

LECCION XXIV.

BROMATOLOGIA. (INGESTA.)

Generalidades sobre la misma: reglas que deben tenerse presentes para la oportuna prescripcion de alimentos á los enfermos.

Entiéndese por *Bromatologia* ó *Trofologia* la parte ó tratado de la higiene que se ocupa de los alimentos, condimentos y bebidas. Estas denominaciones se derivan de las palabras griegas *broma*, alimento; *trofos*, sustancia, alimento, nutricion, y *logos*, tratado ó discurso.

Alimentos. Se llama alimento toda sustancia sólida ó líquida, sacada de los reinos animal y vegetal, capaz de proporcionar, mediante la digestion, una mayor ó menor cantidad de principios nutritivos á nuestro cuerpo, y cuyo objeto es reparar las continuas pérdidas que éste sufre, y servir para su crecimiento en los primeros períodos de la vida. Se extrañará, quizás, que siendo tan comun decir en la definicion del alimento, que éste se saca de cualquiera de los tres reinos de la naturaleza, excluyamos nosotros el mineral ó inorgánico; pero es necesario confesar, que este reino no nos proporciona alimento ninguno, y si solo condimentos, á no ser que, segun advierte con mucha oportunidad el Dr. Monlau, se admitiese cómo alimento el aire atmosférico, llamado por muchos autores *pabulum vitæ*; aunque fácilmente se comprende que esto seria violentar el sentido de las palabras, porque si el aire ha sido llamado pábulo de la vida, no es porque se asimile á nuestros órganos, propiedad característica de los alimentos, sinó porque sin aire no puede haber respiracion, y sin respiracion no se explica la vida. En la terapéutica farmacológica hablaremos de los caracteres que distinguen al alimento del medicamento, y á éste del veneno.

Los alimentos se dividen segun el reino de que proceden, en *animales* y *vegetales*: segun la mayor ó menor cantidad de principios alimenticios que proporcionan, en *muy nutritivos*, *medianamente nutritivos*, y *poco nutritivos*: segun la mayor ó menor facilidad en digerirlos, en alimentos *de fácil* y *de difícil digestion*: segun la impresion que

causan en nuestros órganos, en *excitantes* y *relajantes*: segun su composicion, en varias clases que se llaman *dietas*, cómo explanaremos muy pronto; en *azoados* y *no azoados*, segun contengan ó no ázoe: finalmente, se ha establecido otra division de los alimentos en *reparadores* ó *plásticos* y *respiratorios* ó *combustibles*. Esta division está basada en los dos movimientos ó actos de la nutricion, á saber: la asimilacion, y la desasimilacion, refiriendo á los primeros los que cumplen el primer acto y por eso se llaman reparadores, y los otros al segundo, habiéndoseles dado el nombre que tienen creyendo que la desasimilacion es un acto de combustion.

Es tan manifiesta la influencia que ejerce el régimen alimenticio en el plan curativo de las enfermedades, que creemos ocioso entrar en comentarios acerca de este punto, limitándonos á decir que debemos esmerarnos tanto en la prescripcion de los alimentos cómo en la de los medicamentos. Hipócrates que conoció ya la extraordinaria importancia del régimen de alimentos en el éxito de las enfermedades dijo: *Optimum medicamentum est cibus opportune datus*, y á pesar de eso, los médicos han olvidado con demasiada frecuencia sus preceptos acerca del particular, tanto que ha habido épocas en que tan solo han imperado el capricho ó la rutina en la prescripcion de los mismos. Ha sucedido tambien que queriendo evitar un extremo, se ha caido en otro opuesto, molestando á veces á los enfermos inoportunamente con el hambre bajo la idea de impedir que los perjudicase la alimentacion, y otros temerosos de que muriesen de debilidad, les alimentaban demasiado. El célebre Ramazzini levantó su autorizada voz contra semejantes abusos, diciendo con bastante acierto, que los pobres morian á menudo por haber comido demasiado en sus enfermedades, y los ricos por la dieta severa á que habian estado sujetos.

Oigamos, sin embargo, lo que dice el P. Debreyne (aunque sean meras excepciones) en su *Ensayo filosófico acerca de la influencia comparativa del régimen vegetal y del animal sobre el físico y moral del hombre*. « Por medio del ayuno y de la penitencia, y aun de una dieta absoluta, se ha logrado algunas veces la curacion de ciertas enfermedades crónicas, que habian resistido á todos los demás recursos del arte. Pomponio Atico, desesperado de poder recobrar su salud enteramente perdida, y determinado á dejarse morir de hambre, se

encontró curado despues de algunos dias de una entera abstinencia. Otro tanto se dice del filósofo Cleanto.» Dice tambien Mr. Virey: «Se cita un enfermo que padecia hacia muchos años cierta enfermedad crónica, el que habiendo resuelto dejarse morir de hambre para acabar sus sufrimientos, los vió disipados despues de tres dias de abstinencia absoluta: encontró, pues, su curación donde pensó hallar la muerte.»

En este punto debemos tener siempre muy presente la dualidad del objeto, á saber: el enfermo y la enfermedad, pudiendo el olvido de este principio ser altamente perjudicial á aquel, pues no debe llamar nuestra atencion tan solo el estado de las fuerzas de éste, sinó tambien el carácter y estado de la enfermedad: por esto se ha dicho con sobrada razon, que el uso intempestivo de los alimentos no nutre al *enfermo* sinó á la *enfermedad*. A esto podemos añadir, que si bien algunas veces una dieta y plan anti-flogístico exagerados curan las enfermedades, matan tambien la naturaleza de los enfermos. Basta una corta práctica de dias ó semanas, para que nos convenzamos de lo que se acaba de exponer, atreviéndonos á asegurar por lo que constantemente nos ha enseñado la nuestra en los hospitales, que se curan en los mismos mas pronto y radicalmente los mendigos que no teniendo quien se interese por ellos, están completamente atendidos al alimento que prescribe la ciencia, que los de clase algo acomodada, quienes reciben diferentes sustancias alimenticias de sus parientes y amigos, guiados por un mal entendido interés que léjos de ser útil á los enfermos, les es altamente nocivo.

Cometiéndose estos errores tanto en la cantidad cómo en la calidad de los alimentos, vamos á consignar ciertas reglas generales sancionadas por los médicos mas prácticos y prudentes, mediante las cuales podremos establecer un régimen de alimentos oportunos.

1.^a En las enfermedades, especialmente agudas, debe proibirse la mezcla ó variedad de alimentos que es, por decirlo así, indispensable en el estado de salud; pues menos perjudicial es dar á los pacientes mayor cantidad de la necesaria de un determinado alimento, que darles pequeñas cantidades de manjares variados. Por tanto, la uniformidad de la alimentacion es una de las primeras condiciones que se exigen, sin llevar, no obstante, esta idea á la exageracion, preten-

diendo que el enfermo se limite al uso de una sola sustancia, pues basta que se concrete á una de las dietas ó clases de alimentos, de qué nos ocuparemos despues de exponer las presentes reglas generales acerca de la alimentacion, sin que desatendamos tampoco las imperiosas exigencias del hábito. En efecto, á la manera que cuando repetimos con mucha frecuencia un acto cualquiera, lo verificamos con mucha perfeccion, así el estómago acostumbrado á la impresion de un mismo alimento ó de varios de una misma clase, los digiere sin molestia y hasta con cierta facilidad, y el quilo que ellos proporcionan, es por necesidad mas uniforme, y se adapta mejor á la sensibilidad y á la nutricion de nuestros órganos, que si fuese el resultado de alimentos heterogéneos.

2.^a La cantidad y calidad de los alimentos, no menos que la época de tomarlos, deben precisamente variar, segun cuales sean la naturaleza y período de la enfermedad, así cómo las fuerzas y otras circunstancias orgánicas del enfermo; pues si no seria regular prescribir alimentos excitantes y en abundancia á un sugeto muy robusto y que padece una enfermedad inflamatoria de carácter agudo, seria tambien un desatino alimentar poco y mal á los niños escrofulosos por ejemplo.

3.^a No conocemos clase alguna de alimentos que no deban sujetarse á la coccion, si prescindimos de algunas frutas y verduras que pueden comer crudas los enfermos; no olvidemos, empero, que unas y otras se digieren mejor cuando cocidas, que cuando crudas. Es tambien preferible que estén calientes mejor que frios. Sin embargo, alguna vez preferiremos éstos á aquellos. El precepto, pues, de dar á los enfermos alimentos cocidos con preferencia á los crudos, se funda en la mayor facilidad con que son aquellos digeridos, porque el estado de cochura los pone en una disposicion tal, que costándole mucho menos trabajo al estómago convertirlos en quimo, puede decirse que se presentan ya medio digeridos. Todo lo contrario sucede en los crudos.

