

# APUNTES

— 22 —

20 de Julio de 1935

## Rayos de Sol y Vitaminas

Conferencia pronunciada en la "Hora de la Salud"  
el 29 de junio de 1935, ligeramente abreviada.

Se ha demostrado que el desarrollo y la conservación de la salud dependen, en gran parte, de la selección adecuada y escogida de los alimentos.

Para vivir y trabajar, todo sér viviente consume cierta cantidad de energía. Esta energía es producida por los fenómenos químicos que se verifican en el interior del organismo y se manifiesta como *calor, movimiento y trabajo*.

Así como no se puede mantener funcionando indefinidamente una máquina de vapor o un automóvil, si no se le suministra *aire, agua, carbón, leña o gasolina*, y si no se reparan o renuevan las piezas que se gastan por el uso, asimismo nuestro cuerpo no puede dar trabajo sino después de haber recibido el *combustible* y los *materiales* para reparar el desgaste de sus órganos.

Este combustible y estos materiales de reparación, los proporcionan los *alimentos*.

Los alimentos tienen, pues, dos funciones primordiales:

*Primera, la de producir energía.*

*Segunda, la de reconstruir los tejidos que se gastan.*