


301

Elementos

de

Higiene popular



Museo  Digital

FACULTAD DE MEDICINA | UNIVERSIDAD DE CHILE



## Primera parte.

### Capítulo primero



Definición de higiene = Se llama higiene a la ciencia que, por medio de reglas o preceptos, nos enseña la manera como debemos conservar la salud y prolongar la vida.

Divisiones de la higiene = Cuando se aplica al individuo en particular, se llama privada o doméstica; pero, cuando sus enseñanzas se refieren a los hombres que viven en sociedad, como los habitantes de una ciudad, colegio, cuartel o convento, se denomina pública o social.

#### Importancia i utilidad de la higiene.

En un país como Chile, en que las mas vulgares nociones de esta importante ciencia son desconocidas, tanto por el pueblo, como por la parte mas o menos acomodada, la necesidad de ser conocida se hace mas imperiosa, cuando observamos enfermedades que, como la tisis pulmonar, la viruela etc; la causa de la enorme mortalidad de los párvulos, afecciones todas sobre las cuales, las reglas higienicas tienen una accion positiva; así, el que esto



~~Por~~, cuando estos conocimientos se popularicen y se aprovechen sus ventajas, la población se duplicará y aun triplicará en un tiempo relativamente corto; la generación que se levante será fuerte y vigorosa. De esta manera quedaría resuelto el importante problema higiénico del aumento de la población de Chile. Foca, pues, a nuestros gobernantes velar por la salud del pueblo, haciendo obligatoria la enseñanza de la higiene en todas las escuelas de república, sobre todo en las de mujeres.

Por otra parte vemos en el pueblo que, las personas metódicas, es decir aquellas que trabajan toda la semana y descansan el domingo, que comen y duermen diariamente a horas determinadas, que no se embriagan etc, viven libres de enfermedades y llegan a una edad avanzada, bienestar que no causigen los que acostumbra<sup>n</sup> a embriagarse los domingos y lunes, a dormir desahogado y en cualquier parte, que cenar a media noche comidas indigestas y fuertemente condimentadas con ají, como el chaullo arrollado, ensalada de patas etc, remojados con licores de mala calidad. Estas personas son las que generalmente ocupan las camas de nuestros hospitales, atacados de graves y no pocas veces de incurables enfermedades.



- 4 -

## Capítulo Segundo

### De la alimentación

Se llama alimentación,

a las sustancias que introducidas en el aparato digestivo, sirven para suministrar al cuerpo del individuo, los materiales necesarios para su renovación i crecimiento.

Division, los alimentos pueden ser animales, como la carne de vaca, el queso; vegetales, como las lentejas, garbanzos etc, mínimales como la sal de cocina, que empleamos diariamente para esudimentar nuestras comidas.

Pueden ser también completos, como la leche, que es el alimento único durante los primeros meses de la vida del hombre; incompletos, como la grasa, el azúcar etc, con los cuales no podríamos vivir mucho tiempo, siempre que hiciéramos de estas sustancias, una alimentación exclusiva.

Número i regularidad de las comidas,

Entre cada comida debe mediar intervalos de cinco a seis horas, que es el tiempo necesario para que termine la digestión. Esta regla debe tenerla cada uno para saber enantes comidas puede hacer al día. Entre nosotros, se come generalmente tres veces: 1º el desayuno,

comida ligera que se hace a primera hora i que consiste en una infusión de té, café o yerba mate etc. Ya en agua o leche; pero entre la jente trabajadora es muy apetecido el pequeño



picante, alimento de digestión difícil; pero muy nutritivo, como que es fabricado con carne de primera calidad.

2.º El almuerzo que tiene lugar entre once y doce, deberá constar de carnes, legumbres, pan u otros alimentos nutritivos como cazuelas y otros quisos. La generalidad de los higienistas convienen en que esta debe ser la más abundante de los comidas.

3.º La comida propiamente dicha, es de cinco a seis de la tarde, entre nosotros es la más abundante y sustanciosa, siendo a la que se le da más variedad a los quisos; se hace tan nutritiva como el almuerzo.

Siempre importa mucho comer a la misma hora.

Cantidad de alimentos. Es imposible precisar la cantidad de alimentos necesaria para mantener el equilibrio funcional de un adulto; pues, varía, según el sexo, desarrollo del individuo, las ocupaciones, más o menos penosas, según ciertos estados especiales, como el embarazo y la época en que la mujer eria a su tipo, durante los cuales necesita mayor cantidad de alimentos.

Se considera sin embargo como cantidad aproximada, para cada individuo, en el espacio de 24 horas, un Kilo gramo de pan, 150 gramos de carne, 200 gramos de legumbres.

La cantidad de alimentos tomados en cada comida debe ser proporcional a los fuerzas del estómago y a las pérdidas que el cuerpo experimenta.

Se debe procurar en toda comida retirarse de la mesa



mas bien con algun apetito que con un mas que lo que se puede digerir, de este modo se evitan las indigestiones, que tan peligrosas son para la salud.

### Variedad de los alimentos, en cada comida.

El regimen no debe ser uniforme, es decir, no se deben usar todos los dias los mismos alimentos, pues, el estomago llega a habituarse a su impresion; i toda en digerirlos, por lo mismo conviene estimularlo con la variedad de guisos que se espere; pero esto se debe hacer de cuando en cuando, ademas de que en el mismo hecho de haber prodigado la naturaleza tanta variedad de alimentos, da'danos el deseo de comerlos; pero sin abusar de ellos, nos cita diciendo que la comida no debe ser siempre la misma.

No es tampoco indiferente, el guiso con que debemos comenzar las comidas, esta cientificamente probado que los sopos i los caldos han de ser los primeros.

De la alimentacion segun las edades.— Los niños tienen hambre casi siempre; i por consiguiente hai necesidad de alimentarlos con frecuencia, se les debe dar alimentos de facil digestion, sin dejar por eso de ser nutritivos, necesitan de una buena alimentacion para que no supra alteracion su crecimiento.

Los jóvenes deben procurar la sobriedad en los alimentos, i preferir aquellos que sean mas nutritivos, que se digieran facilmente; i no



estimulen el organismo. Ademas debe prohibirse el uso de los licors alcoholicos, sin embargo se puede emplear con provecho un buen vino burdeos mezclado con agua.

En la edad adulta, se debe usar un regimen misto, que consista en elegir alimentos del reino animal i vegetal, es decir carnes legumbres, frutos, etc. Pero se debe tener presente que no a todas las personas adultas les conviene una misma alimentacion; sino que cada uno ha de arreglar la suya segun el sexo, temperamento, profesion, la fuerza digestiva que tiene i el clima donde vive.

Los ancianos pueden permanecer mas tiempo sin comer que los niños i los jóvenes; pero deben observar mucha moderacion en la comida, la cual ha de ser poco abundante, compuesta especialmente de carnes fáciles de digerir, a causa de que la fuerza digestiva está ya muy debilitada, por esta razon conviene que los comidos tengan algun condimento. En ninguna edad es mas necesaria la sobriedad que en la vejez i en ninguna edad es mas peligroso el exceso en la comida i bebida; asi, nos raro ver muertes de ancianos producidas por una indigestion (lepidia) de resulto de haber comido i bebido mucho.

Del tiempo empleado en las comidas. Esto se debe regular segun las circunstancias de cada cual para darse durante las comidas un



tiempo mas o menos largo. Aumentu elare trabajadon  
se le dá una hora para el almuerzo o comida; pero  
cuando ellos trabajan por su cuenta, algunos comen  
i trabajan al mismo tiempo, lo que es muy perjudicial  
para la salud. Por economia se deben dar tiempo  
para comer con tranquilidad i sosiego.

De la digestión de los alimentos = Los alimentos  
se digieren con mas facilidad unos que otros.

Así, la leche, la carne de gallina, los huevos  
porados por agua, los pescados frescos etc se digieren,  
en cerca de hora i media a dos horas, & el caldo,  
la carne asada, los pescados secos, el pan frío etc  
exijan de dos a cuatro horas = la carne de vaca cocida,  
la de chanchito, la manteguita, el aceite de comer  
tardan mas de cuatro horas. En fin los frutos secos,  
los pastales, los unpanados, el pan caliente etc, se  
demoran muchas horas por ser sus alimentos indigestos

Circunstancias de que depende la digestión de los alimentos.

1.º La masticación que consiste en despedazar los alimentos  
lo mas posible, con ambas mandíbulas, nunca trazar  
trozos muy grandes

2.º La insalivación, sobre todo los alimentos de origen  
vegetal como el pan etc. cuya digestión comienza  
en la boca.

Objeto de la preparación de los alimentos.

Es de hacerlos en algunos casos de mas fácil digestión,  
otras veces con el objeto de mejorar su gusto.  
Pero hai muchos alimentos que se comen crudos,

sin ningun inconveniente, como los frutos, los



ensaladas de lechuga, apio, las ostras, el jamon  
 la carne ahumada, el charqui, la carne de vaca  
 que algunos acostumbra a comer cuando  
 i hecho picadillo, esta última manera de alimentarse  
 tiene serios peligros porque trae algunos enfermedades  
 de las vacas que se transmiten al hombre i  
 que el calor destruye.

Cambio del régimen alimenticio - Todo cambio  
 considerable i repentino es peligroso, teniendo presente  
 que cualquier alimento aunque sea un poco sano,  
 conviene mas, con tal que este uno acostumbrado  
 a él que otro de mejor calidad i del que no haya  
 hecho uso; por esta razon debe hacerse el cambio  
 de régimen gradualmente, siempre que nos  
 veamos precisado a modificarlo.

Bebidas en las curas - El uso del vino  
 en la cura debe ser siempre moderado, mas  
 esta moderacion es relativa; pues, hai personas  
 que necesitan beber mas que otras. El vino generoso  
 conviene mucho a los ancianos i a todos aquellos  
 que no digieren con facilidad. Debe beberse  
 el vino en pequeñas cantidades i varias veces, es  
 muy importante este precepto, cuando se sabe que  
 el vino aumenta la acidez del jugo del estomago.  
 Muchos usan el agua, cerveza i la chicha, esto  
 debe amoldarse a la costumbre i gusto de cada  
 uno. Debe prohibirse el uso de <sup>los</sup> buenos copitos  
 de licores espirituosos que algunos usan para abrir  
 el apetito.



Reglas higienicas despues de los comidas =  
Si la comida o el almuerzo, ha sido abundante,  
jamás deberan entregarse a ningun trabajo del  
espíritu, ni material, mucho ménos a un ejercicio  
violento, sobretudo en el verano que se aumentaria el  
sudor i provocaria indigestiones.

Debe evitarse los impresiones morales fuertes,  
como la colera, etc. — dormir una vez concluida  
la comida.

Hacer un ligero paseo antes i despues de las comidas,  
antes para tener ganas de comer i despues para favorecer  
la digestión.

Es muy útil una conversacion tranquila i agradable.

De la Sobriedad = La principal regla de templanza  
es, no comer <sup>si no</sup> sino lo que se necesita, para satisfacer  
el hambre i que los alimentos sean los mas sencillos  
posibles. Los excesos en la comida i bebida, pueden  
causar graves inconvenientes, los individuos  
que acostumbran a embriagarse, son atacados por los espasmos  
del estómago, migraña i la locura etc. Asi vemos en las mujeres  
del pueblo que, comienzan por desayunarse con mate con  
pan i queso, en poco mas tarde una vecina les  
invita a comer aceituna, sardina i cerveza; como esto le  
produce mucha sed, una sandia está obligada en  
esta circunstancia, si sobreviene una hora despues, la pobre  
mujer se retuerce en medio de atroces dolores, víctima  
voluntaria de su glotonería. Estas indigestiones  
llamadas lepidios de calambre son muchas veces  
mortales i muy comunes en la época de los frutos.



Pero tengase presente que la sobriedad exagerada, a parte de debilitar el cuerpo, lo hace incapaz para todo trabajo; lo espone a graves enfermedades. No se tome nunca menos cantidad de sustancias alimenticias que las que el temperamento individual exige para cumplir las respectivas obligaciones.

### Alimentacion general del pueblo Chileno

El estudio de la alimentacion de un pueblo, es un problema higienico importantisimo, de las sustancias de las cuales hace sus comidas diarias, depende la fuerza i resistencia para el trabajo tanto fisico como intelectual; asi, entre nosotros se puede decir sin exageracion, que la alimentacion animal es excesiva en la clase acomodada. media de las ciudades, la jente infima i la del campo, consume poca carne a consecuencia de la carestia, por cuyo motivo no puede hacer uso abundante de un elemento de reparacion tan importante.

Los llamados inquilinos de las haciendas, tienen una alimentacion esclusivamente vegetal. Dos galletas, de 160 gramos cada una, una comida a discrecion, compuesta de pepulos bayos, condimentada, con sal i aji i algunas veces les agregan un poco de grasa, esto es lo que forma sus comidas diarias.

Los artesanos i la jente pobre no podria vivir o sostenerse con una alimentacion semejante, recurre instintivamente al elemento animal. ¿Quien no ha oido decir a la jente del pueblo que comer de vienes, es decir no comer carne, debilita? Por otra parte, a lo que podriamos llamar la cocina chilena dominan los guisos en que la carne



otra como principal elemento; así, nuestro  
populares pecheros (guiso diarias en todas las  
casas mas o menos pudiente), la carbonada,  
el charquicau, el valdiviano, etc.

Lo mismo pasa con el peguan, desayuno  
popular, que es compuesto de sustancias  
vegetales, i de la mejor clase de carne.

Entre las diferentes clases de alimentos, vegetales,  
tenemos las diferentes clases de pan, los frejoles  
las papas, los zapallos etc.

Está probado estadísticamente que la carencia  
de la carne i de otros alimentos, de primera  
necesidad, influyen de una manera directa  
en el aumento de la mortalidad i disminucion  
de los nacimientos.

Lo ca. pues, a nuestros gobernantes, remediar  
los inconvenientes que resultan de una  
alimentación defectuosa.

La carne, elemento de la fuerza, sus cualidades  
nutritivas dependen, de su composición i  
color; así, las carnes blancas, son mas  
fáciles para digerirlas que las rojas, excepto  
la de chanchito que apesar de ser blanca  
es muy nutritiva; pero muy indigesta.

No a todas las personas les es indiferente, el  
uso de las carnes, a los que se entregan a  
trabajos penosos, i que tienen que soportar  
grandes fatigas, les convienen las carnes rojas, las blancas  
a toda clase de personas, preferentemente a los débiles, de  
estómago, con enfermedades, etc.



