

Congreso en calidad de propietarios al presbítero don Luciano Alfaro, al presbítero doctor don José María Guerrero, a don Basilio Carrillo y a don Eusebio Rodríguez; primer suplente al presbítero don Nicolás Carrillo y segundo a don Félix Oreamuno.

La apertura de los pliegos relativos a la elección de diputados a la primera Asamblea ordinaria la hizo el Congreso el 9 de abril. Resultaron electos, por San José, el licenciado don Manuel Aguilar, don Pedro José Zeledón y el presbítero don Manuel Alvarado; suplente don Félix Bonilla. Por Cartago, don Atanasio Gutiérrez y don Manuel María de Peralta; suplente don Joaquín de Iglesias. Por Heredia, don Manuel Palma y don Antonio Reyes; suplente, don Gordiano Paniagua. Por Alajuela, los presbíteros don Félix Romero y don José María Arias; suplente, don José María Alfaro. Por Ujarraz, don Esteban Morales y por Escazú, don José Antonio Aguilar. No habiendo aceptado sus credenciales el presbítero don Manuel Alvarado y el licenciado don Manuel Aguilar, el Congreso ordenó que se repitiese la elección y fueron nombrados para sustituirlos el presbítero don Cecilio Umaña y don Joaquín Rivas. Don José Rafael de Gallegos presentó también su renuncia del cargo de vicejefe del Estado, sin que le fuera aceptada.

El Congreso constituyente clausuró sus sesiones el 14 de abril de 1825, empezando ese mismo día las de la primera Asamblea ordinaria del Estado bajo la presidencia del presbítero don Cecilio Umaña. Don Atanasio Gutiérrez fué electo vicepresidente, don Pedro José Zeledón primer secretario y don Joaquín Rivas segundo secretario. El Poder Ejecutivo quedó constituido en la misma forma que lo estaba. Durante el mes de marzo don Pedro José Zeledón había ejercido interinamente el cargo de secretario general del despacho por enfermedad de don José María de Peralta, reasumiéndola éste el 1º de abril.

Al cabo de tres años y medio de incertidumbres, vicisitudes y quebrantos, se había llegado al fin a una solución del oscuro problema planteado el 13 de octubre de 1821 por la noticia de la proclamación de la Independencia en Guatemala el 15 de setiembre; pero esta misma solución entrañaba otro problema tan oscuro como el anterior.

R. FERNÁNDEZ GUARDIA

El problema dietético del Caribe

Por Epaminondas Quintana

Si bien es cierto que resulta complejo en sus detalles, el problema de la alimentación del hombre en el área caribeana es de fácil y breve enunciación. El diagnóstico de carencia múltiple se impone, por decirlo así, a la simple inspección ocular. Pero esta sencillez nominativa se torna en extrema dificultad, cuando se trata de resolver tales deficiencias de modo práctico; hallar la solu-

ción de los problemas secundarios—económicos y educativos—obligados coo-
peradores de la acción agrícola sanitaria de cada país es tarea de largo aliento. Las
circunstancias locales de cada región, tienen que sopesarse y prepararse prolija-
mente para un resultado eficiente y rápido.

De todos modos, es absolutamente necesario conocer de lejos y de cerca,
—es decir, en esencia y en detalle—el problema total, para buscar las resoluciones
acordes con las características geográficas, climatéricas, económicas, raciales, etc.,
etc., de cada región en el Caribe.

Escasez y exceso, suman escasez

De los 5 elementos esenciales de la alimentación humana, cuatro por lo
menos faltan en mayor o menor proporción en la dieta diaria del pueblo: pró-
tidos, lípidos, sales minerales y vitaminas. Unicamente los carbohidratos están
ampliamente representados en la mesa diaria del negro, del indio, del criollo, del
mestizo y del mulato, que son los que constituyen el cañamazo contentivo de nues-
tras naciones.

La carencia de los cuatro elementos se agrava con el natural y compen-
satorio exceso de carbohidratos, los que forman la base enorme de esta chatísima
pirámide alimenticia de la América entera.

