

CONSEJO DE HIGIENE

La futura madre

La futura madre debe evitar los esfuerzos violentos y el cansancio, pero pasear moderadamente todos los días. Se acostará temprano y descansará todo lo posible.

Debe tomar alimentos ricos en cal y en vitaminas: legumbres, frutas, huevos, leche y mantequilla.

La futura madre cuidará especialmente su dentadura.

El recién nacido

El recién nacido tiene derecho a que le críe su madre. La madre tiene el deber de criar a su hijo.

Es conveniente acostumbrar al niño a tomar, entre las horas de mamar, una cucharada de zumo de uva muy madura o de jugo de naranja.

La bebida más indicada para la nodriza es la leche bien fresca.

Si no se puede criar al niño al pecho, hay que darle leche procedente de una vaca sana, bien hervida y en biberones esterilizados por la ebullición, a menos que no pueda conseguirse leche fresca pasteurizada.

La sobrealimentación provoca graves trastornos en el niño.

El niño

Hasta los seis meses el niño tomará más que leche. Pasada esta edad se irán añadiendo gradualmente las papillas de cereales y de legumbres, puré de patatas, un huevo blando, pan mojado en jugo de carne, compotas y jugo de frutas.

A los tres años, se le pueden dar sopas, pan moreno seco, purés de legumbres, un poco de carne asada, ternera o carnero, y toda clase de fruta madura.

Ni café, ni té, ni vino, ni cerveza, ni especias ni embutidos y el mínimo de sal indispensable para la preparación de los

alimentos, son la regla absoluta a esta edad.

El adolescente

Durante todo el tiempo que dura el crecimiento, la bebida indicada es la leche.

A condición de evitar la glotonería y la avidez, se dejará comer a los niños cuanto tengan gana.

Masticar bien los alimentos es indispensable para bien digerir, por eso se evitará que mojen el pan y se cuidará atentamente la dentadura.

El exceso de fatiga provoca por el abuso de los deportes corta el apetito.

La abundancia de frutas y legumbres en un régimen diario de alimentación, cuanto más variado mejor, procurará al organismo las vitaminas necesarias.

Se les prohibirá comer bombones y golosinas entre las comidas, haciéndoles tomar algunos vasos de agua durante el día para evitar el estreñimiento.

El adulto

El adulto que lleva una vida sedentaria no debe "comer alimentos grasos ni carne más que en forma moderada y en cambio consumir regularmente muchas legumbres y frutas.

El trabajo cerebral inmediatamente después de la comida entorpece la digestión; el andar la favorece.

El aire puro es el complemento indispensable del alimento.

Para asegurar la nutrición, el intelectual pasará sus ratos de ocio al aire libre y practicará moderadamente cualquier deporte.

Más que el intelectual, el trabajador manual y el deportista necesita una alimentación a base de carne, guisantes, judías y azúcar.

Una alimentación confortante a primera hora (pan, tocino, café, azúcar) evitan el ingerir bebidas fuertes durante la mañana.

Una buena ama de casa debe preparar y condimentar bien los alimentos y presentar por lo menos una comida caliente al día con sopa de legumbres.

El anciano

El anciano debe evitar los excesos de alimentación, sobre todo de noche y comer siempre muy despacio.

La refección de la dentadura presta grandes servicios en la edad avanzada, cuando las dificultades digestivas disminuyen.

El azúcar en todas sus formas enriquece la alimentación de los viejos debilitados o que tienen poco apetito.

El ejercicio moderado es muy útil a esa edad y la completa inacción muy perjudicial.

(Comunicado por la Secretaría de la Liga de Sociedades de la Cruz Roja, 12 rue Newton, PARÍS. XVI.)