

los marineros antiguos que las borrascas del mar, pues causaba grandes desastres entre ellos, que se alimentaban exclusivamente de conservas y no comían vegetales ni frutas frescas.

La Vitamina F o antipelagrosa es la sustancia preventiva de la pelagra. Se la encuentra en la carne fresca, la leche, las hojas verdes, huevos, levadura de cerveza, zanahorias y en algunas mantecas. La pelagra se produce experimentalmente mediante un régimen exclusivo de harina de maíz descortezado, pobre en sales cálcicas y sódicas.

Conclusiones:

Hemos visto el papel que desempeñan las grasas y los hidratos de carbono como alimentos combustibles productores de energía, y el de las proteínas como materiales de construcción y reconstrucción de tejidos.

Se han mencionado los minerales que necesitamos para formar los huesos y dientes y las vitaminas o factores que no producen energía pero transforman los principios alimenticios en sustancias asimilables.

Hemos visto que el cuerpo humano puede subsistir durante cierto tiempo sin hidratos de carbono y sin grasas, pero que no sobrevive si faltan agua, proteína, ciertas sales minerales y todas las vitaminas.

Podemos afirmar que el raquitismo, la enfermedad que causa tantos jorobados, cojos, deformes de toda clase, flacuchos, que prepara hombres físicamente inferiores y mujeres destinadas a morir durante el parto por deformidades de la pelvis, que hacen el parto difícil o imposible, *es una afección que debe desaparecer.* La madre, durante el embarazo y la lac-