El maíz, arroz, frijol, banana, las raíces y tubérculos alimenticios, los de-
rivados de la caña de azúcar—incluso el alcohol—las musáceas y otros frutos que
constituyen el volumen de saciedad del pueblo caribe, sobrepasan con mucho la
ración de glúcidos, aconsejada por la dietética moderna. Este exceso de glúcidos,
apareja un mayor consumo de vitamina B, la que—de por sí escasa en la sangre
del criollo—deja entonces de desempeñar su función principal sobre la célula
noble del tejido nervioso. Esta función secundaria forzada, impide la función
principal de la vitamina B, de donde se infiere que el exceso de glúcidos es
causa de escasez de tiamina.

Además de la sustracción de algo esencialísimo, el exceso glucídico trae
consigo otros graves inconvenientes, destacándose entre ellos el de los trastornos
digestivos en general y la función glicogénica en particular; el intestino está cons-
tantemente distendido por los gases; el hígado está siempre asediado por las
demandas de la transformación de glucosa en glicógeno y también con el alma-
cenamiento de tanto material, que sin cesar viene del intestino. La causa mayor
de nuestra decantada insuficiencia hepática, radica en el exceso de glúcidos de
la dieta diaria.

Deficiencia de prótidos

Aunque en el substratum de los vegetales que el pueblo consume, figuran
en apreciable parte los prótidos, éstos, a causa de su composición química, no
son totalmente utilizados ni capaces de llenar por sí solos y a pleno, la función
reparadora que les incumbe; esto sólo es posible si una buena parte (30 por
ciento) de la ración total de proteína es de origen animal. Los frijoles, por
ejemplo, tan ricos en proteínas (24 por ciento), no suministran al que los come,

ese contenido íntegro, ni mucho menos; en otras palabras, los aminoácidos de esta leguminosa se desperdician. Igual cosa sucede con el garbanzo, las habas y las otras leguminosas de amplio consumo popular.

Para que estos prótidos sean asimilables y pasen a formar parte del organismo, es absolutamente necesario que una cierta cantidad de proteína animal (30 por ciento), en su triple forma de leche, huevos y carne, intervenga en la dieta diaria. Pero resulta que nuestros campesinos, trabajadores, obreros y empleados menores, casi nunca toman leche; pocas veces comen huevos; y la carne y pescado son raros y escasos en su mesa.

Este problema de la carencia de aminoácidos esenciales se torna angustioso, cuando se recuerda que son ellos precisamente los constituyentes de la materia nueva en el crecimiento de los niños. Si por una parte nuestras nodrizas son ubérrimas en leche, el aporte ácidoaminado del mejor alimento humano, cesa al final del primer año de edad; de ahí al final del crecimiento, quedan largos lustros con escaso material plástico en la sangre.

Podrán exceptuarse de esto los pueblos ribereños que obtienen una buena ración de aminoácidos esenciales en la pesca y rastreo de las playas; pero la caza, que sin duda nutrió sobreabundantemente a nuestros antepasados, ya no es recurso habitual de los contemporáneos. Los no ribereños—que sin duda son los más—carecen ya del recurso del animal salvaje para su alimentación regular. Tienen, sí, la cría de domésticos; pero ¡cosa extraña!: si se trata de vacunos, venden la leche para comprar maíz, aguardiente u otras cosas; si de porcinos, no conservan la carne para largo tiempo, sino reducen a dinero contante todo el animal; y en cuanto al aviario, venden los huevos en los comercios del poblado más cercano. De donde resulta esta cosa paradójica y triste: el campesino tiene la riqueza en sus manos y la desvaloriza volviéndola dinero, con el que compra alimentos de menor valor nutritivo que la leche, los huevos y la carne.

En algunos pueblos centrales, los campesinos consumen algunos huevos de sus gallinas—no todos; y en otras regiones reducidas, se acostumbra comer queso; pero en ninguno de estos casos, la ración llega a los 60 gramos diarios que constituyen el mínimo en prótidos de origen animal necesario para mantener la salud en el adulto; ración que es proporcionalmente mayor en el niño, la embarazada y la lactante. Si se tiene en cuenta que embarazadas, lactantes y niños forman más del tercio del total de poblaciones como las nuestras, salta a la vista la magnitud y trascendencia que para el crecimiento corporal y desarrollo integral del ser, tiene la deficiencia protéica de nuestro pueblo.

