Apuntes para establecer los cuadros de dieta entre los niños asilados de algunos establecimientos de la Beneficencia Pública

—
POR EL DR. RAFAEL CARRILLO.
—

TENIENDO a mi cargo revisar los presupuestos mensuales de los diversos establecimientos de la Beneficencia Pública y hacer las correcciones necesarias, durante el tiempo que desempeñé el puesto de Secretario General de dicha Institución, tuve grandes dificultades para corregir y aprobar las cantidades de los artículos alimenticios presentadas por directores y administradores, porque los tipos aprobados en diversas ocasiones no estaban de acuerdo con las necesidades de los asilados.

Entonces me propuse hacer un estudio lo más completo posible, con el fin de establecer sobre bases razonables, un cuadro de dietas que dejara satisfechas las necesidades fisiológicas de los asilados por una parte y los intereses de la Institución por otra. Desgraciadamente por circunstancias que no son del caso referir, me separé del puesto y las notas y observaciones que tomé quedaron incompletas. Posteriormente habiendo sido nombrado para desempeñar la Dirección del Hospital General no pude disponer del tiempo necesario para continuar mis estudios y ahora que por precepto reglamentario debo presentar a esta Honorable Academia mi trabajo de turno, he querido aprovechar aquellos apuntes y observaciones para dar forma al trabajo que tengo el honor de presentar a Uds. De antemano sé que mis conclusiones no están completos porque no están considerados todos los factores del problema, seguramente que existen algunos errores, pero sé también que si estoy lejos de decir la última palabra sobre los tipos de dieta si creo que serán un factor para estudios ulteriores que hagan otras personas que cuenten con los elementos que exige la fisiología moderna y puedan disponer del número suficiente de observaciones.

No pudiendo emprender estudios de laboratorio que sirvieran

de base a mis conclusiones, me propuse hacer observaciones clínicas repetidas y numerosas y confrontar los resultados obtenidos con los que me diese la teoría sancionada por autoridades que se han dedicado a la ciencia de la alimentación y claro está que me aproximaría tanto más a la verdad cuanto menos discreparan los resultados clínicos de los teóricos.

El procedimiento seguido fué el siguiente:

Investigaba con la directora y ecónoma de un asilo la cantidad de artículos alimenticios que recibían mensualmente, la existencia que tenían al principiarse el mes y la cantidad que les quedaba al terminar; el número de asilados, empleados y familiares con derecho a alimentación que habían permanecido durante este tiempo. Obtenidos estos datos indagaba la cantidad de alimentos que tomaban para el día anterior a mi visita; las cantidades que los asilados recibían conforme a sus edades; me explicaban la manera como eran servidos los platillos en las comidas del día; calculaban las pérdidas que sufren algunos artículos antes de su preparación culinaria; me daban explicación del modo como preparaban algunos alimentos haciendo notar las cantidades que empleaban y por último, presenciaba las comidas de los asilados y hacía pesar en mi presencia algunos artículos. Hacía un resumen de estos datos, anotaba el cuadro alimenticio puesto en vigor por la directora y por sencillas operaciones de aritmética formaba a mi vez un cuadro de dieta que cotejaba con el primero y si mis resultados no estaban conformes con él hacía las observaciones pertinentes con la directora hasta dejar aclarado el punto a discusión.

Este mismo método seguí con los otros asilos, el Hospicio, la Casa Amiga de la Obrera, la Escuela Industrial, el Manicomio y el Hospital General. En todos estos establecimientos hice las visitas que juzgué necesarias cuando alguna duda se me presentaba o tenía conferencias con los administradores y ecónomos.

Fué mi propósito seguir estas investigaciones en otros establecimientos de la misma índole, como el Hospital Militar y los asilos de la Beneficencia Privada, pero por las razones arriba expresadas, no pude seguir por este camino mis observaciones.