La manera como se prepara la carne influye en sus propiedades nutritivas i digestivas, el cambio que experimenta cuando se cuece, varia tambien segun se haga al aire libre o en olla.

No es indiferente para cocer la carne usar tal o cual cantidad de agua. Si se la cuece a fuego lento i en poca cantidad de agua, pierde una corta cantidad de los principios solubles, conservando su gusto i su nutritiva; pero si se cuece con mucha agua se hace ~~una~~ nutritiva indigesta.

La aplicacion del calor sin intervencion del calor agua, hace a la carne asada, ya sea a la parrilla o al asador, ademas de ser aromatica muy nutritiva i de facil digestion, esta preparacion le conviene a toda clase de personas.

La carne asada en olla, a la cual se le agrega cierta cantidad de grasa i algunos condimentos se hace muy apetitosa; pero de digestion dificil.

La carne frita en la sartén, ya sea en grasa, aceite o manteca, es muy nutritiva i agradable i de digestion facil.

Las costillas de cordero asadas a la parrilla, son nutritivas i de facil digestion, no asi la de chanco que son indigestas.

Las carnes saladas, especiadas i secas = son muy duras e indigestas, se necesita tener una buena dentadura i un buen estomago para digerirlas.



Se hallan en este caso; la carne salada, las lenguas secas, los salchichones, los jamones, el charqui, la puerca y el bacalar secos, el ariñque, las jardinias en aceite. Todas estas sustancias deben excluirse de la alimentacion de los niños, y personas débiles de estomago

Entranas, y otras partes de los animales =  
Carne de ven el cerebro (sesos), los riñones, el bofe, las criadillas, las guatitas de vaca, de cordero, las cabezas de vaca, de cordero, las patitas de venado y de vaca. la sangre de cordero etc. La mayor parte de estas sustancias, ya sea que se coman al natural o guisadas son de mas o menos difícil digestión

La ensalada de patas = comida muy popular y muy usada, se compone de pequeños trozos de tendones de patas de baci al cual se le agrega cierta cantidad de cebolla medio cruda, una cantidad de api, y aceite de olivo. Como se ve esta comida es sumamente indigesta, deben usarla solamente los que tengan una poderosa fuerza digestiva, como los individuos que se entregan a trabajos penosos.

La carne de chanchó, de la cual se hace un gran consumo entre nosotros, siendo un alimento tan popular, las preparaciones que de él se hacen, son tambien muchas, endesquien que observe en muchas ciudades, la cantidad de cerdos que se matan, durante las primeras horas de la noche el chanchó cocido se consumen de

su gran consumo. Todas las partes de este animal se aprovechan.



Las principales san el chancho anollado que a mas de ser indigesto de por si, es tambien muy exitante a consecuencia de la gran cantidad de api que le agregan para condimentarlo, Los huesos de chancho cocidos, los furriles, se hallan en el mismo caso.

Los costofados de chancho, que se hace de la carne cruda que contiene rinaje, orzajo i comino, con guiso de huevo con grasa de paja, cebollas, es esta una comida muy popular que cuando no se toman las debidas precauciones ocasionan indigestiones.

Todas las preparaciones del chancho son indigestas, no convienen sino a las personas que se ocupan de trabajos penosos i que tienen un buen estomago. No le convienen a los niños las preparaciones de chancho.

La leche es el alimento mas completo de todos los alimentos como que el hombre, muchos animales, no tienen otro durante los primeros meses de la vida, entre nosotros se hace un consumo grande durante el verano, no asi en el invierno, a consecuencia de la carencia i del elevado precio para la parte del pueblo.

La leche es un alimento de facil digestion que le conviene a toda clase de personas, sobre todo

en ciertas enfermedades del estomago i la tisis.

La mejor manera para tomarla es en ayuna o en la

leche de la vaca; o sea de mas facil digestion.



Una precaución que deben tomar en consideración las personas que acostumbra a tomar leche del pie' de la vaca, es que se fijer mucho en el aspecto del animal, si es muy flaca i parece tísica, no deben tomarla; sino de una vaca que tenga un aspecto florido de salud, porque está probado que la tisis es muy frecuente en las vacas (sobretudo entre nosotros donde ninguna medida se toma) i esta enfermedad se puede transmitir al hombre.

La manteguita tiene en jeneral las propiedades de los aceites, aunque es nutritiva, la digieren con dificultad los estómagos débiles.

La buena calidad depende principalmente del jénero de alimentos con que se mantienen a los animales que la producen i tambien del cuidado que con ellos se tenga.

La influencia trifunica, es saludable, cuando es fresca i salada, dá cuerpo a los alimentos, entra en la preparacion de muchos pastelillos i galletas.

A ora mucho entre nosotros el pan con manteguita, que es un alimento indigesto.

El queso es la parte principal i nutritiva de la leche, para hacerlo se denata o no la leche, en primer caso es indigesto, en el segundo se digiere con mas facilidad.

El queso se come fresco o añejo, algunos mezclan pasta cruda y azucar que algunos comen con aridez.



El queso asado es ~~un aromático~~ un aromático i apetitivo, es también un indigesto de todas maneras conviene con el proco

Entre los peones tienen como comida de medio día, un trozo de queso, un par de panes i como les dá sed, remojan esta sobria comida con un jarro de agua; se forma de esta manera un alimento de los más completos que, si bien es cierto es indigesto para los niños i personas débiles, nuestros peones lo soportan sin ninguna dificultad, dada su poderosa fuerza digestiva.

La aves se digieren por lo común fácilmente, son menos nutritivas que la carne de vaca i de chanchó; pero su digestión es más fácil. Entre la jente acomodada se hace un gran consumo de aves principalmente de la Gallina, del pichón, las preparaciones que de las aves se hace son miles; pero las más populares son la cazuela de ave, la gallina fiamta i asada, alimentos muy nutritivos i de fácil digestión, es un alimento para toda clase de personas.

Los huevos, son muy nutritivos i se digieren con mucha facilidad, según sea la manera como se les prepare

Un huevo crudo en ayunas es muy nutritivo i de fácil digestión, para cuando así es necesario habituarlo.



Los huevos pasados por agua <sup>i claros</sup> son de fácil digestión i muy convenientes, para las personas débiles de estómago, la yema es muy empleada en el diente de los niños.

Los huevos cocidos i duros; los fritos en grasa, manteguilla o aceite son de difícil digestión, se les debe comer con mucha moderación.

Los huevos i el azúcar entran en la preparación de diversos empíricos, como los biscochuelos, merengues etc. aunque alimentos de fácil digestión deben emplearse en pequeños cantidades, mas bien como alimentos de agrado o postre.

Los pescados. La mayor parte de los pescados son fáciles ~~para~~ para digerirlos cuando se hallan frescos; pero nutren i reparan poco las fuerzas, se consideran como un alimento caliente para los enfermos.

En los puertos i en las costas, la jente pobre hace un consumo bastante notable de este alimento, a consecuencia de su baratura; pero en las ciudades no marítimas el consumo es poco; por su elevado precio; lo usan solamente la jente acomodada.

Entre muchos pescados los mas fáciles para digerirlos son: el pejeñe, el bagre, el robalo, el congrio, la vieja, la pescada, la corbina, la cabinza etc. se consideran como de digestión difícil; la lisa, la sardina, el peje gallo, la sierra, la sardina española, la anguila, el furel, que algunos creen que es venenoso en ciertas épocas del año.



La ostra, la ostra se digiere con facilidad, cuando está cruda; pero: la manera, más común como se come entre nosotros, es con ácido de limón, pan con mantecquilla; vino blanco, de lo cual resulta un alimento muy nutritivo y completo.

Los mariscos tenemos, la jaiba, la macha, la lapa, el choro, el herizo etc. estos dos últimos tienen épocas en que son peligrosos para la salud, se deberían comer frescos, en pequeña cantidad, solamente las personas que tengan buen estómago. Los camarones; las langostas son muy nutritivos y de fácil digestión, su sopa es excelente para toda clase de personas.

El pisco es un buen alimento; pero es necesario no olvidar que, en este marisco ha habido numerosos envenenamientos, no por que él lo sea; sino por que han sido tomados de los quillas de los buques, que estaban forrados con planchas de cobre, es fácil conocerlos cuando son de esta procedencia, toman un color verdusco.

Tengase presente que tanto los pescados como los mariscos, una vez que se pongan hebrados, especialmente en el verano, pueden obrar como verdaderos venenos, muchos lepidios de calambres producidos por estos alimentos no son otra cosa que verdaderos envenenamientos.



Del caldo i de las Sopas. - El caldo que tanto uso tiene entre nosotros al principio de las comidas, es sin contradiccion un alimento muy importante, para toda clase de personas, desde el niño al cual se le quita el pecho, como para el anciano cuyo estómago se halla debilitado por los progresos del tiempo.

Es necesario, no confundir, el caldo no es un alimento muy nutritivo como algunos creen; sino un digestivo, aumenta la acidez de los jugos del estómago, separa los alimentos sólidos, para que puedan ser atacados por dicho líquido i de esta manera se haga una buena digestion.

El caldo hecho sopas, puede cambiar sus propiedades nutritivas, segun sea la sustancia que se le agregue, asi, el caldo al cual se le agrega, leche, huevos, fidcos, arroz, queso rallado, pan tostado etc. i verduras como zanahorias, papas, arvejas, etc. se hace muy nutritivo: de mas o menos fácil digestion.

Del pan - el trigo es uno de los principales alimentos de nuestro pueblo, la harina que de él se saca, se emplea de mil maneras; pero la principal es el pan.

El mejor pan es el que es ligero, blanco, blanco de ojos, el cual es muy fácil digestion i muy nutritivo, conviene a traja, la sedades, constituciones



Entre nosotros hai varias especies de pan: el pan frances (pan batido), el pan blanco, (pan de grasa), las agujas, las tortillas, el pan caudal, la galleta de los inguilinos, el pan caudal de los penidarios, la galleta de los marineros, la gran variedad de galletitas, i los panes de lujo.

Todas estas clases de panes antes enumerados son de facil digestion ~~o sea de facil~~, excepto aquellos que no han fermentado, como la tortilla que tanto se usa en las noches de invierno; las galletas de los marineros son de digestion dificil a consecuencia de su dureza, i los panes a los cuales se les agrega mantequilla, leche etc. El pan frio es mas nutritivo i de mas facil digestion que el caliente.

Con la harina de trigo se hace varias partes conocidas con los nombres de fideos, macaronis, semolas etc. en jeneral estas preparaciones son de dificil digestion, como es toda preparacion de harina que no ha fermentado, producen agruras, acidos etc.

El alfo es una preparacion, puramente chilena, se hace de harina de trigo o maiz tostado, con todos sus principios, al cual se le agrega una cantidad determinada de agua caliente, o leche i azucar, es un alimento muy nutritivo i de facil digestion, es una castima, que los niños no lo hagan su desayuno diario,



Siendo mi superior al café, te con leche.

El alfo tiene todos los principios del trigo, el fosfato de cal entra en su composición, lo mismo pequeñas cantidades de hierro.

Es mi útil a los convalecientes, para los niños a los cuales se le quita el pecho, a los tíficos; pero sobretodo a las mujeres que crian, cuya leche se carga de fosfato de cal ayuda a la formación de los huesos; facilita la salida de los dientes, operación que se hace sin ninguna dificultad, no hai comparación entre la multitud de preparaciones extranjeras que nos llegan con ese objeto i el alfo por la sencillísima la razón que <sup>en</sup> aquellas ha intervenido <sup>el arte</sup> i en este, la naturaleza.

Ademas de las preparaciones arriba enumeradas se emplean tambien el mote, puro i con leche o con huesillos i el frangollo.

El mote con huesillos, desde principios de setiembre, hasta fines de noviembre; pero sobretodo durante las fiestas patrias, la jente del pueblo consume cantidades notables de este refrigerio.

El mote no es sino el trigo que se ha cocido durante algun tiempo con ceniza, despues de lava varias veces, toma un color amarillo canario.

Los huesillos son duraznos pelados que se han secado al sol, en este época se ven cocidos i ligeramente azucarados.



La mezcla que resulta de estas dos sustancias es un alimento muy indigesto i peligroso.

Todos los médicos observan que en la época del mote, los enfermos de disenteria, aumentan en nuestros hospitales, cuando se les interroga por la causa que les ha producido la enfermedad, casi siempre contestan que ha sido el mote con luerillos: por tomar poco después un traguito de chacoli.

Las personas que lo usen deben mascararlo muy bien, comerlo en poca cantidad.

A los niños menores de dos años debe prohibirse totalmente.

En la misma candición se halla el mote con leche.

Hai todavía varios modos de hacer la harina de trigo tortador, como, las brebas con harina, la miel con harina, la sandia con harina, La chicha, el chacoli con harina (los pitucos) esta bebida es muy usada durante el verano por la jente del campo, cuando la chicha o el chacoli son de buena calidad no tienen ningún inconveniente para las personas que tengan buen estómago, no así para las personas de estómago delicado, a las cuales les produce agriuras i muchas veces indigestiones.

Por lo jeneral todas estas preparaciones son mas o menos indigestas no por la harina, sino por la sustancia que se le agrega, deberán tamose



a medio día en pequeñas cantidades.

El maíz, después del trigo es el cereal más usado entre nosotros, el consumo es inmenso durante el verano.

Los indios, lo emplean como una parte principal de su alimentación.

Es de difícil digestión a causa del hollejo que lo envuelve; pero salvado este inconveniente se facilita la disolución en los jugos digestivos.

Varias son las maneras como se emplea el maíz, el choelo cocido - las humitas, el partel i el morocho i el mote de maíz.

El choelo cocido, es un alimento nutritivo; pero tiene el inconveniente que, si no se creanta con una buena dentadura, los granos pasan al estómago sin estar triturados; i por esta causa se hace indigesto.

Las humitas, es otra preparación muy apetecida del pueblo, es un alimento indigesto, a causa de la grasa i azúcar que se le agrega; i sobre todo porque no se cuida de quitarle los hollejos, cuando se tamiza; i se come con moderación, hasta los estómagos débiles lo pueden soportar.

El partel, es hecho de maíz fresco i hace parte de la masa de esta preparación, es un alimenticio por el pino, las aceitunas, huevos, cebollos, i trozos de gallina etc que se le agrega, es indigesto; conviene a las personas que tengan buen estómago, es prudente comerlo en pequeña cantidad.

El mote de maíz - durante las noches de invierno, se consume mucho entre la gente del pueblo.



Se come caliente: es un alimento de fácil digestión por la sencilla razón que, con el cocido, el grano aumenta considerablemente de volumen i se pone muy blando, de tal manera que todo el que lo come, con facilidad lo ensaliva.

