

buen aspecto, está desprovista de ella. El sacudimiento que sufre la leche en los viajes y sobre todo en los tarros cargados sobre bestias, favorece la destrucción de la vitamina A por oxidación. La leche de la madre debe pasar del pecho de ella a la boca del niño sin contacto con el oxígeno del aire, siendo perjudicial que los lactantes sean alimentados con leche extraída artificialmente del pecho de las mujeres. La yema de huevo es rica en esta vitamina cuando los huevos son de gallinas que han recibido abundante forraje verde y fresco. Los que se dedican a la cría de gallinas para obtener huevos, han de tener un potrero en donde ellas puedan proveerse de vitaminas.

*La Vitamina D o Antirraquítica*, llamada también *vitamina de la luz solar*, es otra vitamina soluble en grasa. *Existe en gran cantidad* en el aceite de hígado de bacalao, en las grasas animales, en la yema de huevo, en la piel del hombre y en los tejidos vegetales. *En muy pequeña cantidad* existe en la manteca y la leche, incluyendo la leche humana.

Los hechos característicos de esta vitamina son estos:

*Es un factor importante como preventivo del raquitismo.*

*Se produce tanto en las plantas verdes como en los animales, siempre que éstos estén expuestos a radiaciones ultravioletas.* De aquí el nombre, «vitamina de la luz solar».

*Desempeña papel importante en el desarrollo de los dientes.*

La caries de los dientes se debe, no tanto a la fermentación láctica de carbohidratos alimenticios provocada por bacterias, como a la falta de la vitamina D. En las universidades de John Hopkins y de Columbia han producido caries dentaria, a voluntad,