4.^a Si la higiene pública cuida con tanto esmero, que no estén alterados los comestibles que han de servir para los pueblos en estado de salud, no es menor el cuidado que acerca de este punto debe el médico desplegar en la alimentacion de sus enfermos. Así, pues, cuando los alimentos tienen la debida cohesion molecular y demás cualidades, hijas de las leyes de la vida ó de la preparacion artificial, y mejor aun

cuando son muy recientes, se dice que son frescos; y, al contrario, se tienen por alterados, pasados ó manidos, cuando son añejos ó han perdido la cohesion vital, y cuando un movimiento de fermentacion ha destruido su composicion hasta el extremo de desprenderse gases, y desarrollarse principios dañinos para la generalidad de los hombres. Es por demás sabido, que los órganos del gusto y el olfato, son los centinelas avanzados que nos advierten semejantes alteraciones, las cuales, sin embargo, no perjudican, ni siquiera incomodan á cierta clase de personas, acostumbradas desde la niñez á alimentarse de semejante clase de sustancias, cómo sucede, por lo comun, á los gitanos. A veces ofrecen tambien rarezas de este género las embarazadas. Así, pues, cuidaremos con la mayor escrupulosidad, que los alimentos que usen los enfermos sean perfectamente frescos y bien conservados.

5.^a Por punto general, los alimentos que usen los enfermos, no deben llevar condimento alguno fuerte, prescindiendo de la cantidad de sal necesaria para sazonar la comida, en razon de que el elemento irritativo, ya sea franco ya específico, predomina, cómo es muy sabido, en la mayoría de las enfermedades. Hay, empero, varios casos, y son aquellos en que se observa una marcada debilidad ya en todo el cuerpo, ya limitada á las vias digestivas, en los cuales los alimentos condimentados con sustancias mas ó menos excitantes y usados con moderacion, producen resultados muy favorables. Al paso, pues, que deberá usar de estos alimentos un raquíptico ó un escrofuloso, deben proscribirse completamente en los que padecen enfermedades de exceso, y sobre todo si son pléticos y robustos.

6.^a Dice el Dr. Janer en sus Elementos de terapéutica: *Victus in genere idoneus in morbis acutis constat cibis et potibus fluidis, in chronicis plerumque solidis; omnibus faciliè digerendis, putredini adversis, siti contrariis, appetitui excitando aptis, causæ morbi cognitæ oppositis.* En general la alimentacion mas apropiada en las enfermedades agudas, consta de bebidas y alimentos líquidos; en las crónicas muchas veces de los sólidos; de fácil digestion para todos, opuestos á la putrefaccion, contrarios á la sed, propios para excitar el apetito y opuestos á la causa conocida de la enfermedad.

7.^a La cantidad de alimento que toma un enfermo, se llama dieta, segun veremos muy pronto, al ocuparnos de las diversas acepciones que

se han dado á esta palabra ; y segun sea mayor ó menor esta cantidad, se califica á la dieta con los adjetivos de *plena*, *crasa*, ó muy *nutritiva* ; de *mediocre* ó *mediana* ; de *tenue* y de *tenuisima*, *absoluta*, ó sea la *dieta famis* de los antiguos. La primera es aquella que no solo puede conservar, sinó tambien aumentar las fuerzas del cuerpo, estando indicada en los convalecientes de enfermedades agudas, y muchas veces en las crónicas: la segunda es la que conserva, pero no aumenta las fuerzas, y es útil á los enfermos débiles, á los que empiezan á convalecer en las enfermedades agudas, y en las crónicas que no van acompañadas de inflamacion, de fiebre intensa, ni de otra señal alguna de irritacion: la tercera es aquella que conserva las fuerzas que están disminuidas, y debe emplearse en las enfermedades de un mediano aumento en las mismas; y la última es la que se desentiende completamente de ellas, pues el enfermo no prueba absolutamente alimento alguno, y está indicada en los casos en que la sangre es muy rica en partes sólidas y existen inflamaciones, congestiones activas y derrames muy violentos, en los casos de calenturas inflamatorias, biliosas etc.; pues en ellos nada mas útil, como dice Celso, que una oportuna abstinencia, no oponiéndose á ésta el estado particular del enfermo. *Neque ulla res magis adjuvat laborantem, quam tempestiva abstinentia*; al paso que seria muy perjudicial en los enfermos débiles y en las enfermedades por atonia. Corresponden á esta dieta algunos líquidos acidulos, mucilaginosos ó sacarinos; aunque en rigor, no debe figurar en ella este último principio, en razon de ser el azúcar bastante nutritiva; pero cómo la parte de ésta contenida en el agua, suele ser muy corta, de ahí la costumbre de comprender dicha sustancia en esta dieta. A la *tenue* se refieren los caldos animales: de lo que diremos en las diversas dietas ó clases de alimento se deducirá los que corresponden á la *mediocre* y á la *plena*.

8.^a Quanto mayor sea la rapidez de la marcha de una enfermedad, tanto mas severa debe ser la dieta; pues no admite duda que la excitacion morbosa, cuanto mas enérgica es, hace menos sensible la pérdida de las fuerzas, y por lo tanto, su reparacion es menos urgente y perentoria; de ahí aquella máxima de que la «fiebre alimenta.» En consecuencia de lo que se acaba de decir, así cómo al principio de una inflamacion ó calenturas muy violentas, sujetaremos al enfermo á la

dieta *tenuísima*, le concederemos ya la *tenué* en la declinacion de las mismas, ó cuando tiendan á prolongarse mucho; mas tarde la *medio-cre*, y por último la *plena*, segun aconseja el Padre de la medicina en los dos aforismos siguientes: *Ubi igitur peracutus est morbus, statim extremos habet labores, et extremè tenuissimo victu uti necesse est. Ubi verò non, sed pleniorè victum exhibere licet, tantùm à tenui recedendum, quantum morbus remissior extremis fuerit.* Las enfermedades agudísimas ofrecen pronto síntomas muy alarmantes, y por lo mismo, conviene ordenar desde luego la dieta mas severa. Pero cuando la dolencia no presenta este carácter, puede permitirse mas alimento, el que se irá aumentando á medida que el mal vaya perdiendo su intensidad. *Si quis febricitanti cibum det, convalescenti quidem, robur; ægrotanti verò, morbus fit.* El alimento dado á un febricitante cuando está convaleciente, le vigoriza; empero, si está todavía enfermo, agrava el mal.

9.^a Dice tambien Hipócrates: *Cum morbus in vigore fuerit, tunc vel tenuissimo victu uti necesse est.* Mientras la enfermedad se halla en su vigor, es menester usar del régimen alimenticio mas riguroso. Así, por ejemplo, en una pulmonía estará el enfermo atenido á una dieta tenuísima hasta el período de declinacion, en el cual podrá ya disminuir la severidad en esta parte.

10.^a Cómo nunca debemos perder de vista el estado de las fuerzas del enfermo, para que se encuentren de manera, que sin dar pábulo á la enfermedad, puedan proporcionarnos la mas completa y favorable crisis de ésta, deberá permitirse en muchos casos el uso de alimentos mas ó menos tenues, y en cantidad proporcionada á las circunstancias; no echando jamás en olvido que en los casos de duda, es preferible ser algo indulgentes que muy severos en la concesion de alimentos. Los aforismos del Anciano de Cóos que á continuacion se copian deben ser los que marquen nuestra conducta en el caso de que nos ocupamos: *Tenuis et exquisitus victus, et in longis morbis semper, et in acutis, ubi non convenit, periculosus. Et rursus ad extremum tenuitatis, progressus victus, difficilis. Nam et repletiones ad extremum progressæ, difficiles sunt.* La dieta severa siempre es peligrosa en las enfermedades crónicas, y aun en las agudas en que no conviene. Es difícil soportar un régimen demasiado tenue, y lo mismo

sucede con una replecion excesiva. *In tenui victu delinquunt ægri, quo fit ut magis lædantur. Quicumque enim error committitur, multo major fit in tenui quam in paulo pleniori victu...* Los enfermos desfallen con la dieta tenue, de lo que resulta que empeoren. Cualquier error que se cometa sobre este punto, es de peores consecuencias si se escasea mucho el alimento, que si se dá en mayor abundancia de la que corresponde. *Considerare oportet etiam ægrotantem, num ad morbi vigorem victus sufficiat, et an priùs ille deficiat, et victus non sufficere possit, vel morbus priùs deficiat, et obtundatur.* Es preciso considerar tambien si la dieta prescrita al enfermo es suficiente para mantener sus fuerzas, hasta que la enfermedad adquiera todo su vigor, á fin de que logre vencerla; ó si antes de esta época sucumbirá, por encontrarse muy debilitado. *Impura corpora quò magis nutritiveris, eo magis lædes.* Cuanto mas alimento se dá á un sugeto, cuyo estómago está cargado de impurezas, tanto mas se agravará el mal.

El régimen de alimentos debe ser mas severo y fijarse con mucha precision, cuando la enfermedad reside en las vias digestivas; pues fácilmente se comprende, que en este caso se reunen á la dolencia los inconvenientes que trae consigo el trabajo de la digestion.

11.^a En los referidos casos de enfermedades de las vias digestivas, en todas las agudas en general, y hasta en las crónicas que presentan una notable alteracion en las diversas funciones de la economía, debe darse la preferencia á los alimentos líquidos, porque en razon del menor trabajo que exigen para ser digeridos, se evitan en lo posible las reacciones, simpatías desfavorables, y demás trastornos funcionales, no distrayéndose, por lo tanto, las fuerzas de la economía de su principal objeto, que es el restablecimiento de la salud. Pero en los casos en que se conceden á los enfermos alimentos sólidos y mas ó menos duros, es preciso encargarles que los mastiquen mucho, con el objeto de evitar indigestiones que pueden traer consecuencias desfavorables.