Documentado con todos estos datos formulé mis primeros cuadros de dieta entre los niños asilados sanos y los clasifiqué por edades, desde 0 a 1 año hasta 16 años, sin ocuparme en detalle de las dietas correspondientes a los enfermos y que merecen estudios muy especiales.

Obtenidos por el procedimiento señalado los cuadros de dieta, me dediqué a hacer un estudio teórico de ellos fundado en las conclusiones obtenidas por diversas autoridades científicas, entre ellas Atwater que es reconocido como un especialista en la Unión Ame-

ricana en todo lo referente a dieta y nutrición, Emma Conley autora de un texto sobre Nutrición y Dieta y el tratado de Morse y Talbot sobre alimentación y enfermedades de nutrición del niño.

No siendo mi propósito presentar a Uds. un estudio completo sobre la nutrición, me limitaré en estos apuntes a señalar de preferencia los principales principios que sirven de base para establecer la ración alimenticia del hombre en sus diversas edades.

Como se sabe, los compuestos químicos que forman las sustancias que se utilizan en la dieta son los proteicos, las grasas, los hidrocarbonados y las sales. Cada uno de estos compuestos tienen su papel bien definido. Los proteicos reparan y construyen tejidos, los hidrocarbonados y las grasas producen calor y energía, y las sales entran en la composición de los líquidos y tejidos del organismo. De las experiencias emprendidas por Atwater y otros fisiólogos resulta que un hombre de un peso de 72 quilos, necesita aproximadamente 100 gramos de proteína por día. Esta cantidad es variable según la edad, siendo mayor en los primeros años de la vida y menor en el último tercio. Se puede calcular que hasta a los 12 años la cantidad de proteína es a razón de dos gramos por kilo de peso del individuo. El exceso de sustancias azoadas cuando se ministran por un tiempo prolongado trae consigo perturbaciones digestivas y cuando están en defecto son utilizadas como materiales productores de energía y de calor. Después de muchas observaciones se ha llegado a la conclusión de que las sustancias proteicas de origen animal y vegetal deben estar aproximadamente en proporciones iguales. Mientras que las grasas y los hidrocarbonados pueden substituirse en términos más o menos extensos, las proteicas son insubstituibles en las condiciones normales de la salud. La proporción más aceptada entre las proteicas y las grasas e hidrocarbonados es de 1 para $6\frac{1}{2}$ según Atwater. Dado el estado actual de nuestros conocimientos no es aceptada por todos los fisiólogos la proporción que señala 100 gramos de proteína, 150 de grasa y 350 de hidrocarbonados.

Un factor que tiene gran importancia en la ración alimenticia del individuo, es la cantidad de energía y de calor que debe producir el organismo para su existencia o sea la cantidad de calorías que los alimentos introducidos al organismo producen.

Langworthy, de sus estudios experimentales y de sus resultados estadísticos, forma el siguiente cuadro:

Un hombre sin trabajo muscular necesita	2 450 calorías.
con ligero trabajo muscular (vida sedentaria)	2.700
con ligero trabajo muscular moderado	3.050
con trabajo muscular moderado	3.400
con trabajo muscular fuerte	5 000

Generalmente se conceden por término medio 3 000 calorías.

Naturalmente este consumo varía con muchos factores: las razas, los climas, las estaciones, el sexo, la edad, las costumbres, la clase de trabajo, la cantidad de grasa que tenga el individuo, & &.

Como decía al principio, no estando en condiciones de emprender estudios experimentales de fisiología, no me fué posible obtener el número de calorías que el mexicano radicado en la mesa central de la República necesita para su nutrición, y para llenar esta deficiencia procedí por el método inductivo con el fin de obtener este dato como podrá verse más adelante.

Asesorado de los datos científicos mencionados, procedí a comparar los cuadros formulados por mí con los que me daba la teoría, y con gran satisfacción pude ver que gran número de los tipos calculados por mí de los 2 a los 15 años, producía el número de calorías requeridos a estas edades según Atwater y que me permito recordarles:

Un niño abajo de 2 requiere 0.30 del alimento de un hombre con trabajo muscular moderado.

