

metabólicos o de intercambio orgánico. Los minerales de mayor importancia que deben formar parte de nuestros alimentos son: el *agua*, la *sal común*, las *sales de hierro y calcio* y los *fosfatos*. Debo agregar sin embargo que la lista de los agentes de carácter mineral «comprende más o menos todos los elementos de la química y que las funciones de estos agentes se nos revelan día a día más varias y sorprendentes». (E. J. R.).

*El agua* es el más importante de los alimentos minerales; influye en el desempeño de todas las funciones y repone la que se elimina por los pulmones, los riñones y la piel. Un individuo puede vivir sin comer cuarenta días y aun más, porque se alimenta con las reservas de sus propios tejidos, pero debe tomar todos los días cierta cantidad de agua que el organismo no posee en almacén. El agua absorbida en abundancia facilita la eliminación de residuos; *opera un verdadero lavado del organismo*. Cuando no se toma agua en abundancia, el organismo la absorbe del intestino grueso y esto produce estreñimiento y auto-intoxicación. En la leche y las frutas tomamos agua de un modo agradable. Es preferible beber el agua al principio, y no al fin de las comidas. Los líquidos tomados con el estómago vacío no se detienen en él; pasan en seguida al intestino, en donde son inmediatamente absorbidos; los que se toman después de comer, permanecen en el estómago con el bolo alimenticio, diluyen el jugo gástrico y retrasan la digestión estomacal. *Cuando estamos fatigados, no debemos comer*; la sangre está envenenada por las toxinas fabricadas por los músculos y no está en condiciones para contribuir a realizar una buena digestión; en ese caso conviene más beber agua y reposar una media hora antes de sentarse a la mesa.