12.^a Si bien hemos dicho que en las enfermedades crónicas debe darse á los enfermos el alimento en alguna abundancia á fin de que no se debiliten demasiado las fuerzas; hay, sin embargo, algunas excepciones, siendo la principal no solo las flegmasias, sinó tambien las otras enfermedades crónicas del pulmon que han tomado ya cierto vuelo,

en todas las cuales un alimento parco y moderado prueba mejor que el abundante; pues cómo hay una relacion directa entre la cantidad de los alimentos y la fuerza y energía de la sanguificacion, de la que están encargados los pulmones, de ahí la agravacion de las referidas dolencias, toda vez que aquellos órganos se hallan agobiados, por decirlo así, bajo el peso del aumento de accion de la hematosis, de la misma manera que se agravan por el uso de la palabra prolongado en demasía, de modo que en estos casos sin desatender el estado de las fuerzas, debemos no descuidar el de las funciones del pulmon.

13.^a En las fiebres, inflamaciones, y demás enfermedades análogas de carácter agudo y de tipo continuo, debe darse el alimento en el estado de mayor remision de la calentura, y en las de tipo intermitente, debe verificarse en la apirexia con la posible anticipacion respecto al acceso que ha de venir; pues de esta manera evitaremos que el trabajo de digestion y nutricion se reuna á las alteraciones funcionales mas ó menos violentas que se presentan en el apogeo de la calentura, constituyendo un trastorno general en el cuerpo, de lo que resultaria que el quilo elaborado en estas circunstancias, no seria el mas á propósito para la buena nutricion. Por eso dijo ya el tantas veces citado Hipócrates: *In exacerbationibus cibum substrahere oportet, exhibere enim, noxium est. Et quæcumque per circuitus exacerbantur, in exacerbationibus substrahere oportet.* Durante las exacerbaciones no ha de darse alimento alguno á los enfermos, pues éste les seria muy perjudicial. Si los recargos son periódicos, se deberá asimismo prohibir toda sustancia alimenticia al tiempo de su aparicion.

14.^a Por razones análogas á las que se acaban de exponer en la regla anterior, dispondremos que los que padecen enfermedades crónicas se alimenten en la época ó épocas del dia en que por la rebaja ó quizás desaparicion de los síntomas, se encuentre la economía en el mayor estado de calma posible.

15.^a El número de comidas debe estar en razon inversa de la cantidad de alimento que se concede á los enfermos: así es, que si éste consiste únicamente en caldo, podrá darse cada dos, tres ó cuatro horas; al paso que si se trata de alimentos sólidos, deberán pasar seis ú ocho. Despues de las comidas, debe guardarse quietud y tranquilidad por algun tiempo. Si el enfermo toma algun medicamento, es preciso

que medie por lo menos una hora entre la administracion de éste y la del alimento; y tres ó cuatro, entre la de éste y la repeticion de aquel.

16.^a En la alimentacion de los enfermos debemos calcular aproximadamente la cantidad de quilo que pueden dar las sustancias alimenticias prescritas, atendidas su cantidad y calidad, pues si no atendiésemos estas circunstancias que cumplen el objeto final de la alimentacion, nos expondríamos á nutrir poco ó demasiado á los enfermos, faltando entonces á los preceptos acerca del grado de nutricion, y sobre el cual hemos insistido tantas veces con la autoridad de Hipócrates. Esta especie de cálculo puede proporcionarlo tan solo la práctica. No olvidemos, sin embargo, aquella máxima que dice: *Quod sapit, nutrit*. Lo que sabe bien, nutre.

17.^a Debe tambien apreciarse con mucho esmero la impresion ó sean los efectos inmediatos que producen los alimentos en la economía; pues es por demás sabido que son muy distintos, segun procedan del reino animal ó del vegetal, porque aquellos en general son mas excitantes que éstos, presentándose tambien diferencias en este punto entre los que corresponden á un mismo reino, segun veremos al hablar de las dietas. De ahí aquel tan filosófico aforismo de Brillat-Savarin: *Dime lo que comes, y te diré quien eres*. Tan convencido estaba de la influencia de la alimentacion en la parte física y moral del hombre! Esta misma idea está reasumida en el siguiente aforismo citado ya al ocuparnos de los cánones generales que deben tenerse presentes para el cumplimiento de las indicaciones: *Constat iis, quibus nutritur, corpus*; aforismo que hace referencia no solo á la parte física del hombre, sinó tambien á la moral.

Esta regla que al primer golpe de vista parece no ser otra cosa que un modesto cánón de bromatología, es, al contrario, un principio tan elevado y filosófico, que representa la verdadera historia de todo el linaje humano. En efecto, ¿quién no conoce la extraordinaria influencia que ejerce el uso de los diversos alimentos en el físico y moral del hombre? Así lo comprendió Moisés, el mas antiguo de los historiadores, el mas grande de los filósofos y el mas sabio de los legisladores, segun expresion del ilustre Bossuet. Con referencia al sabio legislador de los Hebreos, esta verdad de la mas alta y trascendental higiene física y moral,

fué una de las bases principales en que se apoyó la constitucion política de todos los pueblos civilizados.

18.^a Debe siempre procurarse que haya cierta relacion y alianza entre los alimentos y los medicamentos que se prescriben á los enfermos; es decir, que correspondan á una misma clase con el objeto de que sean análogos sus efectos tanto inmediatos como mediatos, de modo que si el medicamento es tónico ó excitante, deberá el alimento ser analéptico ó excitante tambien, pues obrando unos y otros de consuno, es mas fácil obtener la curacion. Por eso dijo Areteo: *Alimenta varia sunt, specieque medicamentis similia, quin etiam in cibis medicamenta reperiuntur*. Sean los alimentos variados y semejantes á los medicamentos en la especie, supuesto que en aquellos se encuentran éstos: que es lo mismo que decir, que los alimentos hacen oficio de medicamentos.

19.^a Finalmente téngase presente la influencia del hábito, segun se indicó al hablar del mismo, cómo circunstancia que modifica las indicaciones.

LECCION XXV.

Dietas mucilaginosas, sacarinas, oleosas, feculentas, acidulas, lácteas, gelatinosas, albuminosas, fibrinosas, tónicas, estimulantes, analépticas, y afrodisíacas.

La palabra dieta, que es de origen griego, tiene cuatro distintas acepciones: la primera derivada de su rigoroso sentido etimológico, significa *régimen de vida*: razon por la que á la parte de la terapéutica higiénica, de que nos estamos ocupando, se le dá tambien el nombre de *terapéutica dietética*, porque cómo sabemos ya, nos enseña á emplear para la curacion de las enfermedades, las seis cosas connaturales que constituyen el régimen de vida. La segunda significacion de dicha palabra es mas concreta, entendiéndose por ella el uso racional y metódico del alimento que se dá á los enfermos, ó sea las reglas generales que deben ponerse en práctica para alimentar á éstos de una manera conveniente y en tiempo oportuno, segun exijan las diferentes enfermedades; de modo que bajo este sentido, corresponde de lleno á

lo que hemos tratado en la leccion anterior: la tercera es mas concreta todavía que las dos anteriores, entendiéndose por ella la clasificacion ó distribucion de los alimentos en cierto número de órdenes ó grupos, segun la identidad ó analogía de la manera de obrar en el cuerpo humano, debidas á la identidad ó analogía de los principios inmediatos que los constituyen; de manera que existen otras tantas *dietas*, cuantos son los grupos mencionados, y de los que vamos á ocuparnos muy pronto: el cuarto significado corresponde mas bien al dominio del vulgo que al de la ciencia, y expresa la *privacion* absoluta de alimentos, significacion que va comprendida en la segunda, y corresponde á la *dieta tenuissima*, ó sea á la *dieta famis*; pero cómo dicha última acepcion es muy vulgar y admitida, usándola á veces hasta los mismos médicos, aunque por lo comun le añaden el correspondiente adjetivo de calificacion, no nos hemos creído dispensados de mencionarla aquí.

La diferente composicion química de los alimentos comunica á los mismos diferentes virtudes, impresionando de distinto modo, segun sean éstas, á nuestra economía. En esta variedad en la composicion química, y en la de accion sobre nuestros órganos, de que respectivamente están dotados los diversos alimentos, se encuentra basada la distribucion de los mismos en varios grupos ó dietas. Procede por lo tanto, empezar por decir algo de su composicion química, marcando sus *principios* ya *elementares* ya *inmediatos*.

Todo alimento debe tener por lo menos los tres cuerpos simples *oxígeno*, *hidrógeno* y *carbono*. Muchísimos contienen ázoe además de los tres referidos; su presencia, sin embargo, no es de absoluta necesidad para que los alimentos gocen de su cualidad ó propiedad característica, cual es la de ser nutritivos. Diremos sí, que los *azoados* son mas nutritivos que los no *azoados*, siéndolo aquellos tanto mas, cuanto mayor es la cantidad de ázoe que contienen.

