias alimenticias se les pueden aplicar aquellos versos de Antonio Henríquez Gómez:

¿Dónde fuiste a buscar tastos manjares,  
piélagos de pesares,  
que fiscalcan la salud de suerte  
que anticipan los pasos de la muerte?

Examinemos la comida ordinaria de una familia de buena posición y la de otras muchas personas que, sin estar muy acomodadas, comen bien.

## DESAYUNO

	Albumi- noides	Hidra- tos	Grasas —
	Grms.	Grms.	Grms.
Chocolate, una copa de leche con azúcar y cuatro bizcochos o cosa equivalente. . . . .	16	72	78
COMIDA			
Sopa. . . . .	2	12	4
Cocido; sesenta y cinco gra-			

mos de garbanos, ciento cinco de patatas, cien de carne cocida, jamón, tocino, etc. . . . .	37	61	38
Cien gramos de pan. . . . .	8	50	1
Dos huevos fritos, que pesen ciento cinco gramos sin cáscara. . . . .	36	1	45
Una chuleta o un beefsteak de ochenta y dos gramos con sesenta gramos de patatas fritas. . . . .	18	34	13
Ensalada, ochenta gramos	1	3	0,48
Dos rajadas de merluza frita, ciento veintidós gramos.	20	Poco	Poco
Doscientos gramos de vino	Poco	23	Poco
Postres:			
Cien gramos de ciruelas en compota. . . . .	3	65	0,5
Ciento cincuenta gramos de manzanas (2 manzanas)	0,5	19	2
Café, con doce gramos de azúcar. . . . .	Poco	11	Poco

## MERIENDA

Un vaso de cerveza de doscientos cincuenta gramos	5	10	2
CENA			
Sesenta gramos de habas (en seco) y cien gramos de patatas. . . . .	17	49	1,5
Cien gramos de pan. . . . .	8	50	Poco
Doscientos gramos de vino	Poco	23	Poco
Cien gramos de ternera. . . . .	17	Poco	18
Cien gramos de pescado. . . . .	17	0,5	1,5
Veinticinco gramos de queso fresco. . . . .	8	0,5	9
Una pera, cien gramos. . . . .	0,5	12	0,5
<i>Total</i>	<u>218</u>	<u>496</u>	<u>212,48</u>

Fijándose un poco en el menu que se acaba de describir, se observa que no es nada exagerado y que dista mucho del que sirven en las grandes fondas, hoteles y establecimientos balnearios.

Pues bien, yo afirmo que la persona que consume a diario lo que en ese menu se indica, padecerá dispepsias, gastritis, pesadez de cabeza, erudezas y vóculos en el intestino por las noches, y que, cayendo y levantándose, purgándose y volviendo a comer, no alcanzará gran longevidad, porque después de haber sufrido las enfermedades del exceso de nutrición: artritis, dolores de cabeza, enteritis y hasta apendicitis, contraerá la cirrosis y la arterioesclerosis, que son el presagio de la muerte.

La generalidad de la gente acomodada y los que trabajan poco no deben consumir diariamente más de 100 gramos de albuminoides, 320 de hidratos de carbono y 140 de grasas.

¿Y qué es lo que reza el menu antes descrito? Pues de albuminoides 218, de nitrato de carbono 496 y de grasa 212,48.

Es decir, que se come la mitad más de lo que se debe, sobre todo en substancias albuminoideas. Muchos higienistas exigen sólo un gramo de albuminoides por cada kilogramo del peso del cuerpo, de modo que un hombre de 70 kilogramos no ha de tomar más que 70 gramos de albuminoides. ¿Pues qué mayor disparate que comer no 70, sino 218?

¿Y qué diremos ahora de los que, dada su glotonería, tendrán por cosa baladí el anterior menú? ¿Qué diremos de los que no piensan más que llenar el estómago, siguiendo a la letra los consejos de Eugenio García Lobos:

¿Qué te importa que sea el todo entidad distinta o no de las partes, si lo mismo son torreznos de jamón?... Que sea entidad separable y no modo, la color, nada importa, como tú hagas bien la digestión.

A los tales hay que aplicar aquellos versos del ingenioso Quevedo:

A Dios le pides lo que tú te quitas; la enfermedad y la vejez te tragas, y estar de ellas exento solicitas.