El morrocho se halla en las mismas condiciones, con la sola diferencia que esta es de más fácil digestión por que se come cocido con agua, i azúcar; con hecho mazamorra.

Las legumbres, son alimentos muy nutritivos i que las pueden <sup>comer</sup> con ventaja toda clase de personas. Se usan frescas o secas, las primeras son más tiernas i fáciles para digerirlas i menos flatulentas que las segundas.

Las principales que se emplea entre nosotros son: el poroto, las lentejas, las arvejas, las habas, i el garbanzo.

Los porotos, son muy nutritivos cuando están bien cocidos i su facilidad para digerirse depende de la más o menos cantidad de grasa u otra sustancia con que se les condimenta; para algunas personas tiene el inconveniente de producir muchos gases.

El fejol forma la comida diaria de los inquietos de las haciendas i de los presidiarios, i la parte pobre de las ciudades, lo come continuamente.

Cuando están verdes i se comen cocidos, son más tiernos i solubles; pero son menos nutritivos.



Las lentejas, comida muy popular, sobre todo durante el invierno, ~~son~~ <sup>son</sup> muy nutritivas, de digestión difícil cuando se le agrega mucha grasa y no se tiene el cuidado de tamizarlas, conviene a los trabajadores y a los personas que encuentren con un buen estómago.

Las arvejas son menos nutritivas que las lentejas, conviene comerlas cuando están verdes; por medio del cocimiento se hace el hollajo muy soluble, Las habas son más nutritivas que las arvejas; pero más flatulentas que estas.

Los garbanzos es la legumbre menos usada entre nosotros, son muy nutritivos y de más fácil digestión que las lentejas.

Todas las legumbres se hacen de más fácil digestión cuando se toma la precaución de quitarles los hollajos. La cantidad de grasa y otros condimentos o sustancia que se les agregue.

Las hortalizas, forman un alimento poco nutritivo, son de difícil digestión, cuando se comen crudas, el cocido previene este inconveniente, entre nosotros es muy considerable el consumo que de ellos se hace, las principales son: las lechugas, el apio aporcado, los espárragos, el repollo, la col, la coliflor, las pueras, los tallos, el berro, el chapol, el panque.

Generalmente estas hortalizas se comen crudas hechas ensaladas, la facilidad para digerir depende de la cantidad de fibras de que se componen, así; las pueras, el apio, el aporcado es más tenue.



el changuí ~~son~~ de difícil digestión por ser  
muy fibrosos.

El repollo, la coliflor dan de fácil digestión,  
pero muy flatulentos.

El berro, contiene un principio ácido, la pre-  
sente era esencialmente que esta planta es un  
remedio muy eficaz contra las afecciones del hígado.

El tomate es otra ensalada muy usada por el  
pueblo rara vez la comen sola, se le agrega  
cierta cantidad de cebolla finamente picada  
y ají verde, todo crudo por lo que se hace muy  
indigesto.

Todas estas ensaladas son más o menos indigestas  
según se coman cocidas, crudas, y la cantidad  
de aceite que se le agregue, conviene a los pecores  
de buen estómago.

De las raíces, las principales que se usa  
son la papa, la cebolla, el rábano, los rabarros,  
la zanahoria, la betarraga y el nabote.

La papa forma una parte importante de la alimentación  
del pueblo, rara es la comida en la cual no entra,  
como una parte importante o forma un suero por  
sí sola, el changuí con, la carbonada, el ajíaco  
de papas, el pebre etc.

La papa por sí sola se usa de muchos maneras  
cocida, asada, frita en grasa, aceite, manteca, —

De todas maneras es muy indigesta, sus propiedades  
digestivas se aumentan mucho más al natural  
de comen, la papa cocida hecha mazamorra



la pueden comer perfectamente un niño al cual se le quita el pecho; pero cuando es frito se necesita tener un buen estómago; haberla molido muy bien.

El chuno que se trae de la papa, es una comida muy usada en los niños en la época del dentado, y los convalecientes, etc.

Se usa cocido con agua o leche y azúcar, de ambas maneras es de muy fácil digestión, de tal manera lo puede soportar el estómago más delicado.

La cebolla, es casi tan usada como la papa, se come al natural y cruda, cocida hecha ensalada y en una multitud de guisos.

La cebolla cruda tiene un principio acre que lo pierde cuando se cuece, este principio es muy excitante. Los peones de muchos ciudades la comen cruda con pan, así verde, esta comida tan excitante los predispone a las enfermedades del hígado y estómago.

La cebolla cocida es de fácil digestión; pero muy poco nutritiva.

El rábano y los robamitos, se comen crudos,

hechos ensalada, son un poco ácidos; poco nutritivos conviene a los jóvenes que disponen de un buen estómago.

La betarraga, se come cocida, hecha ensalada no es fácil para digerir; así es que la deben usar aquellas personas que cuentan con un buen estómago.

Museo Digital

FACULTAD DE MEDICINA | UNIVERSIDAD DE CHILE



La zanahoria es una de las raíces mas sanas i de fácil digestión, es muy usada entre nosotros de carne hecha ensalada, en la sopa, i forma parte de una multitud de guisos.

Le conviene a toda clase de personas.

De los escabeches, se llama escabeche a la maceración en vinagre blanco (sin color) o tinto, de varios partes de plantas, como la cebolla, el ají, el pepino, el repollo etc. Los dos primeros son muy usados por la jente del pueblo, sobre todo por los pescadores, hai dias que hacen su comida, con una cabeza de cebolla i dos ajíes i pan, una alimentación semejante no puede ser mas defectuosa, a mas de ser indigesta i excitante, se necesita tener un estómago especial.

De los candimentos, los verdaderos candimentos no son sustancias alimenticias, todos son mas o menos aromáticos; pero el uso ha hecho que se llame candimento a toda sustancia que se mezcla a los alimentos para darle tal o cual sabor i hacerlos asi mas agradables.

Se pueden dividir en candimentos ácidos, salados, aceitosos i azucarados.

Los principales candimentos que se usa entre nosotros son: el ají, ajo, cebolla, camuño, orégano, yerba buena, perejil, apio, pimiento, mostaza; la jente acomodada suele usar a demas de lo ya enumerado, la canela, muy moseada



azafrán, clavo de olor, vainilla.

Los condimentos en jeneral son muy excitantes, conviene usarlos con moderación, no le conviene, sino a aquellos personas de estómago débil, a los ancianos.

Los condimentos ácidos más usados son el vinagre, el limón y la naranja agria etc.

El vinagre, cuando es de vino y usado en corta cantidad es muy útil en ciertos guisos de carnes, las cuales se ablandan y se hacen de más fácil digestión.

Las personas débiles, lo usan naturalmente con gusto; pero hay otros que por una mala manera de pensar, lo toman por espita, y en ayunas, con el objeto de paliar, y darle al semblante un aspecto romántico, esta costumbre ridícula trae por consecuencia muchos sufrimientos del estómago.

El azúcar, a pesar que es una sustancia alimenticia se le usa como condimento, ayuda la digestión aumentando los jugos del estómago.

El uso moderado del azúcar conviene a los viejos y niños.

La miel de abejas se halla en el mismo caso; pero es necesario cocerla y despumarla porque al no hacerlo así puede producir dolores de barriga.

El aceite, la mantequilla, la grasa, la mantequilla de charcho, se usan como condimentos en la cocina y el primer y los otros en los frituras y diversos guisos.

El aceite de olivo es el que empleamos más.



La sal, Este condimento, es <sup>el</sup> mas usado, mo-  
necesario de todos, nadie puede prescindir de él;  
puesto que forma parte de nuestra organizacion,  
de tal manera que debra considerarse como un  
verdadero alimento.

Aumenta los jugos del estomago i facilita la  
dijestion de los alimentos.

Debe usarse con moderacion.

De las frutas: Dermillas = las frutas  
que tanto consumo se hace durante el verano  
i a las cuales son tan aficionadas la jente  
del pueblo

Las frutas usadas con moderacion son mu-  
tiles, durante la época de los grandes calores;  
pero usadas en gran cantidad, i a cada momento  
son muy perjudiciales ocasionando, lepidias,  
de calambres, i disenterias etc.

Es una condicion indispensable para no tener  
que sufrir, que las frutas se hallen completamente  
maduras.

A los niños menores de dos años ~~no~~ debe prohibirse,  
el uso de las frutas de cualesquiera clase que  
sean, es muy peligroso para la salud de un  
niño de pecho, darle una pera o manzana para  
que se entretenga.

El uso immoderado de las frutas que se les da  
a los niños es la causa principal de la mortalidad  
de <sup>estos</sup> niños, durante el verano.



Las frutas cocidas hechas compotas, son muy agradables, i de fácil digestión, son muy convenientes para los convalescientes, i algunos enfermos.

Las frutas pueden dividirse en varias clases, según el gusto que en ellas domine = ácidas dulces, i astringentes.

De las frutas ácidas tenemos entre nosotros la naranja, las guindas, las manzanas i el limón, de estas frutas debe tomarse el jugo, que es muy refrescante i arrojarse la pulpa que es muy indigesta porque no se disuelve en los jugos digestivos.

Las frutas dulces, tienen menos ácidos que azúcar, son agradables al paladar, algo nutritivo i de fácil digestión, sobre todo cuando se toman con moderación. se hallan suficientemente maduras; los principales que se usa entre nosotros son, la sandía, el melón, las brebas, damascos, duraznos, frutilla, uvas, ciruelas, la cruzos. la chirimoyas etc.

Una precaución que pocos toman i que es necesario tomar en consideración, es que cuando se come frutas no se traguen los hollojos ni las pepas, como sucede con la uva, las guindas etc que cual quiera que se fipe verá que salen en el excremento sin haber sufrido la menor alteración, lo mismo pasa con la pulpa de la sandía i melón; a esta causa es debido el deservido de esta fruta, que tan útil es a la gente pobre durante los calores del verano.



Las frutas astringentes, son todas aquellas que tienen la propiedad de comprimir i apretar la boca cuando se las come.

Las principales son el membrillo, el nispero, el perumo el mágu, la granada, la aceituna. etc.

El membrillo es muy usado por los niños del pueblo, en el tiempo que abunda, raro es el niño que, cuando le mandan a la escuela, no lo prefiera al mejor almuerzo, los padres deben vigilar esta manera de alimentarse de sus hijos.

Las aceitunas son muy indigestas, a consecuencia de la dureza i la gran cantidad de aceite que contienen i la manera como se los condimenta se necesita un buen estomago para digerirlos, forma parte de algunos guisos populares; pero de lujo en parados de hornos, pastelerías.

El perumo es poco usado, tiene un principio aromático que es un poco acre; cuando se come bien cocido, en pequeña cantidad casi no tiene inconveniente; pero cuando se trata de coerlo en la boca, el aceite acre que contiene irrita la boca.

De las frutas <sup>idemiellas</sup> secas, acitoras, i harinosas, Las principales son; la nuez, las avellanas, las almendras, el piñon, las castañas etc. Los

quesillos, los higos, las peras i las manzanas guindas i ciruelas secas.

La nuez debe comerse con moderación, tratar



de comerlas con moderacion porque a mas de ser indigestas son un poco causticas, de tal manera que cuando se comen no le sacan el hollejo, rara es la persona que no tiene que lamentar, de haberse cocido la boca. Los almendros dulces a pesar de tener una gran cantidad de aceite son menos indigestos, generalmente la usan en forma de orochata que es muy agradable; repuescante, durante el verano. Los almendros amargos no deben comerse por ser sumamente venenosos, lo mismo que la almendra cruda del durazno, guinda, ciruela etc i el hueso de la lucuma.

El piñon i la avellana chilena, son muy usados en el sur, sobretudo en la Transcania, son muy alimenticios, forman parte de la alimentacion de aquellos pueblos.

La passa, se usa poco entre nosotros; sino es en unos que otros como los patites, humitos, emparrados de horno; es necesario no olvidar que cuando se come esta fruta, debe masticarse muy bien i anojarse las pepas i el orujo. debe impedirse que la coman los niños pequeños porque se las tragan enteras i les produce serios empachos.

De los dulces, poco países habia donde el consumo de azucar sea mayor que entre nosotros, tanto entre la gente rica, como la pobre, rara es la preparacion de agrado que lleva azucar en



su composición; las frutas en almíbar, las  
jaleas, conservas, dulces de mara, dulces  
confitados, los diversos caramelos, las  
pastillas etc.

Todas estas preparaciones deben comerse  
en pequeñas cantidades, mas bien como  
alimentos de agrado que como verdaderos carmes,  
hacen parte principal de los postres, usándose  
asi tienen dos ventajas, por el azúcar que  
continua aumenta el jugo del estómago  
facilitan la digestión.

La chanca caud muy preparacion que se les  
vende mucho a los niños en las escuelas, es  
una preparacion indigesta que cuando se  
come en abundancia, tiene el inconveniente  
de producir coecidura en la lengua, boca,  
algunas veces verdaderas fiebres gástricas.

Los alfeñiques latiguados son agradables  
y de fácil digestión cuando se come con  
moderacion, es muy usado por los niños  
del pueblo.

La sustancia que se usa o sea cola de pescado muy  
azucarada, a la cual se le agrega tambien  
un poco de esencia de anís, muchos creen  
que es un alimento de primer orden, cuando no  
para de ser un alimento mediocre, lo usan

generalmente las personas débiles, los convalecientes,  
Las colaciones, pastillas, caramelos etc tienen  
la acción general del azúcar; pero estas



Preparaciones son tenidas con anilinas de diferentes colores, por esta causa son muy peligrosas, porque las anilinas son sustancias venenosas.

Los helados se preparan con frutas de distintas clases, con leche y diversas infusiones, (como la canela), es una preparación muy apetecida, durante los grandes calores del verano, se hace un gran consumo.

Tomándolos con moderación los pueden usar toda clase de personas, tomando la precaución de esperar que se liquiden un poco.

Es peligroso el uso de los helados, cuando se está sudando, o se llega de la afitada de la calle.

No solo la gente acomodada es aficionada a los helados, la gente del pueblo también los consume en gran cantidad, pero los que se preparan por las calles son muchas veces tenidos con anilinas lo que los hace muy peligrosos.

También es muy común el uso del hielo y de la nieve para helar el vino que se toma durante los comidas, esta costumbre es muy perjudicial para toda clase de personas, raro es el que resiste algún tiempo sin enfermarse seriamente del estómago.

Precauciones que se debe tomar respecto a los tientos

No se deben guardar alimentos que contengan ácidos o grasas, en tientos de cobre o lata, porque las combinaciones que resultan son venenosas.