Los cuatro principios elementares que acabamos de mencionar, dan lugar combinándose entre sí en diferentes proporciones, á los *principios inmediatos* vegetales ó animales, base indispensable de nuestra alimentacion. Cuéntanse entre los primeros el *mucílago*, *azúcar*, *aceite*, *fécula*, y *ácidos*; y entre los segundos la *leche*, *gelatina*, *albúmina*, y *fibrina*; resultando de ahí las *dietas vegetal y animal* por una parte, y por otra las *dietas mucilaginosas*, *sacarinas*, *oleosas*, *feculen-*

ta, acidula, láctea, gelatinosa, albuminosa, y fibrinosa, á las cuales se añaden la *tónica, estimulante, analéptica y afrodisíaca*, cuyas cuatro últimas no corresponden á un grupo exclusivo de alimentos, sinó que se componen de varios de éstos, aunque correspondan á diferentes clases, comunicándoles las virtudes que sus respectivos nombres expresan.

En cada una de ellas nos ocuparemos respectivamente de sus principios inmediatos, de las sustancias que comprenden, de la mayor ó menor facilidad de éstas en ser digeridas, de sus efectos en la economía, y últimamente de sus indicaciones y contraindicaciones.

Dieta mucilaginoso. Es aquella que está formada exclusivamente por el mucílago, ó sea la goma disuelta en agua, ó en la cual predomina dicho principio, y cómo éste se halla profusamente diseminado en los alimentos vegetales, se conoce dicha dieta con el nombre de *vegetal*, cómo para indicar que forma el tipo de todas las que corresponden al indicado reino, que es cual si se dijera, y permítasenos la expresión, *la dieta mas vegetal entre todas las dietas vegetales.*

Las gomas son unos principios inmediatos solubles en el agua, insolubles en el alcohol, de sabor soso, incristalizables, y tratadas con el ácido azóico por medio del calórico, dan ácido múcarico. (Saccholáctico.) No entran en fermentacion alcohólica. Se componen en general, de carbono y de oxígeno é hidrógeno en la proporcion de formar agua, es decir, de dos volúmenes de hidrógeno y uno de oxígeno.

Comprende esta dieta las gomas puras, las legumbres y las verduras ó plantas de hortaliza ú oleráceas, aquellas y éstas mientras son tiernas, v. gr. las acelgas, coles, lechugas, espinacas, chirivías, zanahorias, nabos, raiz de la barba de cabra, de la escorzonera, judías y guisantes verdes, espárragos, alcachofas etc. (Estas dos últimas se califican generalmente de alimentos afrodisíacos.) Cómo el mucílago puro relaja el estómago, y en su consecuencia es indigesto, y hasta nauseabundo si se dá en cantidad algo considerable, la naturaleza nos lo presenta por lo comun unido en los alimentos á un principio amargo, acre, sacarino, ó ácido; así vemos que la chirivía tiene un principio azucarado, y los nabos y las coles uno acre, pero tan volátil que comunmente se disipa del todo por medio de la coccion.

Si la dieta mucilaginoso consistiese exclusivamente en el uso de las

gomas puras, y éstas en alguna abundancia, deberíamos decir, que es de difícil digestion, porque relajando mucho las fibras del estómago, le entorpece para dicha funcion; pero tratándose de los alimentos que corresponden á dicha dieta, podremos afirmar que son, en general, de fácil digestion, ó quizás se diria mejor, de *digestion no difícil*, sobre todo para los estómagos que los tienen acostumbrados; sin embargo, se observa que las espinacas son con alguna frecuencia indigestas.

La impresion que dichos alimentos puros, es decir no condimentados, producen en las vias digestivas, es muy poco estimulante, dando lugar á un quilo tenue que proporciona, por lo tanto, á la hematosis y á la nutricion de todo el cuerpo un material poco rico, y dotado de poca plasticidad, por cuyo motivo le dieron los antiguos á esta dieta, el nombre de *atenuante*: de este carácter del quilo debe resultar con precision una sangre muy líquida y falta de la debida proporcion de principios sólidos, retardándose en su consecuencia la accion del corazon y arterias; preséntase el pulso débil y lento, disminúyese la accion de los órganos secretorios y exhalantes, rebájase la calorificacion, y en una palabra, se debilitan las fuerzas; la fluidez, empero, de la sangre facilita la circulacion y propende al equilibrio de las fuerzas orgánicas. Siendo, pues, la accion de estos alimentos emoliente y relajante, diremos en resúmen, que la dieta mucilaginosa es *debilitante*. Ésta es la razon porque usó tanto, mejor diremos, abusó de ella el célebre Broussais, que hizo consumir tan enormes cantidades de goma, por creer que todas las enfermedades procedian de un origen comun, la *gastro-enteritis*; abuso, sin embargo, del que ha reportado inmensas ventajas la humanidad, porque ha enseñado, sin duda, á los médicos á dar mas importancia al estado de la mucosa digestiva, cuando se trata de alimentar á los enfermos.

Atendida la accion final de la dieta mucilaginosa, es muy fácil deducir los casos en que está indicada y los en que está contraindicada. En efecto, es útil en los de plétora verdadera, ya dependa del aumento absoluto de la cantidad de sangre, ya de la de los glóbulos, en las congestiones y hemorragias activas, en la declinacion de las fuertes inflamaciones, en todo aumento de propiedades vitales, en muchos casos de inflamaciones crónicas, en varias neuroses, especialmente de

los órganos de la generacion, caracterizadas por una sobreexcitacion manifiesta, cómo son la ninfomanía, la satiríasis y el priapismo, en la tisis flórida y al principio de las calenturas consuntivas; es útil, en una palabra, en todos aquellos casos en que conviene *no nutrir* ó *nutrir muy poco* á los enfermos. Está, por el contrario, contraindicada siempre que la debilidad representa el principal papel en las dolencias, debiendo comprenderse entre éstas, la tisis avanzada, las escrófulas, raquitis, escorbuto, clorosis, anemia, hidropesías pasivas, diarreas y diversos flujos de igual carácter, calenturas mucosas adinámicas y verminosas algo adelantadas, y otras afecciones análogas.

Dieta saccarina, ó azucarada. Es la que se compone del uso exclusivo del azúcar y de las sustancias vegetales en que ésta predomina, faltando ya, empero, los principios acidulos que á veces le acompañan; pues cuando existen todavía estos últimos, corresponden á la dieta acidula.

El azúcar es una sustancia sólida ó líquida, dulce, soluble en el agua y en el alcohol, capaz de entrar en fermentacion alcohólica, y no dá ácido múcico cuando se trata mediante el calórico por el ácido azóico. Se compone de oxígeno, hidrógeno y carbono.

A mas del azúcar pura, comprende las frutas azucaradas, v. gr. la caña de azúcar, los dátiles, higos secos, pasas, azufaias, castañas, las uvas y el melon muy sazonados, la zanahoria, las batatas, ó sea patatas de Málaga, remolachas, las diversas clases de miel, y los dulces artificiales.

El azúcar pura y las diversas sustancias en que predomina, ya sean naturales, ya artificiales, son de fácil digestion si no se abusa de ellas; adviértese, sin embargo, que el dulce artificial seco es mucho mas fácil de digerir que el blando, ó sea toda clase de almíbar: se convierte casi del todo en quilo, siendo, por lo tanto, escasísimo el residuo excrementicio, y en su consecuencia bastante nutritivo.

Los alimentos de esta dieta proporcionan una sangre bastante concrescible, la asimilacion se desempeña perfectamente, el pulso se presenta lleno, el color de la piel vivo, y hay cierto desembarazo en el ejercicio de todas las funciones, cuyos fenómenos dependen de la cantidad nada escasa de principios nutritivos que proporcionan á la eco-

nomía, sin que reciba ésta de los mismos impresion alguna fuerte ni siquiera, por decirlo así, sensible. Esta dieta, desfavorable para la conservacion de la dentadura, favorece el desarrollo de las afecciones verminosas, especialmente en los niños. Magendie ha hecho notar que el azúcar usada por mucho tiempo cómo alimento exclusivo, produce ulceraciones en la córnea, y que es sustancia poco nutritiva; sin embargo, la robustez y buen aspecto de los negros que trabajan en los ingenios de azúcar de ultramar, parecen probarnos lo contrario.

Está, por consiguiente, indicada esta dieta en los casos en que convenga nutrir á los enfermos sin estimularlos, cual sucede en las calenturas adinámicas y atáxicas en su principio, al fin de las inflamatorias y de diversas flegmasias, en varias enfermedades crónicas, especialmente en la tisis, en las neuroses reveladas por el aumento de sensibilidad y movilidad del sistema nervioso y en otros casos análogos. Se halla, por lo tanto, contraindicada en las personas que á mas de la nutricion necesitan de un estímulo que aguijonee el ejercicio algo amortiguado de las funciones, y además en los casos en que no convenga nutrir á los enfermos: cuéntanse entre los primeros las mujeres y los niños y aun los hombres adultos de constitucion endeble y temperamento linfático cargados de humores blancos y en su consecuencia de fibra floja; de ahí, segun queda dicho, la disposicion á las lombrices. Figuran entre las segundas, todas las enfermedades de exceso, cómo las calenturas inflamatoria y biliosa, las inflamaciones, hipere-mias y hemorragias activas; y por esto se dijo al ocuparnos de la dieta tenuísima, que en rigor no corresponde á ella el agua azucarada ó con jarabe, y que solo se sigue refiriéndola á la misma, por la escasa cantidad de azúcar que contiene dicha agua.

