

una vez... ¿te acuerdas?, cuando yo te dije que alguien de la familia moriría pronto, porque la criada al servirnos la cena, dejó caer la sal al suelo, tú me dijiste que yo no debía creer todas las tonterías que se me decían...

M.—Claro que no debes creer todas las tonterías que la gente te cuenta...

N.—Sí pero, cómo hacer para distinguir lo que son tonterías de lo que no lo son?...

M.—¿Cómo? creyendo en la Santa

Religión, en la Religión verdadera...

N.—¿Y cuál es la Religión verdadera?...

M.—La nuestra... (Aparte): Me parece que yo misma empiezo a decir tonterías... (En voz alta, a su hijo): ¡Véte! ¡Véte, dí a papá que venga que ya es hora de ir a la iglesia a oír misa!

N.—¿Pero al salir de la iglesia me comprarás chocolate, verdad?

LEÓN TOLSTOI

El valor alimenticio de los dulces

La afición del niño hacia toda clase de dulces es tan universal y se halla tan reconocida, que causa verdadera sorpresa ver, que hasta hace poco no se haya estudiado la gran significancia fisiológica que tiene este deseo. En la actualidad existen muchos médicos que firmemente creen que la naturaleza no es un guía tan peligroso como se ha supuesto, y que esa afición universal hacia los dulces debe considerarse como un signo muy significativo de una necesidad fisiológica. En su notable obra sobre *Alimentos y Dieta*, el Profesor Robert Hutchison dice, que los hidratos de carbono son probablemente el elemento más importante de la energía muscular y que el azúcar, por razón de la facilidad y rapidez de su absorción, es sin duda substancia más a propósito y de mayor valor para la economía que cualquiera otra del grupo de los hidratos de carbono.

Los guías suizos, como asimismo los exploradores de las regiones árticas hace tiempo que saben apreciar el valor de ciertos alimentos dulces, como el chocolate; y de la misma manera, las numerosas pruebas que durante un período de cinco semanas se han llevado a cabo en las maniobras del ejército alemán, han probado, de modo evidente, que los soldados a quienes se les daba diez terrones de azúcar además de su ración diaria, marchaban mejor y sufrían menos hambre, sed y fatiga que aquellos

otros compañeros a quienes no se les proporcionó la adición de la citada substancia. El oficial facultativo encargado de llevar a cabo estas investigaciones, recomienda que la cantidad de azúcar administrada a cada soldado diariamente no debe ser menor de 60.00 gramos, y son asimismo numerosísimos los ejemplos citados por Steinitzer, Pettenkofer, Ziemsten, y otros notables investigadores respecto al valor que el azúcar tiene como un reconstituyente del sistema muscular. El mismo Profesor Hutchison, en su citada obra aconseja el azúcar para los jugadores de pelota, durante la época de descanso.

Otro argumento de gran fuerza respecto al valor del azúcar, consiste en la propiedad que tiene esta substancia para combatir la afición, a veces tan desarrollada, por las bebidas alcohólicas, pues es un hecho comprobado que toda persona adicta a los estimulantes alcohólicos, casi siempre no es aficionada a los dulces. Al referirse el Profesor Hutchison a la relativa baratura del azúcar, dice que debe considerarse este detalle como de gran importancia para la salud y mejor desarrollo de los niños, puesto que el azúcar proporciona al organismo ampliamente muchos elementos que necesita, y que la carestía de las substancias grasas hace a veces imposible suministrar. Sin embargo, no se debe olvidar que aun cuando el azúcar es un factor de gran importancia para la