La misma precaución hai que tomar respecto a los papeles en que se envuelven las sustancias alimenticias. Se deben evitar los papeles que se destinan, porque estas pinturas, usadas las verduras dan muy venenosas.



— 37 —  
De las bebidas

Se llama bebida, en general <sup>a los líquidos</sup> naturales o preparados que se introduce en el estomago. De las bebidas naturales tenemos el agua, la leche et id. de los preparados, los amonados, los licores.

Las bebidas se dividen en no fermentadas, como los infusiones de té, café et id. fermentadas, como la chicha, el vino, la cerveza; en fermentadas y destiladas, el aguardiente, el coñac.

Bebidas acuosas = el agua es la bebida mas natural: apropiada a la salud del hombre, es un líquido transparente, sin color, olor ni sabor.

El agua que cuece perfectamente los legumbres secos y disuelve el jabón sin que se corte, se considera como potable.

Es uno de los disolventes mas poderosos. por esta causa, nunca se halla pura sino unida a sustancias extrañas.

Las aguas de rios, esteros que corren por terrenos arenosos, pedregosos, son los mejores.

Las aguas hervidas, arrocadas, se hacen indigestas porque no contienen aire, las de pozo tambien son pesadas por no estar aireadas; algunas veces por la gran cantidad de sales que contienen en disolucion.

Las aguas de nieve o hielo, cuando estan



recien decretadas son indigestos por no contener aire  
i lo frio que se hallan.

La de lluvia es buena para bebida; pero es  
indispensable recogerla algun tiempo despues  
que haya comenzado la lluvia. —

El agua fresca a la temperatura ordinaria,  
es la mejor que satisface la necesidad de  
beber.

Tomadas en exceso perjudican la digestion porque  
en tal caso disuelven los jugos del estomago  
i le hacen perder la energia con que debia  
obrar sobre los alimentos.

El agua, conviene a toda clase de personas,  
i el que hace la base de sus bebidas, puede  
estar seguro de no contraer ninguna de esas  
enfermedades producidas por los licores tomados  
en mas o menos cantidad.

Las limonadas, naranjadas etc. — que se usa  
entre nosotros, son jugos de ciertas frutas como  
los limones, naranjas, guindas etc. disueltos  
en una cantidad de agua azucarada, son  
agradables i muy apetecidas durante los grandes  
calores del verano.

Tomandolas con moderacion i lejos de los  
comidos son provechosas para toda clase de  
personas. En el mismo caso se halla la limonada  
gaseosa.

Con los jarabes o sorbetes de guinda, orchata  
grozella etc. disueltos en agua se forman



bebidas refrescantes muy agradables que tienen una acción muy semejante a los limonados.

Las infusiones que comunmente, se emplean entre nosotros, las de café, té, yerba mate, coca etc i el chocolate.

La infusión de café es muy popular su empleo ya en agua con leche i azúcar, es un desayuno muy estimulante, obra sobre el organismo estimulándolo, particularmente al cerebro, despierta la inteligencia, facilita el trabajo mental. Para usar el café no basta conocer su acción es de necesidad atender al temperamento de la persona. Efectivamente esta bebida conviene a las personas débiles, a las que viven en lugares húmedos, deben abstenerse las personas nerviosas.

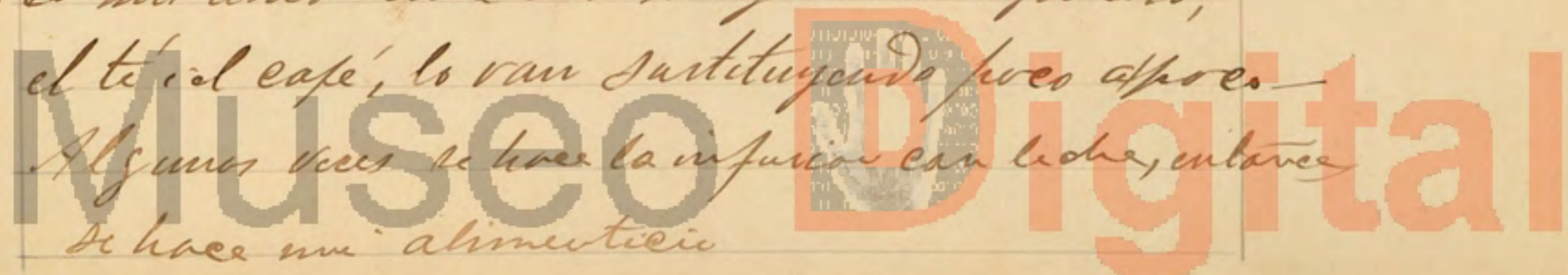
La infusión de té, es un buen excitante del sistema nervioso, aunque no tanto como el café. No conviene a las personas nerviosas.

Para usar la infusión pura i con azúcar i también con leche, algunos hacen su desayuno de esta bebida.

El mate, es también un estimulante muy semejante al té i café, esta infusión todavía es muy usada entre las mujeres del pueblo;

el té i el café, lo van substituyendo poco a poco.

Algunos veces se hace la infusión con leche, entonce se hace un alimenticio.





El único inconveniente que tiene esta infusión es la manera como se sirve; que el mate armado de su respectiva bombilla, circulo de boca en boca, esto ademas de ser asqueroso, puede ser causa de trasmision de algunos enfermedades.

El chocolate se bebe generalmente con leche es muy apetecido; pero poco popular a consecuencia de su precio.

No es de tan fácil digestión como los otros bebidos precedentes, pero si muy nutritivo.

La coca que viene en mierva ha usado entre nosotros tiene propiedades muy semejante al té i al café; se usa mas bien como remedio que como alimento.

Las infusiones amargas que comunmente se emplea entre nosotros son la de cascarrilla, jenciana, colombo, enana, canchalonga etc.

Las ~~amargas~~ se consideran como tónicas por esta causa se usan sin moderacion,

El uso continuado i a toda hora <sup>comerse</sup> se acostumbra entre nosotros <sup>no</sup> puede sino tener malas consecuencias a pesar del pomposo nombre de tónico, <sup>o ha de usarse</sup> ~~debe~~ usarse para ayudar la digestión, tomando una copita antes las comidas que es la época oportuna.



## De las bebidas fermentadas i destiladas

Las principales bebidas fermentadas, usadas en el país son: el vino, la cerveza, la chicha el chaerli, la chicha de manzanas, la guardiente i el anisado i el de sustancia. En todos estos licors el alcohol es principio dominante, i que otra dejen sea la mayor o menor cantidad que en él se halla.

El aguardiente, es una bebida muy usada entre los hombres del pueblo, le tamen puro i disuelto en agua i forman la gran variedad de ponches.

Tomado con moderacion i disuelto en agua, aumenta los juicios del estomago, facilita la digestion.

Cuando la cantidad es considerable se produce la embriaguez; pero si el uso es en gran cantidad, por mucho tiempo hai un verdadero envenamiento "el alcoholismo", sobre todo cuando se bebe aguardiente de mala calidad que contienen una gran cantidad de chivato como son los que se le vende al pueblo; aguardientes sacados de cebada; otros granos o de chaveaca.

Sin duda ninguna el uso de estos aguardientes de mala calidad, es la causa principal del desarrollo siempre creciente de la locura entre nosotros. No debe tomarse ninguna como aguardiente para hacer la mañana.



Los ponches, son disoluciones mas o menos concentradas de aguardiente, se emplea diversas infusiones aromáticas, agua pura o leche, endulzados convenientemente.

Tomados con moderación los ponches, aumentan el apetito; facilitan la digestión. Cuando se en gran cantidad tiene todos los inconvenientes de los alcoholes.

El aguardiente de sustancia i el amizado se toman mezclados con limonada gaseosa este ponche tiene muchos aficionados i se usa en gran abundancia en las noches calurosas del verano. Esta bebida tiene sus inconvenientes por que el aguardiente de sustancia no tiene <sup>de sustancia</sup> sino el nombre para atraer la credulidad de la jente.

La mistela es otra manera de usar el aguardiente, es el licor obligado de los campesinos del pueblo en los dias de santos, usada con moderación i siempre que fueran hechas con aguardientes de uvas no tendrian ningun inconveniente; pero re acostumbrados a tomarlos con amilinos, de esta suerte se hace peligroso su uso.

La cerveza = es una bebida fermentada de la cual se hace un gran consumo, desde agosto hasta enero.

Es una bebida saludable cuando esta bien preparada, la que se le vende al pueblo



tiene el grave defecto de avinagrarse con mucha facilidad.

La buena cerveza es clara, tiene un color amarillo, un sabor amargo, un olor especial.

Conviene a las personas débiles, sin embargo de haber personas cuyos estómagos no la pueden soportar, aunque sea en pequeñas cantidades.

La mezcla de cerveza con limonada, es muy empleada, durante las calores del verano, cuando los dos bebidas se hallan en buen estado, se usan con moderación, no tienen ningún inconveniente.

El vino, entre nosotros hai de varias especies, si se atiende a su composición, a su sabor, i a los efectos que produce sobre el organismo.

De manera que los vinos chilenos se pueden reducir

a tres clases principales, los vinos genericos como

el de Cauquenes, Chillan - Vinos agrios i espumosos,

"los burdeos" i el chacolí. Los vinos chilenos

deben ser preferidos, en todo caso a los extranjeros,

porque en los nuestros hai mas seguridad que sean de uvas.

El vino es una bebida agradable i provechosa para la salud, cuando el vino es de buena calidad, se usa con moderación.

Los efectos del vino varian segun sean los constituyentes, i la cantidad que se beba.

Tomado de cuando en cuando durante las comidas,

i a pequeños tragos facilita la digestion

de los granos, aumenta el juzo del estomago

Museo Digital

FACULTAD DE MEDICINA | UNIVERSIDAD DE CHILE



i facilita la digestión, le conviene a toda clase de personas, especialmente a los ancianos, a los personas que tengan malos digestivos por falta de ácido en el estómago.

El chacoletí, es también un vino medicinal, muy poco alcohólico, circunstancia por la cual se halla casi siempre arino grado:

Cuando es de buena calidad tiene las mismas propiedades del vino.

El chacoletí se usa con limonada, durante el verano, no hai inconveniente en usarlo cuando ambas bebidas no se hallan picadas,

El chacoletí también se usa con panales rosados (teñidos con anilina) tienen el inconveniente de esta sustancia colorante que es venenosa.

La chicha, es la mas popular, apeteida de todas las bebidas fermentadas, su consumo comienza desde el primero de marzo.

Cuando está preparada con poca añeja tiene las mismas propiedades de los vinos; pero entre nosotros donde no hai nadie que ponga esto a los abuelos de los que venden este licor, sucede que rara vez se halla sin que esté adulterada.

No conviene beberla cuando está recién preparada por ser muy purgante e indigesta, de esta manera se conviene a las personas débiles, delicadas.

La chicha de manzanas es usada en el sur de Chile como bebida popular. Producto de la fermentación del jugo de los manzanos cuando está licor preparada es típicamente alcohólica, puede considerarse como una bebida potable. Debe desecharse cuando está agria por entonces, suele producir indigestiones.



# Alimentación de los niños desde la lactancia hasta el destete

0209

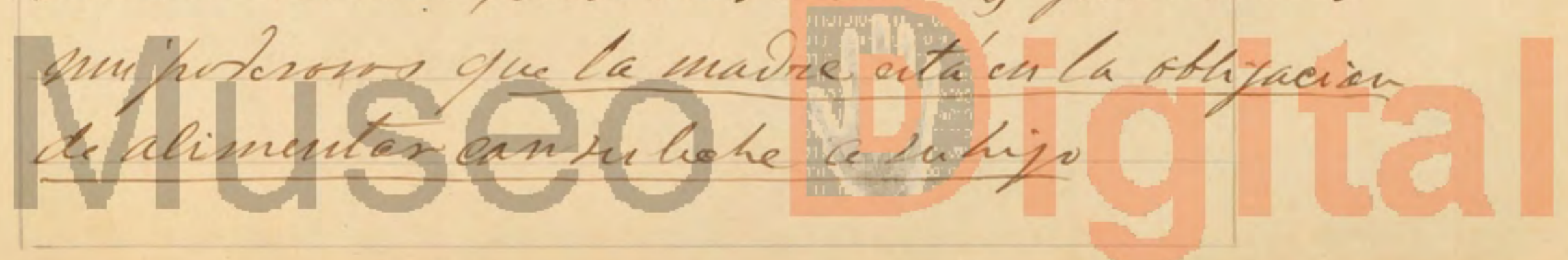
Se llama lactancia, la alimentación del niño por medio de la leche, puede hacerse de varias maneras, por la madre, mixta, por amas, por animales i artificial.

Antes de los 5, o 6 meses el niño no debe alimentarse; sino de leche, otro alimento enalesquiera, seria un perjuicio, para un ser cuyos órganos digestivos no están constituidos para ese trabajo.

Para cambiarles el régimen alimenticio, se necesita hacerlo poco a poco, nunca de una manera brusca, porque de esta manera los alimentos llegarían a ser inútiles; mal sans" no se aporocha lo que se come sino lo que se digiere"

Todos los médicos de Chile, están convencidos i miran la alimentación prematura i defectuosa que se les da a los niños, como una de las causas principales de la mortalidad.

Lactancia por medio de la madre = la madre que no alimenta a su hijo, aumenta voluntariamente las probabilidades de muerte de este, está en su interés i por motivos muy poderosos que la madre está en la obligación de alimentar con su leche a su hijo





Una constitucion muy delicada, la mala salud, la falta de leche pueden dispensar de cumplir con este sagrado deber.

La madre que tiene una voluntad decidida para criar a su hijo, debe tomar sus precauciones durante el embarazo, hacia el octavo mes, puede sacarse un poco de leche que siempre continue el pecho; hacer la examinar por un médico, si fuese de mala calidad una alimentacion escopida compundria la leche, si la configuracion del pezón fuese defectuosa, se evitara este inconveniente chupando por medio de un saca leche para formar asi el pezón.

Para criar sin incomodidad, y fatiga, aun para las mujeres mas debiles, delicadas, es habituar al niño que duerme durante la noche, darle de mamar cada dos horas durante el primer mes, cada tres horas a los dos meses, apesar de los gritos que pudiera dar, lo importante es que nunca debe olvidar la madre es que el niño mamare con mucha regularidad.

