

Las vitaminas que se encuentran en las cáscaras de los cereales las arrojamos a los cerdos con el afrecho y nosotros nos contentamos con el almidón purísimo; los cerdos no son atacados de avitaminosis, mientras que nosotros sí. Es un pecado también, y muy grave, el privarse de las preciosas frutas en su forma natural, para consumirlas en forma de mixturas industriales cargadas de alcohol. Antiguamente se consumían en Costa Rica frutas baratísimas y en abundancia; los que no podían comprarlas las adquirían sin fatiga alguna, como en los dichosos siglos dorados, sin más trabajo que el de introducirse en un cafetal u otro plantío ajeno, alzar la mano y alcanzar el dulce y sazonado fruto. Hoy día no se consiguen frutas sino a muy altos precios porque las que no se exportan a Inglaterra o a Panamá, se convierten en lo que suelen llamar «*vinos higiénicos nacionales*».

Las vitaminas se han clasificado atendiendo a los efectos producidos por su falta en los alimentos. Hasta ahora se han descubierto seis vitaminas que se designan con las seis primeras letras del alfabeto: A, B, C, D, E y F.

Las vitaminas A, D y E son solubles en las grasas (*liposolubles*).

Las vitaminas B, C y F son solubles en el agua (*hidrosolubles*).

Estudiaremos primeramente las vitaminas asociadas con las grasas, las A, D y E.

*La Vitamina A o Vitamina del Crecimiento*, es un factor indispensable para el buen desarrollo del cuerpo, pues se ha demostrado que si falta en la alimentación se produce *una disminución del peso y del crecimiento*.

Algo muy curioso acerca de la vitamina A, es su relación con respecto a la *incapacidad para ver de*