Se puede asegurar que la deficiencia en prótidos de origen animal en la dieta diaria de la mayoría del pueblo caribe, es un hecho indiscutible que pide urgente remedio, si no queremos que la raza degenere y desaparezca.

Deficiencia en lípidos

Aunque propiamente las grasas no tienen más que un papel combustible, ellas son vehículo de las vitaminas liposolubles, y por eso los expertos nutricionistas han considerado que un 15 a un 25 por ciento del total de calorías, debe

ser suministrado en la forma de lípidos (50 gramos para un trabajo ligero; 83 gramos para un trabajo pesado por cada 24 horas.)

El *aguacate* se destaca aquí como salvador, porque sí forma parte esencial y perenne de la dieta diaria del indio; se puede decir que es uno de los escasos recursos providenciales a que el instinto ancestral lo condujo.

La manteca de cerdo que las clases medias emplean para cocinar, es pobre en vitaminas, si no enteramente escasa; y las altas temperaturas a que se extrae, deterioran parte de éstas. Las clases que frien su comida son—desde luego—de poca significancia con relación a la totalidad de habitantes, la mayoría de los cuales no consume más grasa que la que forma parte intrínseca de los alimentos vegetales—aguacate, maíz, mango, jocote, pan y ocasionalmente cacahuete, cacao, cocos, chicharrones y otras golosinas—lípidos que llegan por azar, pero no a conciencia, a llenar una necesidad.

Se establece, pues, que la insuficiencia en lípidos de la alimentación popular, es tan indiscutible como la protídica.

Insuficiencias minerales

Abundante en calcio, la alimentación popular antillana, es deficiente en fósforo, hierro y cobre en general y de yodo en muchas regiones (en las que determina millares de bocios, como en todos los continentes). Pero resulta que el calcio no es utilizable correctamente si otros combinadores y fijadores no están a su lado circulando en la sangre; y así el exceso de calcio—ya evidente en la cal que se echa al maíz para reducirlo fácilmente a masa maleable—se desperdicia irremediabilmente si no se equilibra con correlativas y proporcionales moléculas de ácido fosfórico y las vitaminas A, C y D que presiden la sedimentación cálcica en huesos y dientes o la concentración cálcica del suero sanguíneo. De tal suerte que, en rigor, buena proporción de sales útiles con excepción de los cloruros y las de potasio, faltan en la dieta diaria del antillano.

Los pueblos ribereños o insulares quizá adolezcan menos de este defecto, pues la carne ofrece rica fuente de sales, así como de prótidos y lípidos.

Otro recurso natural impuesto por la pobreza del nativo y que provee algunas sales—como las de potasio, hierro y cobre—es el de la alimentación herbívora; en efecto, el indio centroamericano y el agricultor de todo el Caribe, consumen buena cantidad de verduras silvestres y domésticas; así las cucurbitáceas y las coles—calabazas, chayotes, etc.—figuran en gran proporción en su comida diaria.

Sin embargo, la ignorancia en la manera de cocinar echa a perder buena parte de tal tesoro mineral: “el cambio de aguas” para reblandecer o atenuar el sabor amargo de los alimentos, sustrae buena proporción de minerales; en el maíz, por ejemplo, el abandono o desperdicio del agua del “nixtamal”, o cocción del grano, es lamentable por la pérdida del fósforo. Si se utilizara siempre el agua de cocción o se usaran métodos más racionales de cocina, no habría tal deficiencia mineral.

En consecuencia, la deficiencia en sales de fósforo, hierro y cobre es relativa para la alimentación popular caribeana.

Insuficiencias vitamínicas

No se puede abarcar de una ojeada general todo lo que conviene decir a este respecto; de suerte que nos vemos obligados a repartirla en varios párrafos.

Carotina.—El achiote, agüacate, perejil, ají, mango, papaya o fruta bomba, mamey, etc., que intervienen en importante proporción en la mesa del campesino, suministran a no dudarlo las 2,000 unidades de vitamina A que necesita un adulto en trabajo medio; pero ni entre campesinos ni entre burgueses se toman medidas especiales para que el niño—más necesitado de carotina que el adulto—absorba cantidades proporcionalmente mayores de estos providenciales y maravillosos alimentos que la naturaleza pone al alcance de la mano. El niño, como la mujer encinta y la nodriza, necesita de 4 a 9,000 unidades diarias de vitamina A.