En la noche se le dara tres veces, desde las 10 de la noche hasta las cinco de la mañana durante el primer mes; mas tarde se le dara dos veces durante la noche a las 11 de la noche y a las 4 o 5 de la mañana, esta practica es

muy importante sobre todo para las madres pobres y trabajadoras, haciendo lo asi, duerman durante la mayor parte de la noche y tener



tiempo para juntos leche en abundancia, para darla al niño cuando despierte a los 5 o 11 de la mañana, una vez que el niño ha saciado su hambre se duerme nuevamente, dejando libre toda la mañana para que la madre se entregue a sus quehaceres.

Hacia los 8 meses un niño dará de mamar sólo una vez o seis veces, cesando completamente durante la noche.

Es un grave error creer que cuando el niño llora es por que necesita mamar, la madre debe estar vigilante para tratar de averiguar la causa, el niño no teniendo a su disposición otro lenguaje que el llanto, grita de dolor, de gozo, por susto etc. Es una mala práctica querer calmar a un niño que llora de una sola manera.

La madre que no pueda soportar el llanto de su hijo no debe estar con él durante la noche.

Es necesario insistir siempre, sobre la necesidad de someter al niño desde el principio de la crianza a un régimen regular, al que se acostumbrará fácilmente, en tres o cuatro noches que la madre se resuelva a posar mal el niño ya no gritará.

Se acostumbrará a darle de mamar de los dos pechos, principiando siempre por el que manifiesta repugnancia.



Se lavará el pecho, con agua tibia despues que el niño haya concluido de mamar, con esta precaucion se evitara las grietas del pezón que no tienen otra causa que la descompresion de la leche i de la saliva del niño.

En caso de vuelta de las reglas no se suspenderá el amamantamiento; sino en el caso que el niño se enferme por esta causa, tenga diarrea, algoria, inflaquecimiento etc. entances se le pondrá una ama o se le dará leche de vaca para suplir la falta de la leche de la madre.

Cuando se presume un embarazo o la madre tiene una enfermedad grave, supuracion del pecho, inmediatamente se suspenderá el amamantamiento, para no comprometer la salud del ~~niño~~ niño.

Y igualmente no se le dará el pecho despues de haber experimentado una viva emocion moral ( susto, colera, pena, goce etc )

La alimentacion de la mujer que cria debe ser abundante i nutritiva; carnes, leche, un buen pan, el ulpo de harina de trigo en agua o en leche etc.

La mujer que cria debe abstenerse de aquellas comidas que producen flatos, carnes fijas, repollo etc.



## Crianza del niño por medio de una ama

Se escogerá una mujer sana, de pechos bien conformados, cuyo descombarajo haya tenido lugar de 2 a 6 meses, para que la leche no sea muy vieja.

No debe darse mucha importancia al color de los cabellos; pero, debe tomarse en consideración, cierto aspecto de buena salud, esto tampoco debe ser muy excesivo. Es de poca importancia la dulzura de carácter (buen juicio).

Se la hará examinar por un médico para que investigue si tiene o mas tarde se le desarrollará alguna de aquellas enfermedades que se le puedan transmitir al niño, las cuales solamente un facultativo podría descubrir.

Se soportará la falta de carácter, no se le hará cambiar bruscamente de jénen de vida, ni de alimentos, no se la dejará en la ociosidad, hará diariamente un paseo un ejercicio moderado.

Deberá hacerse comprender desde el principio que la separación no se miraría como injusta.

Respecto a la edad nada se puede decir; más de una manera relativa; pero en general una mujer de 20 a 30 años, solo por necesidad se podría tomar una que hubiera pasado



de esta edad, sin embargo de haber mujeres  
 hasta de ses años, que han sido muy buenos amos.  
 Es necesario de reanfiar de los niños, que presentan  
 las amos por que muchos veces ha sucedido  
 que presentan niños ajenos; que por lo bien  
 desarrollados que se hallan, son tomados  
 sin escrúpulos, y se hacen pagar mejor. Una  
 ama cuyo niño haga muerte es prohibida.

Lactancia mixta - Es raro que una mujer,  
 aunque sea muy débil, no pueda batar a la  
 alimentación de su hijo, durante los dos  
 primeros meses, supuesto si fija las horas  
 en las cuales debe darle de mamar, se procura  
 un descanso suficiente.

De esta manera se consigue que el niño  
 lleve hasta una edad en que sin ningún  
 peligro se le pueda dar la mamadera.

Se podría con mejores probabilidades de éxito,  
 ayudar a la madre a suplir la falta de leche,  
 dándole solamente de mamar unas cuantas  
 veces por día, reemplazando las otras que el  
 niño mamaba por la leche de vaca. A la  
 menor indisposición, no se le dará sin el seno  
 durante algunos días, hasta que la enfermedad  
 haya desaparecido; y se le pueda dar nuevamente  
 sin peligro la mamadera.

A las muchas madres débiles, y delicadas se  
 podrían criar a sus hijos, sin peligro, siempre  
 que reglase las veces que debía dar de mamar  
 al niño.



muchas se sorprendieron del éxito inesperado que les habría valido una firme y decidida voluntad.

### Alimentación por medio de animales.

La crianza de los niños por medio de cabras es poco común entre nosotros, sin embargo sería un medio muy útil de crianza mixta siempre que la leche de la madre fuera insuficiente; se puede conseguir en ella muy buenos resultados.

Cuando se emplee este medio de crianza debe preferirse una cabra que esté recién parida, es i se emplee este sistema desde los primeros días del nacimiento del niño: por no debe olvidarse que este modo de criar tiene sus inconvenientes, hai que tomar algunas precauciones para que el animal no haga daño al niño: evitar an disurias, como ha sucedido por falta de una vigilancia severa —

### Crianza artificial — cuando a la

madre no le fuer posible, criar a su hijo se

hizo ni tampoco por medio de una ama,

se emplea la alimentación artificial. —

Es un recurso estremo: que tiene sus peligros,

los médicos de todos los tiempos han creído que,

sin los recursos del pecho, se aumentaban las

probabilidades de enfermedad y la mortalidad de los niños.

Mucho se ha creído en pro i en contra



de la alimentacion artificial de los niños,  
 Si embargo se puede sacar mucho partido de  
 esta manera de alimentar, siempre que se  
 tomen medidas serias, y sea bien dirigido. En  
 todo caso es preferible al empleo de aquellas  
 amas que tienen hijos, o que aceptan la crianza  
 de uno nuevo; pero a condicion que sea en su  
 casa, para aprovechar el pago que se les haga  
 mensualmente (como suceden entre nosotros) o bien  
 mandarlos al campo, o a tragos, como se llama  
 entre nosotros, los niños dados a criar en estas  
 condiciones, raros es el que vive.

La leche de vaca es la que generalmente  
 se emplea; debe ser la mas fresca posible.

No emplear nunca ningunas de esas preparaciones  
 que se anuncian como muy eficaces para  
 sustituir a la leche.

La leche no debe ser conservada en jarros  
 de lata u otro metal, ni tapados; sino en  
 botellas de vidrio, perfectamente tapadas.

La limpieza de las botellas debe ser sumada,  
 deben lavarse con ceniza: agua muy caliente  
 toda botella a la cual se le haya envolvido  
 la leche.

Como la leche de vaca es mas espesa, menos  
 azucarada que la de mujer, se le agregara  
 agua y azucar.

El agua caliente agregada a la leche basta  
 para cutibiarla, que es como debe darse.



para que no sea indigesta.

Se le dará cada dos horas o mas a menudo en una mamadera o botella como se acostumbra entre nosotros.

Segun el Doctor Bouchut, que ha estudiado con tanto éxito todo lo que se refiere a la medicina de los pequeños; dice que la composicion de la leche debe variar segun la edad del niño. El primer dia de la vida el niño tomará dos cucharadas de leche i una cucharada de agua azucarada durante las 24 horas.

El segundo dia 8 cucharadas de leche i 2 cucharadas de agua azucarada en las 24 horas.

El tercer dia 25 cucharadas de leche i 2 de agua azucarada en las 24 horas.

El cuarto dia 30 cucharadas de leche i 1 de agua azucarada en el mismo tiempo.

Al fin del primer mes puede tomar 650 gramos de leche por dia.

Al 2º mes 750 gramos

Al 3º mes 900 gramos

Al 4º — 950 —

Al 5º — un litro. Estas cifras no son muy aproximadas, a menudo se puede sin inconveniente, dar de mamar al niño tanto

cuanto quisiere.

Las cantidades de leche indicadas mas arriba deben ser divididas varias veces durante el dia



en ocho o diez porciones por ejemplo,  
durante la noche debe darse la mamadera  
con ménos frecuencia.

Hay una práctica que es desconocida entre nosotros  
que debiera introducirse en el pueblo, es la de  
pesar a los niños, tanto los que son criados  
al pecho, como a la mamadera, cada dos semanas,  
por ejemplo, si durante este tiempo el niño no  
habia ganado de 200 a 300 gramos, la alimentación  
habia sido imperfecta, i era menester remediar  
esta falta de crecimiento.

La mamadera <sup>o biberón</sup> entre nosotros se usa varias  
elere de otros instrumentos, mas o ménos cómodos,  
pero la jente del pueblo, usa botellas i un chupón  
de forma elástica, estos instrumentos son mi-  
suprinos, al uso de vasos, jirillo i cachardito  
que tambien se emplean para dar la leche a los  
niños.

Y importa mucho insistir en la limpieza  
perfecta de la mamadera cada vez que se  
haya usado.

Se debe emplear con otro objeto la leche que  
le sobre al niño despues de mamar, la falta  
de limpieza i de esta precaucion hace descreditar  
la alimentación artificial, aun con los  
mejores mamaderos.

La leche siendo un líquido inalterable,  
basta una partícula la mas insignificante  
que se haya agriado, para que la ~~este~~ corte.



Es muy útil lavar la boca del niño, después que ha mamado para evitar así; la algorra o ingueti enfermedad tan común en los niños que se crían con leche de vaca.

Durante el verano que la leche se coe con tanta facilidad, se le puede agregar una cucharadita de bicarbonato de soda por litro de leche - o bien una dos cucharadas de agua de col recientemente preparada. - Todo esto se puede emplear sin perjuicio para el niño.

La gente del pueblo usa comúnmente para terciar la leche, infusiones de menta (yerba buena), café, te, coca etc algunos para evitar el plato otros porque creen que el niño se alimentará mejor, está probado que estas infusiones son peligrosas y perjudiciales para la salud del niño; como más arriba hemos dicho el agua azucarada es la que mejor llena este objeto.

El dentete - Durante el primer año, la leche forma la base de la alimentación de los niños, en los seis primeros meses no se emplea sino el seno de la madre o la leche de un animal, en este período una alimentación sólida (pan, carnes, legumbres, etc) sería muy peligrosa, bien que sus efectos nocivos no se manifiestan inmediatamente, sino más tarde.



bajo la forma de diarrea, ulceraciones del intestino, en una palabra lo que llamamos espacho.

Hacia el 3er mes ya se puede principiar a dar otra clase de alimento, un poco de caldo por la mañana; luego dos veces por día, enes a seis cucharadas de caldo flaco con cáscaras de pan, chuno, harina de maíz cocidos.

En el 7°; 8° mes, se le dará simola cocida, bien clara, caldos un poco gordos, caldos de pollo etc. A los 10 meses se le dará tres comidas por día una yema de huevo pasada por agua, nunca que esté dura.

La carne <sup>ha de ser</sup> ~~no debe ser~~ empleada sino al fin del amamantamiento es decir de los 10 a los 12 meses. Se comienza por darle de comer carne de aves, cáscaras de pan. Carreton y otros alimentos de fácil digestión se preparan gradualmente el niño para el dente.

Naturalmente, no se le debiera quitar el pecho, sino al fin de la salida de los dientes, es decir hacia los 18 o 20 meses, este cambio de régimen ofrece sus peligros si se hace durante la salida de los dientes.

El gran peligro de quitar el pecho, consiste en la facilidad con la cual la nueva alimentación mal soportada por el estómago y por los intestinos provoca inflamaciones de estos órganos.

El dente no debe efectuarse durante el verano.



porque predispone a las enfermedades del estómago e intestinos.

Si la nueva manera de alimentación no fuera bien soportada, se le daría de otra manera sucesivamente.

Tampoco se deberá destetar al niño durante el invierno, época en que los catarrros son tan frecuentes, pues estas enfermedades son muy peligrosas en los niños sobre todo cuando se les quita el pecho.

La primavera y el otoño son las épocas apropiadas, pero siempre deben evitarse los grandes calores o frios.

En esta época es cuando la madre tiene que armarse de toda su energía, es necesario que se resuelva a soportar el llanto del niño, no le dará el pecho durante la noche, reemplazándolo por la mamadera. Durante el día se comienza por sustituir los pechos que se le daba de madre por la mamadera una o dos veces hasta que no le dé ningún succionamiento; pero en ciertos intervalos conviene <sup>al niño</sup> que se vaya acostumbrando a tomar caldo, chuno cocido, sopas de panate.

La carne no se le dará sino cuando haya un par de muchos días; el niño está acostumbrado, entonces con cutajos se le puede <sup>variar</sup> ~~dar~~ su alimentación.

Después del destete, se admite un régimen más sustancial, deben crearse, la comida <sup>variar</sup> ~~dar~~ su alimentación toda, el chanocho etc.



de café, el té etc. no hai ninguna ventaja para emplear estos excitantes, del sistema nervioso, que predisponen a los niños a las agitaciones nerviosas, i a las convulsiones. - Si el apetito del niño fuera bueno, se le daran cuatro o cinco canidos por dia; pero, en intervalos regulares i no a cada momento segun su deseo.

Una vez concluido el destete, i el niño ya tiene toda su dentadura, se le puede admitir a comer las comidas diarias de la casa, siempre teniendo cuidado con los platos indigestos, o muy excitantes.

Para ~~que~~ habilitar a que el niño le tome odio al pecho, se acostumbra ~~antes~~ a ponerle ácido sulfato de quina, por los mismos medios se impedirá que el niño se chupe los dedos.

La mujer que le quita el pecho a un niño deberá tomar de cuando algunos purgantes.

### Principales causas de la mortalidad de los niños, medios de remedios.

Muchas son las causas que se han invocado, para explicar la enorme mortalidad de niños, entre nosotros; pero a mi modo de ver, las principales son: la mala manera como se alimenta a los niños en la primera edad, ciertos procuraciones, la gran cantidad de hijos <sup>ilegitimos</sup> la miseria, el poco conocimiento que tiene el pueblo de las nociones mas elementales de la higiene etc.

