

menos blanco que el pan hecho con la harina cernida, pero es más rico en proteína, sales minerales y vitaminas.

*La Vitamina C o antiescorbútica* fue la tercera vitamina descubierta. Es hidrosoluble y su carencia es la causa del *escorbuto infantil*, enfermedad caracterizada por hinchazones en las piernas, producidas por hemorragias subperiósticas y por enrojecimiento e hinchazón de las encías, las cuales duelen y sangran al tocarlas. Se la encuentra en la mayor parte de las frutas ácidas y legumbres frescas. La naranja, el limón, la piña, las uvas y los tomates son las que más la contienen. La leche de mujer y la leche fresca de vaca poseen gran cantidad del factor antiescorbútico, tanto es así que en la práctica no se observa el escorbuto en los lactados al pecho. La vitamina C es rápidamente destruida por la oxidación, por los álcalis, y es *en extremo sensible al calor*. La pasteurización la destruye en su mayor parte. Los tomates son la excepción de esta regla; evidentemente el ácido que se encuentra en el tomate preserva la vitamina antiescorbútica cuando se cuecen los alimentos o se ponen en latas en forma de conservas alimenticias. Por consiguiente, el tomate es un valioso alimento protector y se debería emplear sin reparo en la alimentación. Los niños criados con un alimento esterilizado (leche y derivados) durante varios meses, con exclusión de alimentos frescos vivos, están amenazados de escorbuto. Por ese motivo los médicos aconsejan en estos casos, asociar a la leche un poco de jugo de naranja o de tomate. Mucho tiempo antes de que se hablara de vitaminas, se conocían ya los efectos curativos, respecto al escorbuto, de los jugos de limón y de naranja, que contienen esta vitamina. El escorbuto era más temido por