Un niño de 2 a 5 años requiere 0.40.

Un niño de 6 a 9 años requiere 0.50.

Un niño de 10 a 11 y una niña de 11 a 12 requieren 0.60.

Un niño de 12 y una niña de 13 a 14 requieren 0.70.

Un joven de 13 a 14 y una joven de 15 a 16 requieren 0.80.

Arriba de 16 años 0.90.

Procediendo de esta manera, llegué a la conclusión de que el número de calorías que requiere un asilado mejicano y adulto es aproximadamente de 2.000 a 3.000 calorías, cifra que coincide bastante con la dada por Atwater en las mismas condiciones. Obtenido este dato rectificué los cuadros formados según los principios ya mencionados y formulé los correspondientes de 13 a 15 años y 16

Los cuadros formulados por el procedimiento indicado son en número de ocho, niños de 0 a 1 año, lactancia mixta. No. 2, niños de 0 a 1 año. Alimentación artificial. No. 3 Niños de 1 a 2 años. Destete. No. 4. Niños de 2 a 4 años. No. 5. Niños de 5 a 8 años. No. 6. Niños de 9 a 12 años. No. 7. Niños de 13 a 15. No. 8 de 16 años.

Los artículos alimenticios que figuran en estos cuadros son los que generalmente se ministran en los establecimientos de la Beneficencia. Entre ellos figura el café que aun cuando por su valor nutritivo no puede considerarse como alimento, consta en los cuadros porque los hábitos hacen ley y los empleados especialmente, no pueden prescindir de él aun cuando lo tomen muy aguado. Creo, que dadas nuestras costumbres y no permitiendo en estos estable-

cimientos el uso de bebidas alcohólicas en cualquiera forma, el café obra como un estimulante del sistema nervioso y útil sobre todo en los casos de alimentación insuficiente, como sucede de hecho en los empleados que tienen que velar.

La carne que reciben los establecimientos llega en la forma de canal, como le llaman en el comercio, es decir con hueso. Por las observaciones hechas por mí se calcula que 33% del peso de la carne corresponde al hueso. Por esta razón el tipo de la carne está calculado sin él.

En virtud de la merma que sufren los artículos de dieta, ya por el hueso, como sucede con la carne, ya por la mondada, ya por las pesadas de entrega y de recibo, ya por el transporte, ya por los envases, ya en fin por la preparación, etc., es conveniente al formular los presupuestos alimenticios, tomar en consideración estas pérdidas en perjuicio de los asilados.

Los tipos modificados y aprobados en varias ocasiones por la Beneficencia, son inferiores a los obtenidos por mí, observación perfectamente comprobada por la experiencia.

En los cuadros formulados no aparece ninguno de los artículos considerados como condimentos, tales como el chile, la pimienta, la mostaza, el vinagre, etc. porque dado el escaso valor nutritivo de ellos, solo se emplean para dar mejor sabor y aroma a los platillos y aun cuando son factores que deben tenerse presentes en la condimentación, en las instituciones, están íntimamente relacionados con el problema económico.

Otro factor que no debe olvidarse en la dieta es la variación de los platillos. Sabido es que cuando un alimento es preparado en la misma forma por varios días seguidos, repugna y se pierde el apetito. De aquí la necesidad de variar diariamente los alimentos o cuando menos diferenciar la manera de prepararlos. Aun cuando la tierra ha sido pródiga para darnos gran número de sustancias alimenticias, la dietética debe sujetarse a ciertas reglas que permitan dar cumplimiento al principio de la variación. Hay varios factores que deben tomarse en consideración, pero los más importantes son los que se refieren a la composición de las sustancias alimenticias, su valor en calorías y el costo que estos tienen. Una de las deficiencias más notables que existen en la Beneficencia respecto a la dieta, es la monomía de sus componentes y frecuentemente se oyen quejas con este motivo. Muy a menudo ha sucedido en estos últimos tiempos, por las condiciones económicas del país, hacer substituciones impropias en la alimentación. Así por ejemplo, se ha substituído la carne y el arroz por la papa en proporciones irrisorias. Es la regla que en los presupuestos de los establecimientos no se aprue-

be la leche para los empleados o se ministre en cortas cantidades, substituyéndola con maíz o frijoles.