Es costumbre entre nosotros que le que come



la madre, el padre o cualquiera persona de la familia debe darle al niño, aunque este por su ~~edad~~ poca edad no necesite el tal alimento, bajo el pretexto que el niño grita i alarga los brazos, porque si así no se le da se reventaría el niño a que se le reventara la hiel, & esta prevención manda al cementerio miles de niños todos los años, una madre razonable i que anhela la buena salud de su hijo i que se fije en lo que pasa no verá en esto de reventarse la hiel; sino, una mala costumbre de no saber enseñar a obedecer a los hijos desde temprano. —

Ahora es necesario que las madres no ignoren, si se le puede reventar la hiel a un niño por que se le dan el alimento que los padres comen? De ninguna manera, el niño en los primeros meses no tiene conciencia de lo que toca, ni sabe distinguir los objetos. Para convencerse, nada es mas sencillo, si el niño conociera lo que es alimento, de lo que puede hacerle mal; no pediría i lloraría por un trozo de carbon, una braza de fuego que la madre le colocara a cierta distancia i no creo que hubiera una madre que, temiendo que al niño se le reventara la hiel le diera estos objetos.

Por otra parte todas las fuentes pobres dicen que a los niños se le puede reventar la hiel; pero si una madre se pregunta a la que cuenta esto si reventar es reventar, ¿cómo se le puede reventar la hiel? con seguridad le reventaría que no.



A los niños debe alimentarse como niños, con alimentos de fácil digestión i no a cada momento, darles un pedacito de queso o una fruta muchas veces verde, como sucede entre nosotros por para que el niño se entretena i no lllore.

Muchos padres le dan vino a sus hijos desde la primera edad para que se crien robustos, porque creen que el vino da sangre, esta preocupación es peligrosa, el vino no le conviene a los niños; sino cuando el médico le receta.

Otros creen que cuando a un niño se le quita el pecho, darle una copita de leche de perra se le afirma tanto el estómago que pueden impunemente comer toda clase de alimentos sin impacharse.

Es necesario convenirse la leche de perra tiene tantas virtudes a ese respecto como la leche de la madre que ha tomado desde que nació.

Otra preocupación que contribuye mucho sobre la mortalidad de los niños, está en la conformidad de las madres, en creer que la muerte del niño, es una felicidad para él, por esta razón se preocupan poco de atender al niño cuando se halla enfermo; se contentan con decir, corta vida, corta cuenta; ya estaba destinado; ánjel al cielo, etc.

Las madres deben saber que la muerte de un niño es una verdadera pérdida para la sociedad; para ella; deben por todos los medios que estén a su alcance, evitar en alcóguica causa que pueda perjudicar la salud del niño.





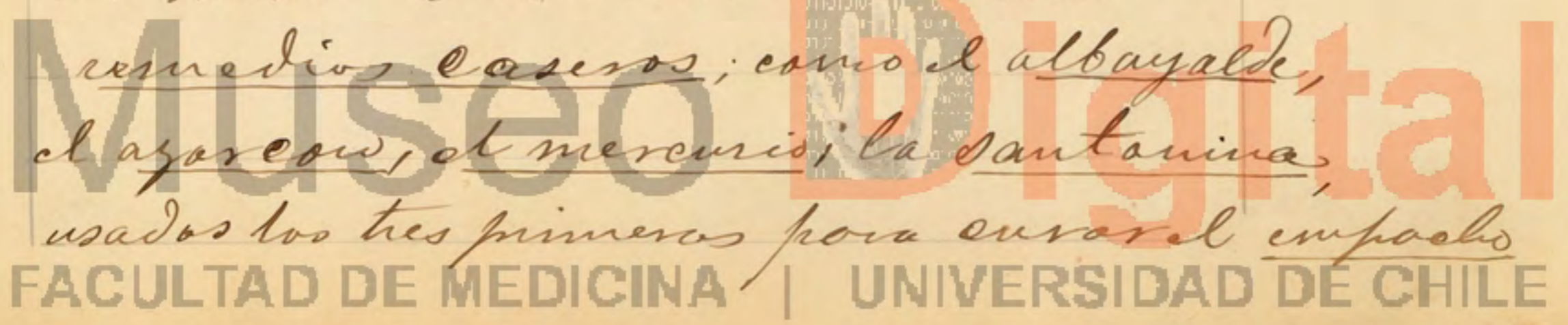
El gran número de hijos ilegítimos contribuye poderosamente a aumentar esta mortalidad i no puede ser de otro modo, generalmente la madre por su falta, entrega a sus hijos a una esclava o mujer, la crianza de su hijo, sin fijarse si este será bien atendido; está probado que, a un niño se le aumentan las probabilidades de muerte cuando se les priva de los cuidados de la madre.

Muchas son las causas que influyen en el gran número de hijos ilegítimos; pero las principales son dos: la mala educación que se le da a la mujer, i la preocupación de mirar el amancebamiento como una cosa muy natural i disculpable.

La falta de abrigo, la miseria en que vive la jente pobre, la poca ilustración de las madres para criar a sus hijos, vivir en lugares estrechos, húmedos i mal ventilados etc, son tambien causas que influyen mucho.

El uso del jarabe de amapolas para hacer dormir a los niños i que los predispone a las enfermedades del cerebro.

Lo mismo sucede con los llamados remedios caseros; como el albayalde, el azoreo, el mercurio; la santonina, usados los tres primeros para curar el empacho





el último contra las lombrices. Es  
incredible la facilidad con que las  
madres aceptan para sus hijos, cuando  
se hallan enfermos, los remedios que le  
dan las vecinas o las comadres; esta  
es una malísima práctica que es  
necesario desterrar; si a una madre se  
le descompara la máquina de coser,  
o el reloj, con seguridad que no  
buscará a una vecina para que lo  
componga; sino al más entendido  
mecánico; con cuánta mayor razón  
no debe entregar la salud de su hijo  
a gente ignorante o a médicos aficionados,  
que, no habiendo hecho ningún estudio,  
no pueden comprender el complicado  
organismo del hombre que por supuesto  
es infinitamente más difícil de arreglar que  
una máquina de coser.



# Del Tabaco

## Capitulo cuarto

El tabaco que ha llegado a ser una de las necesidades imaginarias mas imperiosas de los pueblos civilizados, no es sino las hojas ~~de~~ secas de una planta sumamente venenosa.

Varias son las maneras como se le usa, en forma de cigarrillos, cigarros puros, en cachimba, moseado (tabaco de breva) i el rapé.

Entre la jente de nuestro pueblo, la forma de cigarrillos de papel o de hoja de maiz es la mas comun.

Cualquiera persona que fume por la primera vez, experimenta grandes trastornos, malestar jeneral, sudores abundantes, desfallecimientos, vomitos, etc, es decir todos los sintomas de un verdadero envenenamiento.

A medida que la persona se acostumbra, los efectos disminuyen hasta el punto de consumir diariamente una gran cantidad de tabaco.

Los efectos del tabaco son mas marcados en los niños, i las mujeres que en el hombre.

El abuso produce palpitaciones al corazon



dificulta la respiracion, este mismo abuso puede provocarse por parte del estomago y malas digestiones, raro es el fumador que no tose al acostarse, al levantarse.

Cuando se esta habituado al cigarro, llega a ser muy dificil i hasta peligroso el dejarlo repentinamente, para hacerlo sin inconveniente, se comienza poco a poco a disminuir de a dos o tres por semana del total que se acostumbraba a fumar, de esta suerte en un tiempo mas o <sup>menos</sup> menos largo, se habra dejado la costumbre sin ningun contratiempo.



# Capítulo Quinto

65

## Del ejercicio

Definición de ejercicio = Se llama ejercicio a toda actividad o movimiento que se da al cuerpo, en virtud de la contracción simultánea de los músculos. Cuando el <sup>hombre</sup> se halla ~~parado~~, de pie en marcha, corre, salta, etc. el cuerpo en ejercicio.

Efectos generales del ejercicio = El ejercicio puede ser moderado, o exagerado. El ejercicio moderado es conveniente; aun necesario, pues produce los efectos siguientes: activa la circulación, aumenta el volumen de los miembros, abre el apetito, da vigor a las constituciones débiles, y mantiene el cuerpo en una temperatura agradable; pero no por eso debe ser continuo el ejercicio moderado; sino que es indispensable paralizarlo desde el momento en uno se siente fatigado.

Por el contrario, el ejercicio immoderado, y frecuente, es dañoso para la salud; puesto que acelera demasiado la circulación de la sangre; y hay aumento considerable del calor.

Cuando el ejercicio es con exceso y la alimentación abundante, entónces se desarrolla mucha gordura y se ~~abundante~~ abulta por consiguiente el cuerpo, hasta llegar a hacerse deforme; y la gota se apodera del infeliz que apenas se podrá mover en algunos días.



Esfuerzo = Se da el nombre de esfuerzo a la fuerza mas o menos considerable que uno ejerce mediante una fuerte contraccion muscular, para producir movimientos violentos o para producir hacer ciertos trabajos rievos. Estos esfuerzos immoderados traen consigo accidentes graves tales son; la quebradura, (ponerse potroso) la ruptura de las arterias del interior del cuerpo —

Definicion i utilidad de la Gimnástica.

Se llama gimnasia al arte de ejecutar todo clase de ejercicios corporales, regularizando los movimientos i los diferentes actitudes que puede tomar el cuerpo.

La gimnasia es muy útil porque desarrolla el sistema muscular, aumentando las fuerzas físicas, fortifica las constituciones débiles i refuerza las debilitadas, modifica con ventaja el temperamento de las personas, hace gozar de salud, estimula el apetito i favorece la digestion. Son incalculables las ventajas que se obtienen de los ejercicios gimnásticos, son enalesquien que haya observado la desarrollada musculatura de los jornaleros, el brazo derecho de los herreros, las piernas de los bailarinas etc todo este desarrollo notable no se debe sino al ejercicio. —

La gimnasia es muy conveniente a los niños de ambos sexos que estudian, porque en tal caso se pone en harmonia el desarrollo



físico con el intelectual i se evita que este llegue a debilitar su complexión. — Lo que pasa entre nosotros respecto a la gimnasia, es lo mas original, todo el mundo cree que los ejercicios gimnásticos deben ser pruebas donde se gaste una enorme fuerza, o en saltos o en ~~pe~~ donde peligre la vida. Por esta razon cuando un médico prescribe a un niño los ejercicios gimnásticos como tratamiento de alguna enfermedad, se piensa que se le ha hecho un verdadero insulto.

Cuando un niño es débil i delicado, los padres tratan de darle una ocupacion, en que haga poco ejercicio, creyendo de esta manera que el niño no podrá resistir al trabajo, cuando debiera ser todo lo contrario, a un niño débil i que puede trabajar le conviene hacer una ocupacion en donde haga bastante ejercicio i se cause, de esta manera cambiara su debilidad en robustez. —

Efectos higiénicos, particulares a cada especie de ejercicios  
Los ejercicios activos producen agilidad, fuerzas, i valor

Los pasivos favorecen todas las funciones, especialmente la digestiva.

Los mistos tienen los efectos de ambos.

De todos los ejercicios, el mejor para toda



clase de personas, es el paseo a pie i al aire libre en el campo, o a los cerros (sobre todo en ciudades como Valparaiso), a una quinta etc. Este paseo debera hacerse una vez o quisiere por semana; pero, todos los dias conviene dar otro paseo despues de las comidas; por la mañana un temprano si fuera posible. —

El baile comunica gracia a todos los movimientos habituales del cuerpo, es muy provechoso a la salud de las señoritas delgadas i débiles. Tiene sus inconvenientes cuando se hace en salones o piezas cerradas donde no se renueva el aire i se halla cargado de polvos.

La pelota, es muy provechosa en invierno porque hace entrar el cuerpo en calor i excita la transpiracion. En el mismo caso se halla el perucho i el asador.

La saquela es un juego inocente cuando no entra el espíritu de apuesta de dinero, la persona que juega hace un ejercicio que, sin agitarse mucho i sumando las idas i venidas, le ayudan a hacer leguas.

El volantín, muy propio para los niños de ambos sexos, se hace al aire libre i se ponen en movimiento todos los músculos del organismo, sobre todo los del pecho, esto es muy importante para las personas propensas a las enfermedades pulmonares, sobre todo la tisis.



Las bolitas, el trappe, son muy útiles para los niños porque además del pasatiempo que les proporciona, la acción de enlucirlos hace que todos los músculos del organismo trabajen de una manera activa.

El aro, que recientemente se ha introducido i que los niños para hacerlos girar se valen de un mango de manera i que al imprimirle movimiento los obliga a correr detrás del aro i de esta modo hacen un gran ejercicio que, acostumbrado mañana i tarde es de gran provecho para la salud de los niños.

Las carreras i los saltos, se necesita adiestrarse poco a poco a estos ejercicios que, no dejan de ser violentos, convienen a los jóvenes i contribuyen a su pronto desarrollo.

La caza, produce magníficos efectos en las personas de temperamento nervioso, distrae a los jóvenes vigorosos de otras pasiones que pueden serles nocivos.

La natación, no solo sirve para que uno pueda salvar su vida o la de otro, cuando peligra en el agua; sino que es un excelente medio higiénico, por que da lugar a que se ensanche el pecho i al desarrollo de muchos músculos que se ponen en ejercicio cuando se nada. Por esto es conveniente que aprendan a nadar los



Jóvenes de ambos Sexos

El paseo a caballo, es muy saludable a las personas que llevan una vida sedentaria, ya sea por la edad o por la posición social, cuando se hace antes de las comidas, se abre el apetito i se facilita la digestión —

Los aparatos gimnásticos, son muchos; pero los mas conocidos en nuestros colejos son, las palanquetas, el trapecio, las agujas, la barra fija i las paralelas, etc.

Las palanquetas, son indudablemente iguales si no superiores a cualquier otro aparato de ejercicio físico, i se consiguen con facilidad.

