abstinencia por semana y varios otros de ayuno, especialmente en la Cuaresma; y si en nuestros días ha cedido, no ha sido sin protesta; y las Ordenes religiosas que han respetado la regla primitiva, son precisamente aquellas entre cuyos adeptos se cuentan los mejores y más numerosos ejemplos de longevidad. Y en cuanto á los grandes hombres que han luchado contra la costumbre de comer carne, se cuentan Bossuet, Voltaire, Diderot, Rousseau, Michelet, Gassendi, Pascal, Newton, Franklin, Lamartine, Cuvier, Milne-Edwards, Dujardin, Beaumetz y cien otros más.

Pero dejando á un lado argumentos de autoridad, vengamos al fondo de la cuestión. Las materias que sirven para reparar las pérdidas son las llamadas por Liebig *plásticas*, es decir, las albuminoidas, proteicas ó azoadas, como la clara de huevo, las albúminas de la leche, de los vegetales, de la carne y de la sangre. Las sustancias que producen la fuerza, ardiendo en cierto modo en el organismo con el oxígeno de la respiración, son las *combustibles ó respiratorias*, tales como los azúcares, grasas, aceites, mantecas y féculas. Añadiendo á estas dos clases de materias, el agua y algunas sustancias minerales, como la sal, los carbonatos de cal, sosa y potasa, las sales de hierro y los fosfatos, tendremos todos los materiales que necesitamos para nuestra alimentación.

Se llama *alimento completo* á todo el que por sí solo puede sostener la vida; ese alimento encierra, en la proporción necesaria, agua, plásticos, respiratorios y materias minerales.

Véase en el siguiente cuadro el valor real de los alimentos más comunes, según análisis de Payen, Berzelius, Wurtz y König.