

Bajo la influencia de los rayos solares, la *clorofila* de las hojas descompone el gas carbónico del aire en sus dos componentes, carbono y oxígeno; fija en la planta el carbono, que, combinándose con el agua absorbida por sus raíces, forma carbohidratos y grasas. Al mismo tiempo el oxígeno queda en libertad. Este es uno de los fenómenos maravillosos de la Naturaleza, conocido con el nombre de *Fotosíntesis*; es uno de los medios que ella emplea para acumular y conservar la energía solar en la Tierra.

Cuando hacemos arder un trozo de carbón o de leña en la hornilla de una máquina de vapor, ponemos en libertad el calor y la luz que el sol irradió sobre la Tierra en épocas anteriores. Cuando por el proceso de la combustión fisiológica sentimos calor, fuerza y vida en nuestro cuerpo, estamos sintiendo el calor, la fuerza y la vida que el sol vertió sobre la Tierra al formar las sustancias que nos sirven de alimento.

PROTEÍNAS O ALBUMINOIDES

Las proteínas nos sirven para la construcción del cuerpo que crece y para la reparación de los tejidos que se gastan, y por lo tanto están compuestas de los mismos elementos que forman el protoplasma celular, a saber: carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, fósforo, etc.

A este grupo pertenecen la *albúmina* o clara de huevo, la *caseína* de la leche, la *legúmina* de las semillas de leguminosas, como los frijoles, alverjas, garbanzos, etc., el *gluten* de la harina y los componentes de la *carne*. Podríamos agregar la *gelatina*, que es un derivado de las proteínas.

Las proteínas no son cuerpos tan simples como los carbohidratos y grasas; son combinaciones muy