Dieta oleosa, ó aceitosa. Se compone de aquellas sustancias ya animales, ó ya vegetales con especialidad, que reunen una gran cantidad de aceite fijo. Dicha clase de aceites reúne los caracteres siguientes: son unos líquidos viscosos que manchan el papel, casi sin color, amarillos ó amarillo-verdosos, de olor y sabor débiles, y mas ligeros que el agua. Se componen de stearina y elaina, principios inmediatos, sólido el primero y líquido el segundo, formados respectivamente de una gran cantidad de carbono, y de hidrógeno y oxígeno, aquel en proporcion mayor que la necesaria para la formacion del agua. Las gra-

sas animales resultan de la combinacion en diversas proporciones de los referidos principios inmediatos, y si á ellos se reunen un ácido oloroso llamado butírico, y un principio colorante, resulta la manteca de leche.

Dichas grasas y manteca son las sustancias del reino animal que corresponden á la dieta de que nos ocupamos; y las vegetales, en mayor número, son: el cacao, las avellanas, nueces, almendras, aceitunas, semillas de adormidera, piñones, nabos, coles, linaza, cacahuate, y semilla de ajonjolí.

Todos los alimentos comprendidos en esta dieta, no solo son de difícil digestion, sinó que hasta producen indigestiones por poco que se abuse de ellos, en razon de ser su accion emoliente y relajante en alto grado, y por lo tanto, su prolongado contacto con la membrana mucosa del estómago alfoja, debilita y entorpece la accion digestiva de éste.

Si dichos alimentos se digiriesen con facilidad, no dejarian de ser bastante nutritivos; pero cómo ya hemos visto que esto no sucede, resulta de ahí que dan poca nutricion; pues es necesario no confundir ésta con la obesidad que generalmente ofrecen los que usan con preferencia dicha dieta, porque esa obesidad no es mas que la consecuencia de haberse depositado en las mallas del tejido celular, los principios nutritivos no asimilados. Por lo demás, resultando un quilo de propiedades demulcentes y relajantes, produce él, á su vez, una sangre de iguales cualidades y poco plástica, que estimula tambien poco á los órganos, y de ahí, la laxitud general de las fibras, languidez en el ejercicio de las funciones y consecutiva postracion de fuerzas, pulso lento, blando y débil, disminucion considerable de la absorcion y predisposicion á las hernias.

Está indicada esta dieta en los individuos y en las enfermedades en que convenga disminuir la tension y rigidez de la fibra, y por consiguiente, en los de constitucion seca, en los biliosos, en los que tienen el pulso duro y frecuente, en la hipocondría, en las enfermedades caracterizadas por el aumento de propiedades vitales, en la tisis incipiente, etc. Está contraindicada en los linfáticos, en los de constitucion húmeda, en los caquéticos, en las escrófulas, hidropesías pasivas, incontinencia de las heces ventrales y de la orina dependientes de la

relajacion de los esfínteres, en el escorbuto, raquitis, hernias, etc.

Dieta feculenta, farinácea, amilácea ó harinosa. Compónese de las sustancias vegetales cuya base nutritiva es la fécula ó almidon.

Éste es un principio inmediato vegetal, que se presenta bajo la forma de cristales pequeños y brillantes, ó bajo la de polvo blanco inodoro, insípido é insoluble en el alcohol, éter y agua fria, pero soluble en la caliente: se transforma en materia azucarada, que se llama glucosa, tratada por el ácido sulfúrico dilatado. Se compone de carbono, oxígeno é hidrógeno, y quizás de un poco de ázoe.

A mas de la fécula pura componen esta dieta los cereales, las legumbres secas y las varias sustancias y preparados alimenticios en que domina dicho principio, cuales son: el trigo, cebada, arroz, avena, maiz, patatas, salep, tapioca, sagú, las judías y los guisantes secos ya, y que cuando eran tiernos correspondian á la dieta mucilaginoso, las castañas, garbanzos, sémola, fideos, macarrones, figurando en primer término el pan.

Las sustancias que comprende esta dieta, se digieren con facilidad, y el quilo que resulta es de buena calidad y abundante, y si bien es muy reparador, no solo no excita la sensibilidad orgánica, sinó que la calma, y dá lugar á una sangre bastante plástica á la par que poco estimulante; no se altera el curso de las principales funciones, de lo que resulta que las propiedades culminantes de las sustancias feculentas, son el ser nutritivas, emolientes y sedantes de la sensibilidad orgánica. Cuando las usan los sanos, se presenta el pulso lleno y fuerte, las venas subcutáneas muy pronunciadas y buen desarrollo muscular.

Está indicada en todos los casos de enfermedades tanto agudas cómo crónicas y hasta en las orgánicas en que conviene nutrir á los enfermos, sin producirles el menor estímulo. Tal sucede en la declinacion de una calentura inflamatoria, biliosa ó mucosa, así cómo en las flegmasias de la piel, de las membranas serosas y de las mucosas, en las diarreas y disenterias, en el marasmo, en las calenturas adinámicas y atáxicas, en la tisis y diversas neuroses en que se halla exaltado el sistema nervioso. Es dañosa en los pletóricos, sanguíneos, en los de diátesis apoplética, en las hemorragias activas, en las inflamaciones agudas, en las calenturas violentas. Diremos aquí lo que al hablar de la dieta saccarina, á saber: que en todas las enfermedades de exceso y

muy agudas es preferible un agua mucilaginosa ó acidula á los cocimientos de arroz, cebada ó de otras sustancias feculentas. Nótese, por último, que los alimentos que corresponden á esta dieta, y sobre todo el pan, están contraindicados, debiendo, por lo tanto, usarse éste en corta cantidad, en la diabetes saccarina, ó diabetes propiamente tal, porque la mayor parte de la fécula se convierte en azúcar, carácter esencial de esta enfermedad.

Dieta acidula. Entiéndese por tal, aquella que se compone de sustancias vegetales, que al paso que impresionan á las superficies vivientes por medio de los principios ácidos, nutren, aunque poco, por el azúcar ó mucilago que generalmente acompaña á éstos.

Los ácidos vegetales expresados, son unos principios inmediatos compuestos de oxígeno, hidrógeno y carbono, en los que, el primero está con el segundo en una proporción mayor que en el agua.

Son del dominio de esta dieta, las frutas acidulas, las acederas y algunos otros alimentos vegetales en que predominan mas ó menos los ácidos: tales son las granadas, naranjas dulces, moras, fresas, ciruelas, cerezas, albaricoques, limones, frambuesas, uvas poco sazonadas, manzanas, peras, sangüesas, grosellas y los melocotones. Todas estas sustancias se digieren bien, y dan una nutrición escasa, segun queda indicado; pues si bien ya sabemos que el azúcar es bastante nutritiva, entra, sin embargo, en cantidad muy pequeña para que le imprima este carácter, no pudiendo imprimírsele tampoco el mucilago por lo muy poco que nutre, y además el ácido no obra cómo alimento, pues no se sujeta á la acción de las fuerzas digestivas, y sí solo cómo una sustancia atemperante del dominio exclusivo de la materia médica. Pueden excitar el apetito y la digestión rebajando al mismo tiempo el exceso de calórico del cuerpo: debilitan toda la constitución por introducirse en la masa general de la sangre, principios que castran el estímulo de otros contenidos en la misma: son antipútridos por la virtud general que tienen los ácidos, de oponerse á la putrefacción; y si las personas linfáticas ó que tienen un predominio de acción en las membranas mucosas, los usan por mucho tiempo, es muy fácil que se vean afectadas de acideces de estómago, por la propensión que tienen á sufrir esta alteración el moco y la linfa.

Es útil su prescripción en las calenturas y enfermedades de carácter

bilioso, en la simple idiosincrasia hepática, en las fiebres inflamatorias, y en las adinámicas y atáxicas, cuando predominan en ellas la sed y calor muy incómodo, en las viruelas, anginas, melancolía, hipocondría, manía, en el caso de ir acompañadas de un estímulo exagerado; en el escorbuto, en la calentura tifoidea y demás enfermedades en que hay putrefaccion de humores. Por el contrario, son perjudiciales en las enfermedades de debilidad, cómo escrófulas, clorosis, anemia, calenturas mucosas, intermitentes, hidropesías pasivas, tisis adelantada, afecciones nerviosas no caracterizadas por la sobreexcitacion, y finalmente, en las ácideces de las vias digestivas. Ya se dan á los enfermos estos alimentos en sustancia, ya se dá una disolucion del jugo exprimido de los frutos acídulos.

Dieta láctea. Llámase así el uso exclusivo de la leche pura ó de los lacticinios.

