

Los alimentos que desempeñan la primera función, se llaman *combustibles*.

Los alimentos que desempeñan la segunda función, se llaman *proteínas* o *albuminoides*.

### ALIMENTOS COMBUSTIBLES

Para calentar en una fragua el hierro antes de forjarlo al yunque, se activa la llama de los carbones encendidos, por medio de una corriente de aire proyectada por un fuelle. En nuestro cuerpo, los pulmones son los fuelles que introducen el oxígeno del aire necesario para la combustión del combustible contenido en los alimentos. La comparación es buena, pues los alimentos se *quemán* en nuestro organismo, produciendo calor y otras formas de energía. Los productos residuales de esa combustión, *gas carbónico* y *vapor de agua*, son expulsados por el aparato respiratorio.

Al hablar de alimentos combustibles, se podría figurar uno que arden, como la leña, alzando llama; pero no precisa que levante llama una sustancia para que pueda quemarse; quemarse equivale simplemente a *oxidarse*.

Los alimentos combustibles contienen siempre los elementos carbono e hidrógeno en proporción preponderante.

A esta clase de alimentos pertenecen el *azúcar*, el *almidón* y la *grasa*. Los dos primeros reciben el nombre de *hidratos de carbono* o *carbohidratos*, es decir, combinaciones de carbono y agua. Las grasas contienen más carbono e hidrógeno que los carbohidratos.

*Toda la fuerza de nuestro alimento viene del sol.* El reino animal depende del reino vegetal, y éste, a su vez, depende del sol.