

del reino vegetal y las almacenan, y en este concepto diversos alimentos de origen animal las contienen. La leche de las vacas que se alimentan con una dieta de cereales y raíces es menos rica en vitaminas que la de las vacas que se alimentan con pastos y con hierba verde de los prados, lo que se explica porque estos últimos reciben, en una superficie dilatadísima, la radiación solar.

Mientras el alimento natural fue la base de la nutrición humana, nada se supo de la existencia de las vitaminas, porque no se presentaron los efectos de su falta; pero cuando el arte culinario empezó por cocinar los alimentos, refinarlos y condimentarlos de acuerdo con las exigencias de la gula, se originaron las enfermedades por carencia: raquitismo, beriberi, escorbuto, falta de aptitud en la reproducción, predisposición a ciertas enfermedades infecciosas como la tuberculosis, trastornos del sistema digestivo o del aparato pulmonar, etc.

Es un hecho curioso que, por instinto, los animales inferiores proveen a sus necesidades de nutrición al conservar sus alimentos. Las abejas acumulan en sus panales miel, que es muy pobre en vitaminas; pero en cambio, depositan polen en sus celdillas, que es rico en esas sustancias, pudiendo disponer, de este modo, alimento apropiado para la vida y desarrollo de las larvas. El hombre, por el contrario, fabrica conservas alimenticias que ha de consumir desprovistas de vitaminas, haciendo el alimento natural deficiente. Los perfeccionamientos mecánicos introducidos en la fabricación de harinas ocasionan un aumento en el número de avitaminosis. Nosotros preferimos a los naturales, ciertos productos alimenticios, aunque nocivos, como el pan blanco, la harina cernida, el arroz pulido, el aceite purificado, etc.