La leche es un líquido blanco, opaco, mas pesado que el agua, y de sabor dulce. Cuando es pura, y se abandona á sí misma á la temperatura ordinaria por algun tiempo, se descompone en tres partes que son: la crema ó nata, el cáseo, y el suero; la primera se forma de manteca, de materia caseosa y de suero, es incolora ó de un ligero blanco amarillento, opaca, untuosa, blanda y agradable al paladar: es la especie de capa que queda en la superficie del líquido. El cáseo, materia caseosa, queso, cuajo, cuajada ó coágulo que es el que forma el requeson, es una especie de principio inmediato animal, muy blanco, sólido, opaco, inodoro, duro, sin untuosidad, casi insípido, mas pesado que el agua, y se compone de carbono, oxígeno, hidrógeno y ázoe. El suero que es la parte menos sustanciosa de la leche, es un líquido transparente, amarillo-verdoso, y de sabor dulce, enrojece la tintura de tornasol, y se compone de agua, azúcar de leche, de algunas sales y de un ácido que tiene un poco de cáseo en disolucion. Finalmente, el azúcar de leche es un sólido que se presenta en paralelepípedos regulares terminados en pirámides de cuatro caras, inodoros, incoloros, semitransparentes, duros, algo dulces, compuestos de carbono y de hidrógeno y oxígeno, estando estos dos últimos en la proporcion de formar agua.

Corresponden á esta dieta las leches de mujer, burra, yegua, vaca, cabra y oveja; el requeson, queso, nata, leche migada y arroz con le-

che: las dos mas usadas como alimento, son la de vaca y la de cabra.

Si bien la dieta láctea corresponde á una de las variedades de la dieta animal, porque es, en efecto, un producto de este reino; considérase, sin embargo, por algunos, cómo una especie de eslabon que reune á la dieta vegetal con la animal, por haber considerado á la leche cómo una emulsion animal; no obstante, debemos colocarla realmente entre las dietas de este último nombre. El orden en que van expuestas las seis clases de leche, es el que representa su tenuidad, yendo de mas á menos.

Aunque muy brevemente, diremos algo acerca de las diferencias que en la cantidad relativa de las diferentes partes en que se divide la leche en general, presentan las seis clases referidas.

Leche de mujer. La leche de mujer posee poca crema ó nata, y bastante cantidad de azúcar; el cáseo es poco y blando, y es tanto mas serosa ó líquida, cuanto menos tiempo ha transcurrido desde el parto: en una palabra, es la mas líquida de todas.

• *La de burra* es muy análoga á la precedente, de la cual se distingue solo en que tiene menos nata, y el cáseo mas blando, pero algo mas abundante, pareciéndose tambien en el sabor y olor.

La de *yegua* contiene poca manteca y poco cáseo, pero en compensacion, tiene mucho suero y azúcar. Representa una consistencia media entre la de mujer y la siguiente.

La de *vaca* abunda mucho en manteca. La de *cabra* tiene mas queso relativamente, que suero y manteca; y finalmente la de *oveja* tiene mucha nata, el cuajo es viscoso, y la manteca muy blanda; contiene poca azúcar y poco suero.

La leche pura y fresca tomada por un sugeto que no padezca acideces de estómago, es de ordinario muy fácil de digerir, en razon de lo poco que deben trabajar el estómago é intestino duodeno, tratándose de un líquido que tanto se parece al quilo; pero hay ciertas idiosincrasias, en que generalmente se digiere mal y sienta peor. Las diferentes leches, sin embargo, ofrecen entre sí algunas diferencias bajo ese punto de vista: así es, que las de mujer y de burra son mas fáciles de digerir, que las de oveja y vaca.

Su impresion sobre la economía rebaja la accion de las propiedades vitales, siendo la circulacion muy moderada y el pulso lento, así co-

mo tambien las secreciones y excreciones ; enriquece y dulcifica la sangre, siendo, por lo tanto, muy nutritiva, lo que la constituye uno de los alimentos que figuran en primer término en la dieta analéptica, teniendo dicha propiedad en mas alto grado, cuanto mayor es la cantidad del queso y de la manteca relativamente á la del suero: relaja tambien la fibra orgánica. De lo dicho se infiere, que la leche es muy nutritiva, emoliente, dulcificante y sedante; en virtud de cuyas tres últimas propiedades se dice influir de una manera especialísima en la parte moral, así cómo que calma la violencia de las pasiones, y que imprime el sello de la suavidad y dulzura á los pueblos que la usan.

Está indicada la leche en varias enfermedades diatésicas, caracterizadas por la presencia en la sangre de un principio acre ó estimulante particular, cuales son: diversas enfermedades herpéticas y eczematosas de la piel, y en la sífilis secundaria y terciaria; en muchas enfermedades crónicas con extenuacion y aumento de irritabilidad y quizás con calentura lenta, cómo sucede en la tisis adelantada, en la hemoptisis esencial, si no se presenta con el carácter decididamente activo, y no es el sugeto muy robusto; pues existiendo estas dos circunstancias ó quizás tan solo una de ellas, es mas perjudicial que provechosa por el exceso de nutricion que proporciona al enfermo; sobre cuyo punto creemos necesario insistir, porque no hay duda que en semejantes casos se prescribe la leche mas por rutina que por una verdadera indicacion, emanada de las circunstancias del enfermo y de la enfermedad. Si en estos casos se cree prudente usar la leche, debe hacerse añadiéndole dos terceras partes de agua, es decir bajo la forma de hidrogala; en los casos, empero, en que la hemoptisis viene acompañada de enflaquecimiento y debilidad; está muy indicada: lo mismo diremos respectivamente, de la tisis en su principio; en la flórida no conviene, en las otras sí: es tambien de mucha utilidad en las inflamaciones crónicas de los órganos digestivos y de las vias génito-uritarias. Hemos visto varios casos de gastritis crónica muy adelantada, con vómitos pertinaces y de larga fecha y con notable enflaquecimiento, en los cuales han debido los enfermos su salvacion á la constancia con que se sujetaron por muchos meses seguidos á la dieta láctea con exclusion de toda otra, y á la suerte no pequeña, de haberla podido resistir por tanto tiempo: es útil, por fin, en los sugetos nerviosos y de fibra seca.

Está contraindicada en los sugetos linfáticos, en los de constitucion húmeda y fibra laxa, en los muy biliosos y sanguíneos, (en éstos dos últimos porque les nutre demasiado, en los anteriores porque les relaja por demás la fibra orgánica); está tambien contraindicada en las calenturas mucosas y adinámicas, en los empachos gástricos ó intestinales, en los flujos, hidropesías é inflamaciones de carácter pasivo, en las escrófulas y escorbuto, y en las hemorragias activas. A propósito de eso, expresó ya el Padre de la medicina algunos casos de indicacion y de contraindicacion en el siguiente aforismo: *Febricitantibus et caput dolentibus lac dare malum, et quibus hypocondria elevata sunt, murrantia, et siticulosus. Malum autem et quibus dejectiones biliosae, et iis qui in acutis sunt febribus: et quibus copiosè sanguinis facta est egestio. Convenit verò tabidis non admodùm valdè febricitantibus (lac) dare, et in febribus longis et languidis, nullo ex supradictis signis presente; et præter rationem quidem extenuatis.* La leche es perjudicial á los que padecen dolores de cabeza, á los calenturientos que tienen elevados los hypocondrios, con borborigmos, y mucha sed; es tambien nociva á aquellos cuyas deyecciones son biliosas, á los que padecen calentura aguda, ó han arrojado por el ano gran cantidad de sangre. Es buena para los tísicos que tienen poca fiebre; en las calenturas lentas y de larga duracion, si no se presenta alguno de los signos indicados; tambien es útil para los muy extenuados. Adviértese que así cómo la leche está contraindicada en los casos de enfermedades crónicas acompañadas de laxitud de la fibra cual sucede en las escrófulas y escorbuto, puede la misma producir buenos resultados, si se le reune una sustancia tónica ó excitante que contraresta su virtud relajante; tal sucede si se le reune el agua del mar ú otra mineral, la de canela, la infusion de quina, cuyo último medio es tan usado; pero es preciso confesar, que en estos casos la dieta láctea pasa á ser una dieta compuesta ó *medicada*, debiendo, por lo tanto, gran parte de sus virtudes al agente medicinal que la acompaña.

Para impedir que la leche se acede, uno de los inconvenientes mas frecuentes que suele ofrecer, y que obliga á menudo á suspender su uso, se le echan en el acto de tomarla, dos ó tres cucharadas de agua de cal ú otra sustancia alcalina. Trousseau y Pidoux cuando visitaban en las salas de nodrizas y de niños de pecho en el hospital Necker, te-



nian la costumbre de poner en la leche que se habia de dar á las criaturas, diez granos de bicarbonato de sosa por cada dos cuartillos. Con esta medida logran dos ventajas: primera, la de precaver la coagulacion de la leche, y segunda, la de neutralizar en parte la cantidad considerable de ácidos que se desarrollan en el conducto alimenticio de los niños, por el mal régimen á que á menudo se les sujeta. Siendo otro de los inconvenientes que ofrece á veces la leche, aunque no se acede, producir diarrea; se evita este mal apagando en ella dos ó tres veces un hierro candente, ó mezclándole un poco de jarabe de adormideras, ó algun agua aromática, cómo la de canela ó la de yerba-buena.