Respecto a esta substitución debo mencionar los hechos siguientes: en algunos asilos y en la Escuela Industrial, con frecuencia, el desayuno estaba formado con atole de maíz y frijoles, y la cena con carne, frijoles y café aguado, y aun cuando la carne era suprimida de la alimentación, los niños se encontraban sanos y fuertes, como pude observarlo en la Escuela Industrial donde los alumnos hacen mayor gasto de energía por la clase de labores a que se encuentran consagrados.

Es observación bien conocida que en los hospitales, los enfermos sujetos a dieta prefieren el atole de maíz a la leche, aousando a esta de trastornos digestivos. Estos hechos parecen demostrar, que a lo menos entre nosotros, se pueden substituir impunemente los albuminoides de la leche por los hidrocarbonados y las grasas. Quizá estos fenómenos puedan explicarse porque la costumbre de muchos años, en cierto grupo de individuos de nuestro pueblo, hace más susceptible al organismo para los fenómenos anafilácticos.

Hay un factor que en la práctica es el que resuelve el problema de la variedad, el costo del artículo alimenticio. A tal grado, que no solo en las instituciones oficiales sino tambien entre las familias, la elección de un alimento se impone por su menor costo aun cuando su valor nutritivo sea poco. Los alimentos proteicos de origen animal generalmente son los mas caros y en las clases pobres se ve que son también los que menos consumen. Seguramente que este factor interviene de un modo poderoso en la substitución de los albuminoides por las grasas y los hidrocarbonados

Teniendo presentes estas consideraciones para la variación de los platillos, adjunto un cuadro de artículos equivalentes en calorías y similares en su composición que puede ser útil en las instituciones mencionadas.

No quiero pasar por alto la importancia que tiene la preparación de los alimentos tanto desde el punto de vista de su valor nutritivo como del costo que sacan los platillos según la menor o mayor duración para cocinarlos.

En la actualidad el arte culinario, dados nuestros conocimientos modernos, no está al alcance de todos aun cuando se tenga a la mano un volumen de recetas. El que quiera ejercer a conciencia este arte, debe poseer conocimientos especiales sobre la composición de los alimentos usados, conocimientos generales de fisiología y especialmente de la digestión, y por último, conocimientos mercantiles para economizar el costo en la preparación de los platillos. Más todavía, es de desearse que a semejanza de lo que se hace en otros países, como los Estados Unidos, haya un curso especial sobre la

materia en las escuelas primarias y que en los programas para la carreras de enfermeras se consagre atención a esta materia.

Posteriormente leí un artículo publicado en el «American Journal of Diseases of Children, correspondiente a enero del presente año sobre la demanda de alimentos que requieren los niños, calculada en calorías y escrito por los Dres. E. Holt y H. L. Fales, de New York. Juzgo tan interesante este trabajo que no puedo menos de transcribir el sumario:

1.—Para calcular la demanda total de calorías en los niños deben considerarse separadamente las partes componentes que forman el total. Estas son, las demandas por metabolismo basal (las necesidades del organismo en completo estado de reposo), por desarrollo, por actividad muscular y las demandas por los valores de los alimentos perdidos en las excreciones.

2.—Las demandas basales, que han sido determinadas por Benedict y Talbot, llegan a su máximo por kilo a los nueve meses y caen uniformemente desde esta época hasta la edad adulta.

3.—Los valores de los alimentos perdidos normalmente en las excreciones, son uniformemente proporcionales a los alimentos ingeridos, y después de la infancia pueden calcularse en 10% para todas las edades.

4.—Las demandas de desarrollo son mayores durante el período en que el crecimiento es más activo, principalmente durante el primer año de la vida y durante la adolescencia. Son casi uniformes del cuarto al décimo o undécimo año.