Peró en rugosa piel de deuda pagas de las embriagueces que vomitas, y en la salud que, comilón, estragas.

Como consecuencia de exceso en las comidas viene el ansia de usar de excitantes. Comiéndose por los higiénicos: vino, sidra, café, coca; pero pronto se pasa a los nocivos: aguardientes, licores, aperitivos.

Se llega a beber en abundancia coñac, ron y hasta ajeno, sin fijarse que se toman venenos.

De todos los licores y aperitivos el más horrible es el ajeno, por el furfurool que contiene: el bebedor de ajeno infaliblemente acabará con epilepsia y en loco. Dígase lo mismo de los abusos del coñac y del ron, remedio de todos estos males es el vegetarianismo, pues los vegetales, la leche, los huevos y la mantequilla no ocasionan en el tubo digestivo esas dispepsias e inflamaciones y esas toxinas que las producen, y por ende, no exigen el uso de los excitantes.

### Objeciones

Dirá alguno: "El método vegetariano requiere cantidades excesivas de alimento, cargándonos mucho el estómago y dejándonos perezosos y torpes después de las comidas."

Si se comiera sólo de una clase de vegetales, entonces sí. Quien tratara de mantenerse únicamente de patatas, claro que cargaría excesivamente el estómago, pues necesitaría tomar diariamente siete kilogramos y medio.

Mas, combinando, como lo indiqué en el primer menú, cereales y legumbres con verduras y frutas, y todo esto con algunos productos del reino animal, no hay nada de eso. Por consiguiente, la objeción carece de fuerza.

Otro dirá: "Yo, religioso de vida activa, estudio y trabajo mucho. ¿Cómo podré nutrirme suficientemente con el régimen vegetariano?"

Se equivoca quien crea que la carne nutre más que los vegetales.

Pongamos un ejemplo:

	Albumi- noides	Hidra- tos	Grasa- — Grms.
Cien gramos de carne. . . . .	22	0,5	2
Cien gramos de lentejas. . . . .	25	53	3,5
Cien gramos de habas. . . . .	24	48	2,5

Bien alto hablan los hechos. Las lentejas y las habas tienen más principios reparadores y muchísimas más substancias energéticas que la carne.

Es cierto, ciertísimo, que un buen plato de lentejas alimenta más que dos biftecs.

Y también es igualmente cierto que muy pocos se han de convencer de esta verdad.

El superior que, llevado de su caridad para con los súbditos enfermizos, les deja desayunar carne, para después comer carne y cenar carne, crea que les da permiso para que se envenenen.

### Conclusión

Todos aspiran a vivir mucho y con salud. Y a esta aspiración universal responderé de este modo:

Vivir muchos años  
con buena salud,  
no es tanto de higiene  
como de virtud.

Se podía vivir mucho y sin notables dolores corporales siendo uno vegetariano. Pero ¿quién se sujeta a ello? Mens sana in corpore sano, he ahí el ideal de todos. Este ideal se realizaría, en cuanto es posible, mediante al vegetarianismo. Mas, ¡ay! ¿quién se someterá a abstenerse de lo que le gusta? ¿Qué virtud no se requiere para vencer la gula?

Esta dificultad la vemos bien patente en enfermos de dispepsia y artritis. Pregunta: ¿Cuánto tiempo resiste el doliente la abstinencia de carnes que le impone el médico?

Más aún: ¿Qué dispéptico se persuade que debe abandonar la carne en las comidas? Y ya que se convenga, seguirá el régimen prescripto unos días, que se ha arreglado en breve lo que se ha estado desarreglado en lustros, y olvidando que la naturaleza obra lentamente y que necesita más tiempo para curarse que para enfermarse.

Para concluir: si no se puede prescindir de la carne, cómase algo de ella al medio día. En cuanto a la cena, podría servirnos de modelo la de Baltasar de Alcázar en su vejez:

Me solían dar de comer  
tostadas en vino mulso,  
que el enflaquecido pulso  
restituyen a mi ser.

Con añadir a la cena de Baltasar de Alcázar legumbres y un huevo, no se necesita más. La carne hay que desterrarla de las cenas y de los desayunos.