Dieta gelatinosa. Es una dieta animal que consiste en el uso de la gelatina, muy abundante en las carnes blancas y en la de los animales tiernos.

La gelatina es un principio inmediato animal, semitransparente, sin color, olor, ni sabor; es mas pesada que el agua y se compone de carbono, oxígeno, hidrógeno y ázoe.

Comprende esta dieta las carnes de los animales muy jóvenes, ó tiernos, cuales son, el cabrito, cordero, pollo, ternera, los caracoles y su pasta, la helicina, tortuga, rana, ostras, culebras, serpientes, víboras, así cómo tambien los tegumentos, intestinos, tendones, aponeurosis, membranas, huesos, ligamentos, glándulas, piés y manos, en una palabra, las partes blancas ó espermáticas de casi todos los mamíferos adultos y de las aves. Algunos incluyen tambien en esta dieta los pescados frescos y hasta los huevos; pero estos últimos deben comprenderse mejor en la dieta albuminosa, segun veremos. Cómo la gelatina tiene la cualidad de espesarse y concretarse, formando lo que se conoce con el nombre de cola, ya proceda de animales terrestres ó sea la sarcocola, ya de los marítimos ó sea la ictiocola; los caldos formados con dichas dos clases de cola corresponden tambien á la dieta que nos ocupa. Sucede entre las dietas animales gelatinosa y fibrosa, un fenómeno muy análogo relativamente al que se observa entre las vegetales mucilaginosas y féculentas; pues así cómo hemos visto que muchos vegetales cuando tiernos corresponden á la dieta mucilaginosas por la gran cantidad de mucílago que contienen, y á la féculenta cuando son secos ó mas formados, porque van ganando en fécula lo que pierden en mucílago; así tambien sucede que los animales que cuando jó-

venes ó muy tiernos están comprendidos en la dieta gelatinosa por la gran cantidad de gelatina que contienen, pasan cuando son viejos ó están del todo formados, á la fibrinosa, porque van adquiriendo fibrina á medida que pierden la gelatina, la cual, segun hemos visto, no se encuentra ya en sus carnes en este último caso, y sí tan solo en ciertos tejidos de los mismos.

Las sustancias gelatinosas, cómo que contienen uno de los principios inmediatos de nuestra economía, se digieren con facilidad, si no se comen en abundancia; si se comen, empero, en gran cantidad, son difíciles de digerir, por la notable relajacion que producen en las fibras del estómago, que trasciende á toda la economía. En cambio, son muy asimilables y nutritivas y hasta sedantes, de lo que resulta una sangre poco estimulante, y en su consecuencia, una nutricion ó gordura fofa ó inerte, una complexion blanda y linfática, y por lo comun, languidez en las funciones. Nótese, sin embargo, que tan solo se presentan estos fenómenos, cuando se prolonga mucho el uso de esta dieta.

La dieta gelatinosa está indicada, por punto general, en las enfermedades de exceso en que conviene nutrir á los enfermos, y contraindicada en las de debilidad, acompañadas de laxitud de las fibras. Así, pues, conviene á los sugetos dotados de temperamento bilioso y constitucion seca, á los habitantes de las zonas templadas, y á los que ejercen profesiones que no exigen esfuerzos violentos. Es, segun dice el Dr. Monlau, la dieta mas acomodada para la estacion de primavera. Es útil en las neuroses caracterizadas por el aumento de sensibilidad y contractilidad, en los herpes y eczemas mas ó menos antiguos, extensos é irritados, y demás enfermedades crónicas dependientes de una acrimonia de la sangre ó de una rigidez extremada de la fibra, en la tisis flórida, en los casos de demacracion, acompañada de calentura, en la declinacion de las calenturas inflamatorias y biliosas, y de la mayor parte de las flegmasias, y hasta durante el curso de unas y otras, si no están muy subidas de punto; en la hemoptisis, en la disenteria y en la diarrea por irritacion, y finalmente, en la convalecencia de varias enfermedades, y en particular de las agudas. El buen resultado que se obtiene en las dos últimas enfermedades mencionadas, á saber, la diarrea y la disenteria, debe atribuirse, dice el Dr. Cil, no solo á la virtud lubricante y sedante de la túnica mucosa gastro-

intestinal, con quien se mantiene en contacto por bastante tiempo, debido á la cualidad de ser pegajosa que le imprime el aumento de temperatura; sinó tambien á la propiedad que posee de ser la gelatina absorbida casi del todo, y no dar por consiguiente apenas lugar á la separacion de materias excrementicias siempre mas ó menos irritantes para el tubo digestivo; de ahí, pues, la virtud astringente, antidiarréica y antidisentérica, que se atribuye á dicho principio inmediato. Está contraindicada en los sugetos linfáticos, en los de constitucion húmeda y tejidos blandos, en los flujos pasivos, en las hidropesías de igual carácter, en las escrófulas y raquitis, en las fiebres mucosas y adinámicas, en todas las enfermedades crónicas acompañadas de la falta de estímulo en las propiedades vitales, de relajacion de la fibra y marcada languidez en las funciones, y otros casos análogos.

Dieta albuminosa. Llámase así la que se compone de sustancias en que predomina la albúmina. Ésta es un principio inmediato animal que se presenta bajo la forma de una materia blanca, concrecible por el calórico, y que abunda tanto en los huevos, que forma toda la clara de los mismos: se compone de carbono, oxígeno, hidrógeno y ázoe.

Corresponden á esta dieta los huevos, sesos, pescados blancos, caracoles, sangre, pulmones, bazo, é hígado, sin que lleven principio ninguno estimulante, ni se lo añada el arte.

Las sustancias albuminosas en las cuales este principio se halla crudo, son muy fáciles de digerir, y aun en los casos en que la coccion no ha llegado á un extremo tal que lo haya coagulado en alto grado, cómo sucede en la clara de los huevos duros, pues en este último caso se resiste mucho á la digestion; dichas sustancias son muy nutritivas y proporcionan un quilo algo estimulante, resultando una sangre muy rica, y dejan poco residuo excrementicio.

Son útiles los alimentos albuminosos en los casos en que el cuerpo se encuentra mas ó menos debilitado, ya por una enfermedad ya por otra circunstancia cualquiera, en las enfermedades crónicas que tantas veces hemos repetido y en las convalecencias. Téngase presente que cómo hay sustancias albuminosas que no tienen principio alguno estimulante, cual sucede á los huevos y á los sesos, y las hay que lo tienen, segun ocurre con las ostras, preferiremos los primeros para las

mujeres y los viejos, los convalecientes y los que tienen el estómago irritable, al paso que daremos las segundas, cuando haya una marcada rebaja en las fuerzas digestivas. Está, en su consecuencia, contraindicada esta dieta en todos los casos de exceso de vida, en los cuales no conviene nutrir al enfermo, v. gr. las inflamaciones, calenturas biliosas, inflamatorias, hemorragias activas y otros casos parecidos.

Dieta fibrinosa ó fibrosa. Es la que se compone de todas las sustancias ya sólidas ya líquidas, en que predomina la fibrina.

Ésta es un principio inmediato animal, que se presenta bajo la forma sólida, blanco, inodoro, insípido, mas pesado que el agua, blando, algo elástico, convirtiéndose en quebradizo y tomando el color amarillento por la desecacion, forma el crasamento de la sangre y el principal elemento de las fibras carnosas: se compone de carbono, oxígeno, hidrógeno y ázoe.

Entran en la composicion de esta dieta, las carnes, con todos sus preparados, de los mamíferos adultos y de las aves crecidas, por ejemplo, el buey, vaca, carnero, gallina, perdiz; entendiéndose que proporciona el animal una cantidad de fibrina tanto mayor, cuanto es mas viejo. Siendo esta dieta muy nutritiva, segun veremos despues; se la ha llamado tambien *analéptica ó restauradora*, nombre que con propiedad corresponde á otra que vamos á estudiar muy pronto, así cómo tambien se la ha denominado *animal* por ser la mas reparadora de las que proceden del reino del mismo nombre; de modo que le sucede á la dieta fibrinosa entre las animales, lo que á la mucilaginososa entre las vegetales, segun dijimos al ocuparnos de ella. Los caldos cargados de fibrina son de uso muy comun. Hemos dicho que cuanto mas viejo es el animal, presenta mayor cantidad de fibrina, debiendo ahora añadir que sucede lo mismo con otro principio que le acompaña, y se llama *osmazomo* ú *osmazoma*, del cual dimana en gran parte el principio estimulante y aromático de que goza la carne. El osmazomo es un principio inmediato animal que se compone de carbono, oxígeno, hidrógeno y ázoe, y cuando está aislado se presenta bajo la forma de una especie de extracto pardo rojizo, de olor aromático, soluble en el agua y en el alcohol, y de sabor fuerte, semejante al del caldo, al cual le dá su color especial y el referido sabor, así cómo es el que forma el color dorado de los asados, y el que dá en gran parte su aroma á la

caza. Algunos químicos suponen que no es un verdadero principio inmediato animal, sinó un resultado tan solo de la alteracion que sufre la gelatina á beneficio del calor, ó bien el producto de la combinacion del ácido láctico del lactato de potasa con una materia animal.