5.—El promedio para los tres factores: demanda basal, de desarrollo y valores de los alimentos perdidos en las excreciones, es uniforme para niños del mismo peso que viven en condiciones semejantes.

6.—La demanda por actividad es el único factor que varía ampliamente con los diferentes individuos.

7.—Las grandes diferencias en los cálculos de los diferentes autores que han estimado teóricamente el valor total de calorías por kilo en los niños, son debidas en parte al hecho de que ellos no han considerado suficientemente los diferentes componentes que forman el total.

8.—El promedio de calorías que requieren los niños conforme a nuestras observaciones es de 100 calorías por año (cerca de 9.5 k.) Cae a 80 calorías a los 6 años de edad (cerca de 20 k.) y permanece practicamente constante hasta los 15 años, el aumento de demandas por actividad siendo compensadas por la reducción en la demanda basal por kilo. El máximo de calorías es alcanzado a los 15 años (cerca de 50 k.) y entonces la demanda es reducida alcanzando los «standards» del adulto, o sean 48 calorías por kilo. Las de-

mandas para las niñas caen a 76 calorías por kilo a los 6 años (cerca de 20 k) y se sostiene este valor hasta el décimo año. Durante el décimo año se levanta porque la demanda basal es casi constante mientras que hay aumento para las necesidades del desarrollo y actividad. La demanda permanece en 80 calorías hasta que se completa el desarrollo y entonces cae rápidamente al «standard» del adulto, cerca de 44 calorías por K.

9.—En nuestros cálculos hemos aceptado un valor en calorías mucho más alto durante la adolescencia de lo que admiten otros autores. Esto parece ser absolutamente esencial por el aumento en las necesidades de desarrollo y la gran demanda por actividad muscular.

10.—Conforme a nuestras cifras aceptadas, el total diario de calorías requeridas por los niños de ambos sexos, durante la adolescencia, excede de cerca de 1000 calorías sobre las necesitadas por el hombre o mujer adultos con actividad muscular moderada.

11.—Los niños con peso inferior a la media, requieren mayor número de caloría por kilo, que los niños de peso medio para su edad. Por el contrario, los niños de peso superior a la media necesitan menor número de calorías por kilo que los de peso normal

12.—La cédula aquí propuesto es solo una tentativa basada en nuestros conocimientos presentes, en muchos respectos, incompletos. Hay un número de puntos que deben ser estudiados más extensamente antes de que los «standards» puedan ser definitivamente establecidos.

*
* *

CUADROS DE DIETA.

CUADRO NUMERO 1.

Niños de 0 a 1 año. Lactancia mixta.

CUADRO NUMERO 2.

Niños de 0 a 1 año. Alimentación artificial. Leche o el alimento prescrito por el médico y vigilado por él.

Alimento.	Cantidad.	Agua.	Proteicas.	Grasas.	Hid. Carb.	Calorias.
Leche	1000.00	870.00	33.00	40.00	50.00	707.30
Azucar	50.00				50.00	50.00
Totales		870.00	33.00	40.00	100.00	757.30

CUADRO NUMERO 3

Niños de 1 a 2 años. Destete.

Alimento.	Cantidad.	Agua.	Proteicas.	Grasas.	Hid. Carb.	Calorias
Leche	1200.00	1044.00	39.60	48.00	60.00	848.76

Azúcar	60.00				60.00	60.00
Arroz	15.00	1.29	1.14	0.10	12.10	55.31
Naranja	1 pieza					
Totales		1045.29	40.74	48.10	132.10	964.07

Nota:—El arroz puede substituirse en las siguientes proporciones: 100 gramos de arroz por 102 gramos de tapioca o por 90 gramos de avena. La cebada se emplea en cocimiento en la proporción de 0.75%, para facilitar la digestión de la leche de vaca.

CUADRO NUMERO 4.

