

*noche*. Se ha encontrado que a las personas que no pueden ver en lo oscuro, les falta esa vitamina en la alimentación. Aun en tiempos de Hipócrates, esto se presumía, porque se recomendaba comerse todo un hígado de buey para curar esa incapacidad de visión, por ser el hígado muy rico en vitamina A. Pero el más serio resultado de la deficiencia de esa vitamina es *la inflamación de los ojos*, que conduce a *ulceraciones de la córnea* y a la *ceguera*; lo que llaman los oculistas *xeroftalmia*.

Se cree que la falta de la vitamina A aumenta la susceptibilidad para las infecciones, especialmente en los pulmones.

La Vitamina A se encuentra en muchas grasas animales, lo mismo que en las hojas verdes. Lo curioso es que existe en el mundo vegetal donde hay poco o ningún aceite, como en la lechuga, las espinacas, las zanahorias, los tomates, la coliflor, los berros, las legumbres verdes, los gérmenes de gramíneas, la alfalfa, etc. Existe en la yema de huevo, la leche, la mantequilla, la natilla y especialmente en los aceites de hígado de pescados. El hígado actúa como un almacén de esta vitamina.

*La Vitamina A resiste la temperatura de 100° durante 3 ó 4 horas, pero se destruye rápidamente por oxidación.* El enranciamiento de la mantequilla, que le hace perder ese factor, es debido a la oxidación producida por el aire. El aceite de oliva sin refinar contiene la vitamina A en cantidad suficiente, pero el público rechaza el aceite que tiene *gusto*, y para purificar los aceites vegetales se les priva de sus vitaminas. En el estado fresco, la grasa de los cerdos, que fueron convenientemente alimentados, posee la vitamina A, mientras que la manteca de cerdo comercial, blanqueada por oxidación, para darle