Las sustancias que corresponden á la dieta fibrinosa, son tan fáciles de digerir cómo nutritivas, caracteres que reunen en alto grado, dejando apenas residuo excrementicio, y no siendo necesaria, por lo tanto, una gran cantidad de estas sustancias para alcanzar la debida nutricion. Es de todas las dietas la mas nutritiva, porque es la mas semejante á los órganos que están encargados principalmente de la nutricion, pues lo mismo los que corresponden al aparato digestivo, que los que pertenecen al circulatorio y particularmente al locomotor, son fibrinosos en su mayor parte, presentándose en último resultado de la grande actividad y energía de dichas funciones, una sangre rica y abundante, carnes duras, rostro encarnado y mucho vigor en todo el organismo. No son menos notables los efectos que produce, digámoslo así, de su cuenta el *osmazomo*; pues parece que así cómo la fibrina proporciona una sangre plástica, y consecutivamente el vigor y la resistencia diseminados por todo el organismo, el último por su parte, obrando por su principio aromático y estimulante, excita la sensibilidad y la contractilidad muscular, de lo que resulta la frecuencia y viveza del pulso, el aumento del calor animal, y, en una palabra, la mayor rapidez en el ejercicio de todas las funciones. No podemos menos de aducir la oportuna advertencia que hace el Dr. Cil en sus interesantes *Rudimentos de Terapéutica general*, con el objeto de sacar de los alimentos fibrinosos todo el mayor partido posible: « El mejor modo, dice, de comer los alimentos fibrinosos, es en fiambre, porque en esta forma, libres del calórico y de la humedad de que se empaparon en la cochura, no se despojan por evaporacion de tanta cantidad de fibrina, ni de parte olorosa; son mejor penetrados por los jugos gástrico-pancreático-biliosos, y en su consecuencia mejor absorbidos y asimilados: sin embargo, para estómagos frios se preferirán los fritos, asados ó hervidos, mientras todavía calientes. »

Está indicada esta dieta en las personas de temperamento linfático, de constitucion débil y húmeda y de fibra laxa y que ejercen oficios que exigen grandes esfuerzos musculares: es mas adecuada á la esta-

cion de invierno y á los habitantes de las zonas frias. Tocante á las enfermedades diremos, que es útil siempre que se trate de levantar algo las fuerzas caidas; y contraindicada, por lo tanto, en aquellos en que hay necesidad de rebajarlas cuando están en exceso: así pues, será provechosa en el curso de las calenturas nerviosas, atáxicas, adinámicas y demás enfermedades febriles lentas ó agudas, en que está muy marcada la debilidad esencial, en la apirexia de las calenturas intermitentes, en las escrófulas, escorbuto, raquitis, infiltraciones serosas de carácter pasivo, diabetes saccarina, clorosis, anemia, flujos pasivos de cualquier clase que sean, y en la declinacion, y sobre todo convalecencia de la mayor parte de las enfermedades ya de exceso ya de falta de fuerzas, en cuyos casos se usan especialmente los caldos fibriñosos, figurando en primer término el de gallina. Son, por el contrario, perjudiciales las sustancias que corresponden á esta dieta, á los jóvenes robustos, sanguíneos, pletóricos y que ejercen profesiones sedentarias, en las congestiones, apoplejías, hemorragias activas, inflamaciones cutáneas, serosas, mucosas y parenquimatosas, en el reumatismo agudo, calentura inflamatoria y biliosa, así como tambien en los cálculos urinarios y en la gota.

Dieta tónica. Se entiende por ella, la que está compuesta de diferentes sustancias correspondientes á diversas dietas, ya sea á la mucilaginosas, saccarina, oleosa, feculenta, gelatinosa, etc., acompañadas naturalmente de un principio amargo ó astringente, cómo el extractivo, ó ácidos tánico y gálico, principio que algunas veces les añade el arte. De esto se deduce, segun dijimos ya al establecer las dietas, que la que nos ocupa, así cómo tambien las tres de que nos falta hablar, no reconocen por base un principio inmediato vegetal ó animal que preste mayor ó menor nutricion, sinó que la tónica y estimulante deben sus virtudes á ciertos principios de medicamentos, y la analéptica y afrodisíaca la deben á una reunion mayor ó menor de sustancias de las mas nutritivas, algunas de las cuales tienen además de la accion general, otra estimulante especial, sobre los órganos genitales. Hemos expuesto en conjunto estas ligeras reflexiones en que se marcan los caracteres que distinguen las dietas que llevamos ya estudiadas de las cuatro que vamos á estudiar, para evitar su repeticion en cada una de ellas.

Corresponden á esta dieta, ya los alimentos que pertenecen por su composicion química á la clase de los medicamentos tónicos, cómo son, las achicorias amargas, la granada, el apio, etc., ya los que se convierten en tales tónicos y astringentes por añadirseles principios de esta naturaleza.

Dichos alimentos son de muy fácil digestion, pues lo primero que hacen es obrar sobre la mucosa del estómago, produciendo en ella un estímulo mayor ó menor, del que resultan las digestiones rápidas y perfectas, notable energía en el movimiento circulatorio, respiracion amplia y expedita, secreciones y excreciones vivas y enérgicas, en una palabra, mayor fuerza en todos los movimientos orgánicos, y por consiguiente, aumento en la asimilacion y nutricion. No podemos decir otro tanto, acerca de las cualidades nutritivas de las sustancias que corresponden á esta dieta, pues fácilmente se echa de ver, que pudiendo constar de alimentos muy nutritivos unos, y poco nutritivos otros, la virtud reparadora de los mismos debe estar precisamente subordinada á las referidas circunstancias del mayor ó menor grado de nutricion que pueden prestar los principios inmediatos de las mencionadas sustancias; por lo tanto, así cómo la dieta tónica, cuyo principio nutritivo sea un alimento mucilaginoso, será muy poco nutritiva, lo será mucho mas si corresponde dicho alimento á la dieta feculenta ó gelatinosa; en una palabra, el principio tónico que le dá el carácter de tal, se limita á producir en el organismo una impresion mas ó menos fuerte, pero independiente del grado de nutricion, la cual proporciona directamente á la economía la sustancia que va acompañada del principio tónico; pero tampoco admite duda que este principio obra de un modo indirecto en la nutricion, por la energía que imprime á todas las funciones.

Se deduce fácilmente, hallarse indicada esta dieta en todos los casos de enfermedades crónicas acompañadas de mucha debilidad y sin la menor irritacion en las vias gástricas; así cómo tambien en la terminacion de las agudas en que está gastada la excitabilidad de los enfermos, la cual es preciso reanimar, y muy especialmente en las convalecencias; y que está, por consiguiente, contraindicada, cuando hay exceso de fuerzas ó aumento de propiedades vitales. Cómo en la larga série de dietas que venimos explicando, ha sido necesario aducir tan

repetidas veces las enfermedades ya agudas ya crónicas, caracterizadas por el aumento ó defecto de vida, omitimos, en obsequio á la brevedad, hacerlo aquí de nuevo, por ser muy fáciles las aplicaciones.

Dieta excitante. Es la que se compone de sustancias alimenticias, en las que predomina un principio volátil, acre ó estimulante.

Corresponden á ella los ajos, cebollas, mostaza, berros, rábanos, diversos encurtidos, nuez moscada, pimienta, clavos de especia, canela, hojas de laurel, perejil, tomillo, vainilla, ajedrea, vinos y licores alcohólicos; en una palabra, todas las sustancias que contienen naturalmente algunos de dichos estimulantes, ó bien se los ha añadido el arte en clase de condimento.

Los alimentos que comprende esta dieta, son muy fáciles de digerir, siendo su principal accion, la de imprimir mayor energía y rapidez en todas las funciones de la vida, accion que se distingue de la tónica, ya porque obra mas directamente sobre el movimiento de los órganos que sobre su fuerza; ya porque su accion, si bien es muy pronta, es por otra parte muy fugaz, no teniendo por tanto, la fijeza y estabilidad propias de la dieta tónica.

Cuando en la terapéutica farmacológica hagamos el parangon entre los medicamentos tónicos y los estimulantes, desarrollaremos estas ideas con toda la extension que reclama un punto tan interesante de fisiología.

Está indicada esta dieta en las enfermedades tanto agudas como crónicas, en que hay debilidad y languidez en las funciones, v. gr. la raquitis, escrófulas y escorbuto: estando, en su consecuencia, contraindicada en los casos de exceso de estímulo, y de energía y rapidez en las funciones, por ejemplo en las inflamaciones, calenturas inflamatorias, hemorragias activas y neuroses caracterizadas por la sobreexcitacion del sistema nervioso.

Dieta analéptica, tónico-excitante ó restauradora. Entiéndese por tal la que no reconociendo un principio único, sobresale por la notable propiedad de restaurar el tono y las fuerzas de la economía.

Está formada por el conjunto de todos los alimentos muy nutritivos, figurando, por lo tanto, en ella los que corresponden á las dos dietas vegetales feculenta y azucarada, y á las cuatro animales, láctea, gelatinosa, albuminosa y fibrinosa, los cuales se condimentan con sustancias tónicas y estimulantes en mayor ó menor grado.