Niños de 2 a 4 años. Número de calorías: 1200.

Alimento.	Cantidad.	Agua.	Proteicas.	Grasas.	Hid. Carb.	Calorías.
Leche	900.00	783.70	29.00	36.00	45.00	636.00
Arroz	30.00	2.58	2.28	0.20	14.20	110.62
Frijol	15.00	5.99	2.02	0.30	6.26	35.89
Pan	120.00	31.40	12.24	1.76	73.04	366.60
Papa	40.00	31.20	0.88	0.04	7.36	34.00
Azucar	50.00				50.00	50.00
Sal	10.00					
Café	5.00	4.41	0.05	0.15	0.36	3.15
Fruta	1 pieza					
Totales		858.58	47.17	38.45	196.22	1236.83

Nota:—El frijol puede substituirse por la lenteja en la proporción de 100 gramos del primero por 67 de lenteja.

CUADRO NUMERO 5

Niños de 5 a 8 años. Número de calorías: 1500.

Alimento.	Cantidad.	Agua.	Proteicas.	Grasas.	Hid. Carb.	Calorías.
Leche	500.00	435.00	16.50	20.00	25.00	353.65
Carne	60.00	41.00	16.94	6.45	4.47	116.60
Manteca refinada	15.00			15.00		139.50
Arroz	30.00	2.58	2.28	0.21	24.21	110.61
Frijol	50.00	19.98	6.76	1.00	20.87	119.63
Pan	200.00	52.40	20.40	2.94	121.74	611.00
Azúcar	40.00				40.00	40.00
Papa	40.00	31.20	0.88	0.04	7.36	34.00
Vegetales y fruta						
Totales		586.79	63.81	45.79	244.01	1528.14

CUADRO NUMERO 6.

Niños de 9 a 12 años. Número de calorías: 1800.

Alimentos.	Cantidad.	Agua.	Proteicas.	Grasas.	Hid. Carb.	Calorías.
Leche	500.00	435.00	16.50	20.00	25.00	353.65
Carne	100.00	68.71	19.90	10.75	7.45	186.00
Manteca refinada	15.00			15.00		139.50
Arroz	40.00	3.44	3.04	0.28	32.28	147.40
Frijol	60.00	23.97	8.11	1.20	25.04	143.56
Pan	200.00	52.40	20.40	2.94	121.74	611.00
Maíz	60.00	14.00	5.22	2.34	36.18	193.13
Azúcar	40.00				40.00	40.00
Papa	40.00	31.20	0.88	0.04	7.36	34.00
Sal	10.00					
Vegetales y fruta						
Café	10.00	8.82	0.10	0.30	0.72	6.30
Totales		638.00	74.15	52.85	295.77	1854.63

CUADRO NUMERO 7

Niños de 13 a 15 años. Número de calorías: 2100.

Alimento.	Cantidad.	Agua.	Proteicas.	Grasas.	Had. Carb.	Calorías
Leche	500.00	435.00	16.50	20.00	25.00	353.65
Carne	120.00	82.43	22.88	22.90	8.74	223.20
Manteca ref.	20.00			20.00		186.00
Arroz	40.00	3.44	3.04	0.28	32.28	147.49
Frijol	60.00	23.97	8.11	1.20	25.04	143.56
Pan	300.00	78.60	30.60	4.41	182.61	916.50
Maíz	40.00	9.64	3.48	1.06	2.00	128.75
Azúcar	40.00				40.00	40.00
Papa	40.00	31.20	0.88	0.04	7.36	34.00
Sal	10.00					
Vegetales y fruta						
Café	10.00	8.82	0.10	0.30	0.72	6.30
Totales		673.10	85.59	70.19	323.75	2179.45

CUADRO NUMERO 8.

Jóvenes de 16 años. Número de calorías: 2700.