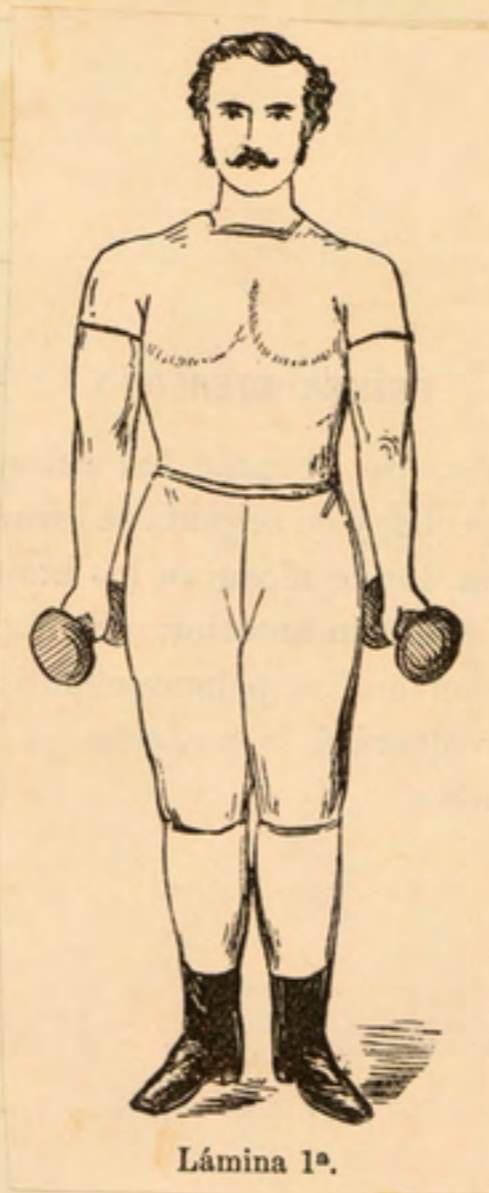
Generalmente, se hacen de fierro colado con peso de cinco a diez libras; para el uso de las mujeres i de los niños, se construyen de madera torneada, con peso de tres a cinco libras.

Los ejercicios ejecutados con ellas, por clases, se prestan a muy graciosas combinaciones al compás de la música.

### Primera posición

(Lámina 1.<sup>a</sup>). Se agarrarán las palanquetas con firmeza, un codo mano, los palmas vueltas hacia dentro i cerca del cuadril, los brazos extendidos, el cuerpo recto i firme, los pies un tanto separados; se respirará frecuentemente; se harán los movimientos con viveza i elasticidad.





*Primer ejercicio*

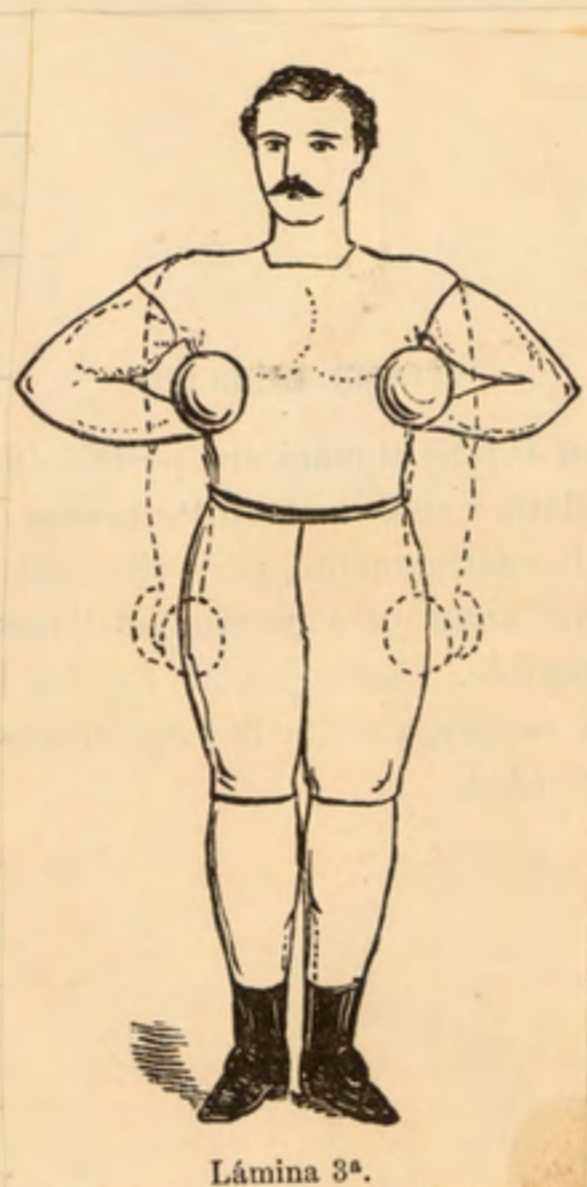
(Lámina 2ª) = Se llevarán las palanquetas bien al frente del pecho i en seguida se levantarán sobre la cabeza hasta donde alcancen los brazos, volviendo luego a la posición anterior. Se repetirá dicho movimiento con ambas palanquetas o alternativamente i se volverán a la posición ya explicada o bien a la primera.





## Segundo ejercicio

(Lámina 3<sup>a</sup>). Se levantarán las palanquetas, hasta la parte interior del nacimiento de los hombros; se bajarán hasta la primera posición; se repetirá tantas veces como sea posible este movimiento el cual es muy provechoso para el desarrollo de los brazos y de los muñecos.



## Tercer ejercicio

(Lámina 4<sup>a</sup>) = Se tomará posición firme y se avanzarán los brazos con fuerza y viveza alternativamente; pero sin violencia, repitiendo como antes este movimiento, tantas veces como sea posible. Este ejercicio facilita la circulación de la sangre y evita la torpeza que proviene de la inactividad.



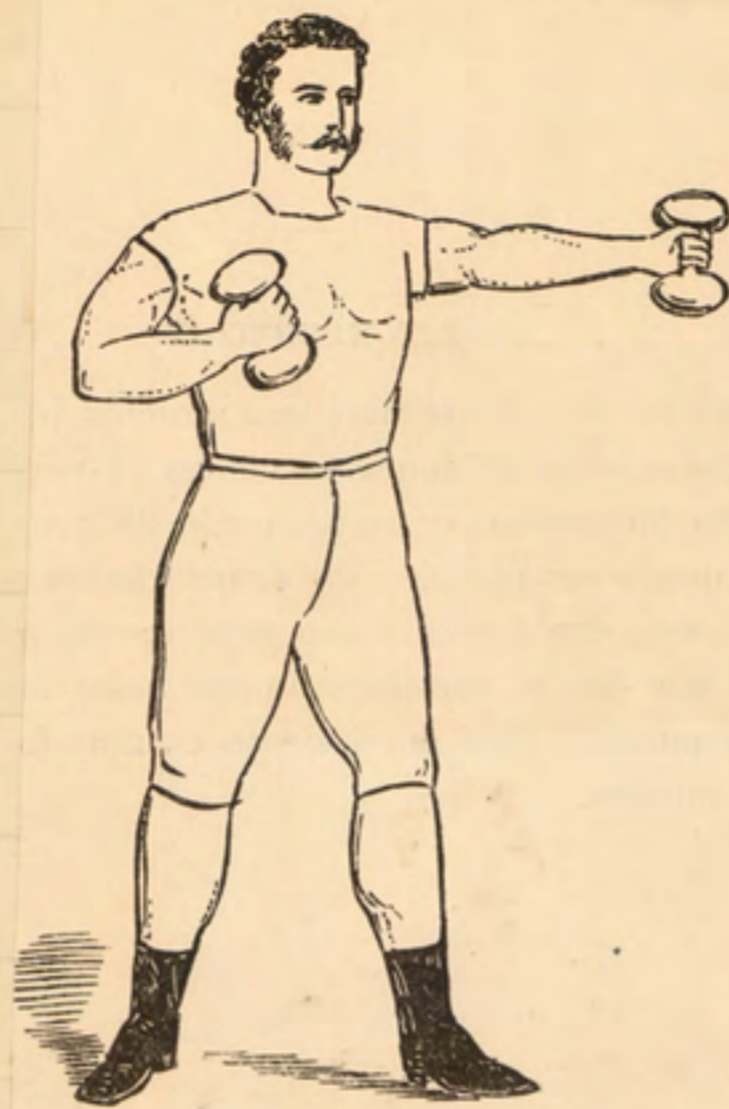


Lámina 4ª.

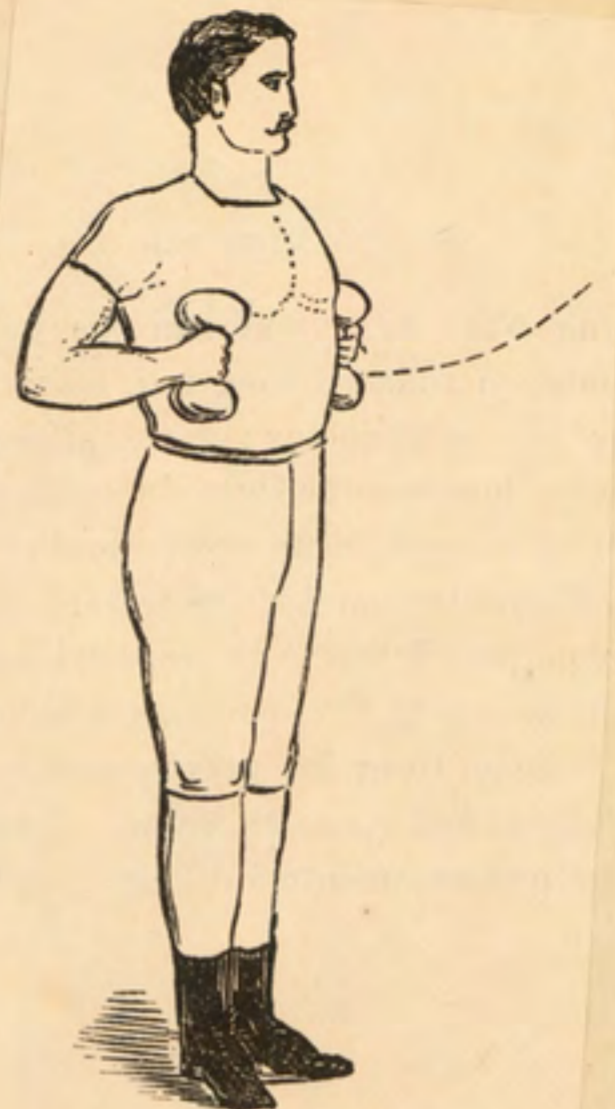


Lámina 5ª.

### Cuarto ejercicio.

(Lámina 5ª) - Se tomará una posición bien recta i se llevarán las palanquetas contra el pecho, inspirando largamente i conteniendo la respiración, hasta donde sea posible. Se avanzarán los brazos i se retirarán con fuerza, como para hacerse tocar los codos por detrás, continuando así cada vez que se pueda. Este movimiento es muy útil para el desarrollo del pecho i para evitar de esta manera las enfermedades del pulmon.



— 711 —  
Quinto ejercicio

(Lámina 6<sup>a</sup>) Se extendrán los brazos horizontalmente, en toda su longitud, hacia el frente, tocando las palanquetas; manteniendolos a la altura de los hombros, se llevarán hacia atrás, describiendo en el espacio un semi-círculo i conservandolos siempre extendidos, se tratará de tocar las palanquetas por detrás. Se repetirá este movimiento varias veces. Con constancia se conseguirá, en poco tiempo, tocar las palanquetas por detrás, con tanta facilidad como al frente. Este ejercicio contribuye poderosamente a dilatar el pecho.

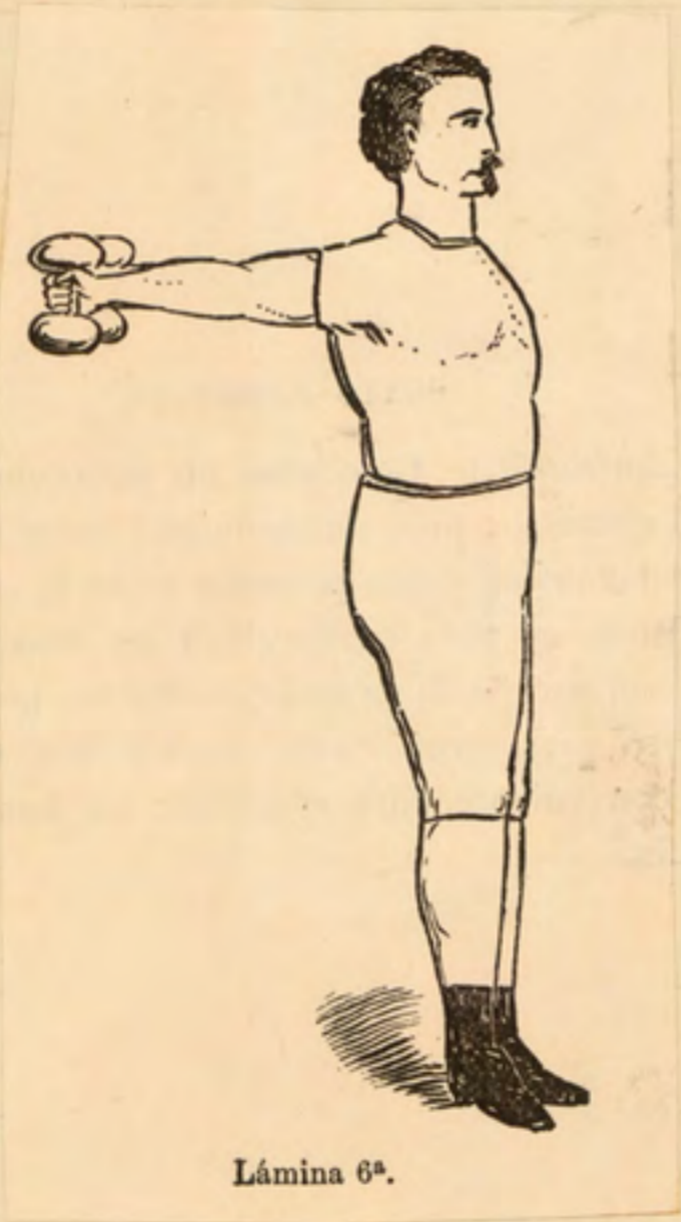


Lámina 6<sup>a</sup>.