Tiamina.—Las cantidades acostumbradas de frijoles y otras leguminosas, de elotes amarillos, de judillas, rábanos, etc., suplen las 300 unidades de tiamina que requiere un adulto y aún las 400 que necesita una mujer encinta.

Acido ascórbico.—Las coles, quelites, verdolagas, etc., los cítricos, las guayabas, el perejil y el ají, que a diario o con frecuencia se consumen, asegurarían una buena ración de ácido ascórbico a la población campesina, si no incurriera ésta en el error de hervir las verduras, sin precaución alguna para conservar en ellas la vitamina C; pero puede considerarse que basta con poca propaganda para mejorar esa candición indeseable.

Riboflavina.—Los mangos, nabos, membrillos y frijoles proporcionan algo de riboflavina; pero no suficiente para suministrar las 450 unidades que necesita el adulto y menos aún las 600 que urgen a la nodriza y a la gestante.

Acido nicotínico.—No poseemos a mano lista del contenido de él en los diversos alimentos criollos; pero si se recuerda que forma parte del complejo B, se infiere con certeza que si la riboflavina es deficiente, el aporte ácido nicotínico en la dieta que estudiamos, es también incapaz de proporcionar los 15 miligramos que son necesarios para el hombre adulto.

Resumen de la situación

Con excepción de carbohidratos, calcio, potasio, carotina, calciferol y tiamina, todos los otros elementos indispensables de una dieta correcta, faltan en la comida habitual de nuestro pueblo, entendiéndose por tal fin a la familia obrera y campesina, sujeta a jornal o sueldo mínimo.

Aún las clases mejor pagadas y que gozan de renta, ignoran los principios fundamentales de la dieta racional y desperdician la riqueza nutritiva espontánea del suelo y aún la de los que obtienen en el mercado, y, además, menosprecian la de otros elementos que podrían conseguir.

Conclusiones

1ª—No obstante vivir sobre y entre la riqueza, el americano del Caribe desperdicia o arruina muchos de los tesoros nutritivos que le brindan su tierra y su clima. La flora americana intertropical es generosa en alimentos. Urge hacer comprender que con poco esfuerzo se subsanan muchas deficiencias alimenticias que determinan estados patológicos y prepatológicos de grave repercusión sobre la raza.

2ª—Elementos nutritivos más difíciles son los de origen animal: leche y derivados, huevos y carnes. No puede obtenerlos el trabajador, si su salario no es proporcional a su costo y a la parte necesaria para habitación, vestido y divertimento.

3ª—No bastan disposiciones legales, ni el trabajo asiduo y perfecto de las instituciones sanitarias, para modificar los hábitos alimenticios tan arraigados en el pueblo, poco crédulo a las aseveraciones científicas y apegado a la tradición. Urge una propaganda inteligente, paralela a la promoción de medios económicos y materiales al alcance del trabajador de salario corriente.

Recomendaciones

I.—A los Gobiernos de las Repúblicas del Caribe, el fomento de la industria lechera y pecuaria, por todos los medios posibles: concursos, inseminación artificial, importación de reproductores y mayor consumo de lacticínicos.

II.—El estímulo de la pesca y la cría de moluscos y crustáceos.

III.—El estímulo de las industrias de conservas de carnes y leches en polvo.

IV.—El estímulo de las industrias derivadas de la leche, mantequilla, quesos, leches, leches agrias, etc.

V.—La utilización de la leche descremada en la alimentación infantil.

VI.—Estímulo de la industria de conservas en general.

VII.—Tanto por su fácil y barato cultivo, como por su enorme riqueza en grasa, sales minerales—fósforo y cobre—es de recomendarse especialmente el incremento del cultivo de la *soya*, que puede resolver por sí sola—entre otras—la insuficiencia lipídica de nuestra alimentación popular.

VIII.—La creación de cursos gratuitos de cocina racional.

IX.—La introducción en los programas escolares de un temario minucioso sobre alimentación científica. Y,

X.—Reglamentación oficial de dietas diarias para huéspedes, pensionistas y pupilos en hoteles, pensiones, casas de huéspedes, cuarteles, colegios, presidios, comedores y paradores de comida.