Alimentos.	Cantidad.	Agua.	Proteicas.	Grasas.	Hid. Carb.	Calorías.
Leche	500.00	435.00	16.50	20.00	25.00	353.65
Carne	150.00	103.07	29.85	16.13	11.18	279.00
Manteca ref.	25.00			25.00		232.50
Arroz	75.00	6.50	5.70	6.00	60.00	276.00
Frijol	90.00	35.91	12.15	1.80	37.53	215.28

Pan	300.00	78.60	30.60	4.41	182.61	916.50
Maíz	80.00	19.28	6.96	3.12	4.00	257.51
Azúcar	40.00				40.00	40.00
Papa	50.00	39.15	1.10	0.05	9.40	42.50
Vegetales y frutal	20.00					43.00
Sal	10.00					
Café	20.00	17.65	0.32	1.62	1.44	12.62
Totales		735.16	103.18	78.13	371.16	2668.56

CUADRO NUMERO 9.

Algunos artículos alimenticios que por su composición similar son equivalentes en calorías.

100 gramos de frijol equivalen a	65.00 de garbanzo
100 gramos de frijol equivalen a	67.00 de lenteja
100 gramos de frijol equivalen a	215.00 de chícharos cocidos
100 gramos de frijol equivalen a	65.00 de arvejon
100 gramos de arroz equivalen a	114.00 de maíz
100 gramos de arroz equivalen a	102.00 de tapioca
100 gramos de arroz equivalen a	90.00 de avena
100 gramos de arroz equivalen a	106.00 de pastas para sopa
100 gramos de maíz equivalen a	106.00 de pan
100 gramos de azúcar equiv. a	100.00 de piloncillo
100 gramos de manteca ref. a	120.00 de oleo margarina
100 gramos de leche equiv. a	38.00 de carne
100 gramos de carne equiv. a	207.00 de bacalao salado
100 gramos de carne equiv. a	89.00 de salmón
1000 gramos de leche equiv. a	45.00 de huevos.

México, 9 de febrero de 1921.

Abanillo

Une bonne identification des bruits apexiens et sous-apexiens c'est, chez le tuberculeux, plus souvent qu'on ne croit en clinique courante la solution du problème du diagnostic et même du pronostic de la tuberculose pulmonaire.

Piéry.

CONSEJOS PARA LOS ESCRITORES

Son reglas capitales para la preparación de un artículo:

- 1^o Tener algo que decir.
- 2^o Expresarlo.
- 3^o Detenerse, luego de haberlo dicho.
- 4^o Dar al artículo un título adecuado.—(J. S. BILLINGS).

La terminología que se emplee ha de ser unívoca y el escrito deberá ser claro. Es muy conveniente que persona distinta del autor —y que tenga presentes las anteriores recomendaciones— revise el escrito antes de darlo a la imprenta.

(*The American Journal of Syphilis*).

¿Cuánto papel se ahorraría y cuánto tiempo ganarían los lectores, si todo aquel que escribe se sujetara a las reglas apuntadas, que el periódico yanqui publica bajo el título intencionado de *Valuable Suggestions for Contributors*?

El cerebro humano representa un mundo donde figuran algunos continentes explorados y vastas tierras ignotas. El hombre rudo y lego se ignora del todo, y ni sospecha siquiera las riquezas potenciales que posee. En cambio, el hombre cultivado trata de explorarse, y consigue al fin descubrir no pocos tesoros ocultos. Pocos, empero, han llegado a fuerza de atención reflexiva y de esfuerzo interior a apurar la geografía de su mente. ¡Qué de hallazgos felices nos esperan aun en las encrucijadas de nuestras células y vías nerviosas, si nos imponemos la tarea de autoobservarnos metódica y pacientemente a la luz de la ciencia y al calor de la meditación!

(CAJAL, *Charlas de Café*).

Le domaine de la syphilis s'est étendu depuis quelques années à un tel point que cette infection domine aujourd'hui la pathologie tout entière. D'ailleurs la liste des affections qu'elle détermine n'est pas close, les recherches méthodiques et précises étant trop peu nombreuses et nos moyens d'exploration encore imparfaits.

Lerredde.