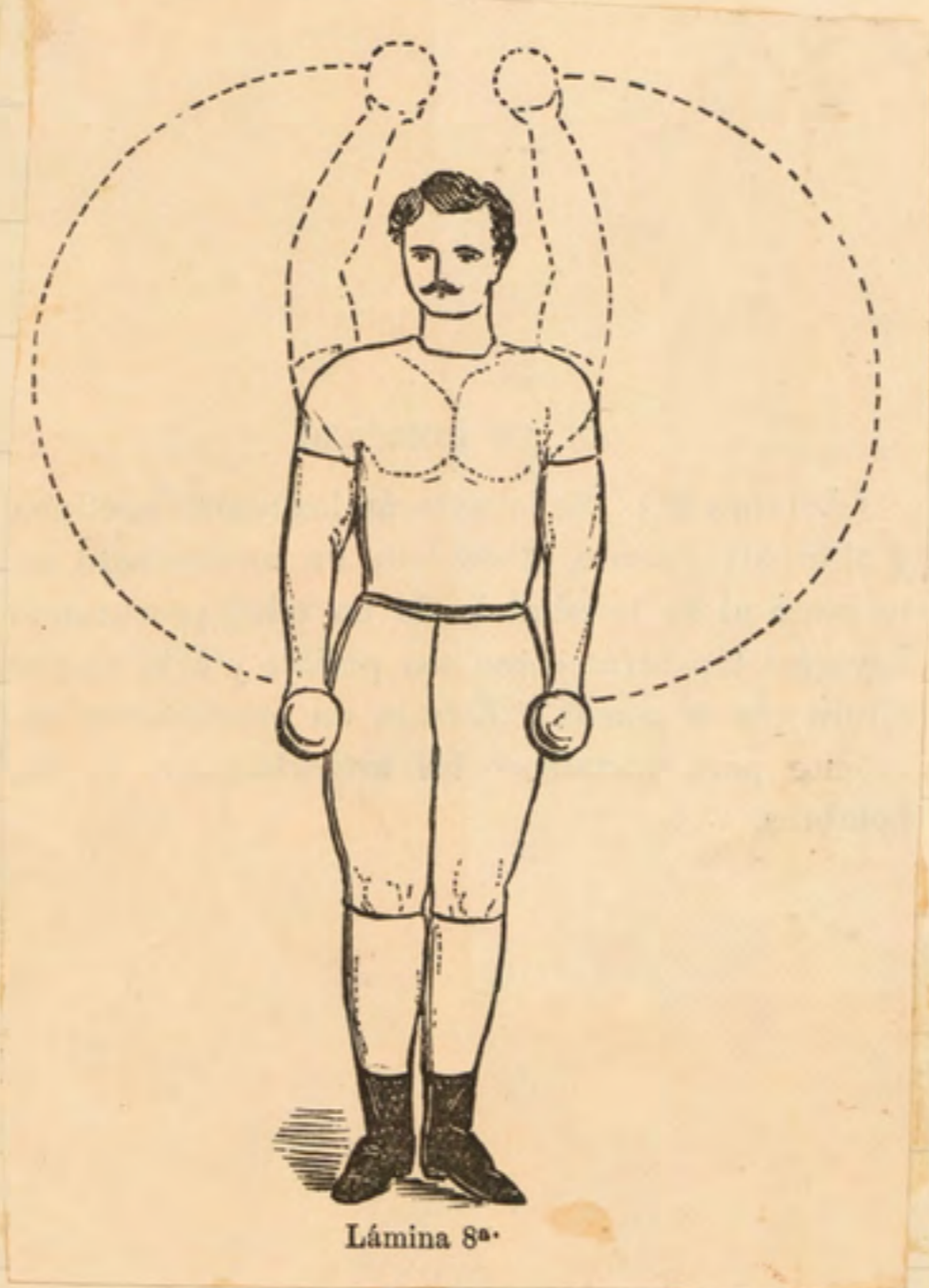
Sexto ejercicio

(Lámina 7<sup>a</sup>). Colocadas las palanquetas en el suelo entre los pies, manteniendo estos separados, se las levanta hasta ponerlas sobre la cabeza, extendiendo los brazos en toda su longitud e inclinando el cuerpo hacia atrás en tanto sea posible. Se repetirá varias veces este movimiento, el cual es muy conveniente para enderezar los hombros y la espalda.





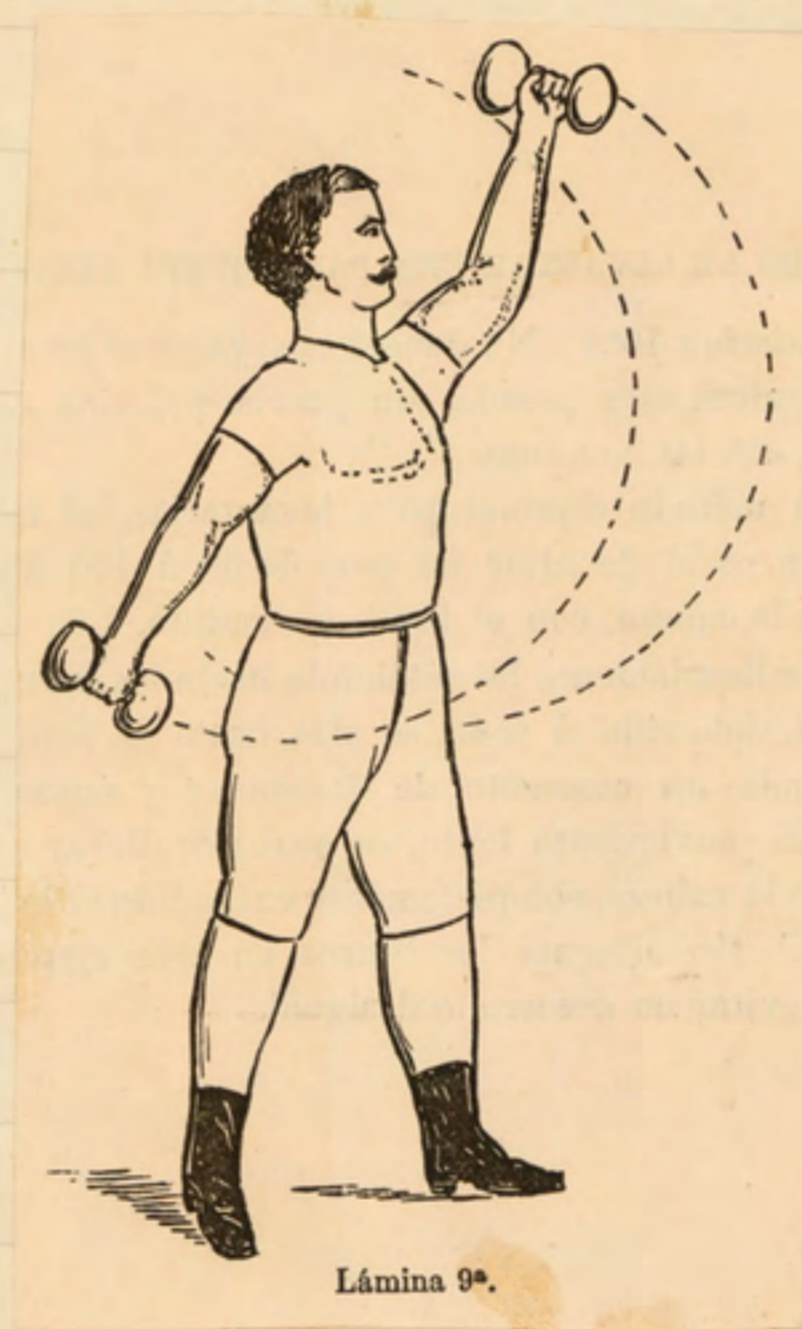
Septimo ejercicio  
 (Lámina 8<sup>a</sup>). Se levantarán las palanquetas lateralmente con lentitud, manteniendo los brazos extendidos, se hará que al colocarlos en toda su longitud sobre la cabeza, se toquen, tanto las palanquetas como la parte posterior de las manos. De esta posición se volverá a la primera, repetidas veces. Este movimiento es algo difícil i se considera como una buena prueba de fuerza.





— 77 —  
Octavo ejercicio

(Lámina 9<sup>a</sup>) Se levantarán los brazos  
continua i alternativamente, ejecutando  
un movimiento semejante al de la  
péndola de un reloj, procurando llevarlos  
tan atrás como sea posible i a la  
mayor altura que se pueda. Este  
es un movimiento excelente para  
fortalecer las articulaciones de los  
hombros.





Reposo, cuando el cuerpo no se mueve por si mismo, ni recibe movimiento de una causa estrana, entonces se llama reporo. Despues del ejercicio, es necesario el reposo, porque durante este se recupera el organismo de las pérdidas de fuerzas originadas por aquel. Por lo cual, cuanto mas penoso haya sido el ejercicio o trabajo, tanto mas largo debe ser el reposo o descanso. Pero, el descanso no ha de ser demasiado largo porque si asi fuere debilitaria el cuerpo i perturbaria las principales funciones de la vida.



— 79 —  
Capítulo Sexto.

71 72

Del sueño i la vigilia

El sueño es el descanso mas completo i saludable. —  
Todos los seres, desde el reptol hasta el hombre,  
están sometidos a la gran lei del sueño i  
vigilia

La vigilia es el tiempo de la vida del trabajo,  
o de la pérdida de los fuerzas; el sueño es el de  
la vida pasiva o de la reparacion.

Un sueño moderado repara los fuerzas perdidas,  
les dá nueva energia i permite recobrar la  
actividad. Por el contrario un sueño muy largo  
atonta, uno demasiado corto enferma i si es  
habitual abrevia la vida, cuantos no acaban  
su vida en lo mejor de su juventud, a causa de  
trasnochar, sea por estar entregados al estudio o  
al trabajo o a los entretenimientos. —

La noche es la parte del día mas apropiada  
para el sueño, porque entonces es mas tranquilo  
i mas profundo.

Duracion del sueño. A este respecto no  
se puede establecer una regla jeneral, pues es  
necesario atender a la edad, a la constitucion,  
al temperamento, profesion, estado de enfermedad  
clima, i a otras circunstancias. Sin embargo  
en sueños de 6 a 7 horas es el que se aproxima  
mas a la regla jeneral, nunca debe pasar de 8 horas.



Cuanto mayor sea la edad, menos debe durar el sueño: así, en los recién-nacidos dura casi todo el día excepto en los momentos en que mama; al año, solo duerme 12 horas. En la adolescencia es decir de la edad de 7 a 14 años, duerme de 8 a 10 horas. En la edad adulta 7. En la ancianidad 6.

Medios higiénicos para procurarse un sueño tranquilo i reparador

1º No acostarse con el estómago cargado de alimentos.

2º Olvidar las ideas tristes que han pesado sobre el espíritu durante el día i que ocasionarían sueños agitados.

3º Una lectura ligera, divertida i de corta duración antes de acostarse es muy útil para los que tardan en dormir.

4º Que el dormitorio sea espacioso, libre de humedad, de olores, aunque estos sean agradables, se sabe que los perfumes pueden ocasionar un sueño agitado, dolores de cabeza i la falta de sueño.

5º que la cama no sea ni dura, ni blanda, que no se caliente mucho por exceso de frazados o se pase frío por falta de abrigo.

El cuerpo debe estar horizontalmente, quedando la cabeza un poco levantada.

6º Pero lo esencial para obtener un sueño deseado es la actividad producida por el trabajo durante el día, la calma del espíritu, i la

paaz de la familia —

Es muy peligroso acostarse a dormir la siesta sobre el pasto como suele acostumbrar la jente del campo porque se espone a contraer una pulmonía u otra grave enfermedad.



## Capítulo séptimo 73



## De los habitaciones

Situación de las habitaciones = La habitación lugar de reposo i centro donde se desarrollan los sucesos mas interesantes de la vida, importa mucho que reúnan las condiciones de situación, salubridad i comodidad. — Las principales condiciones de salubridad para las habitaciones en una ciudad, son las siguientes

1<sup>o</sup> Calles muy anchas, rectas i muy aireadas

2<sup>o</sup> Calles empedradas, provistas de boques en los aceros, abundancia de plazas i de arboledas en la misma población —

3<sup>o</sup> Riego de las calles en el verano; limpieza de las inmundicias en todo tiempo, especialmente del barro en el invierno.

4<sup>o</sup> Prohibición de establecimientos insalubres i peligrosos en el interior de la ciudad, como velerías, curtidos etc.

5<sup>o</sup> El menor número de pisos que se pueda en los edificios —

Dimensiones de las habitaciones = Deben calentarse en proporción al número de personas que allí han de vivir, teniendo presente por ello, que cada individuo consume 6 metros cúbicos de aire por hora. Según esto, la capacidad



de un dormitorio para una sola persona debe ser tal, que contenga al menos de 40 a 45 metros cúbicos o el doble de esta cantidad si se atiende al espacio que tienen que ocupar los muebles. Por regla general, se puede dar para un dormitorio para una persona, la altura de 3 a 3½ metros, el ancho y el largo de 4 metros. En el último censo se ha visto entre nosotros, que en cuartos relativamente pequeños vivían y dormían hasta 10 personas, cuando higiénicamente no podrían haber vivido más de dos.

Condición de ventilación, de claridad y de calor.

Las puertas y ventanas sirven tanto para la ventilación, cuanto para dar luz a las habitaciones. Las puertas deberán ser bastante grandes y estar situadas al frente de las ventanas, para que se pueda beneficiar fácilmente la renovación del aire. Los cuartos <sup>redondos</sup> en que vive la gente pobre, entre nosotros, no puede ser menos higiénicos, de pequeña capacidad, mal ventilados, por falta de ventanas, casi siempre oscuras y situadas bajo el nivel de la calle, en algunos el techo es de Lino, que hace la pieza muy calurosa en verano, fría en invierno.

En resumen diremos, que la pieza más conveniente o más sana es la que además de estar bien situada, es espaciosa, bien aireada, bastante clara y privada de mal olor, de excesivo calor, frío, que esté sobre el nivel de la calle A. Además, en las habitaciones



oscureciéndose el aire no se renueva fácilmente, está uno expuesto a contraer algunas enfermedades graves, como las escrófula, la tisis pulmonar etc. — Aseo de la habitaciones — El aseo en los cosas es una condición indispensable para la buena salud, pues de ese modo se consigue que sea puro el aire que se respira. Pero no solo debe procurarse aseo el interior de las habitaciones, sino también el exterior, como los corredores, patios etc.

Que no suceda lo que pasa entre ciertos artesanos y gente pobre, que la habitación no la barren sino rara vez; así es que el olor que despiden es insostenible sobretodo por la mañana, porque en ella queda la cocina, se lava y se trabaja (i quedan por suelo los restos de guel y cueros, como sucede entre los zapateros) i por último es también dormitorio, se comprende que respirar un aire de este naturaleza no puede menos que predisponer a la tisis a los que tienen la desgracia de vivir de esta manera.

Cuidados particulares que deben tenerse en los dormitorios.

Mientras se duerme con los puertos cerrados, no debe haber ninguno de los objetos siguientes: lámparas, ni velas encendidas delante del sueño animales, plantas, flores, olores de cualquier clase que sean, tinas con agua i destapadas. Los dormitorios deben estar ventilados, a toda

hora i la ventilación se ha de cuidar con más esmero que la de cualquier otra habitación.

Y inmediatamente después de levantarse de



dormir, debe observarse todos los días la práctica siguiente: abrir bien las puertas i ventanas de los dormitorios, deshacer la cama, asolear si fuera posible la ropa o ponerla al aire, así se consigue que salgan las emanaciones de que estaban impregnados que tienden a viciar el aire.

Exposición de la cocina.

La cocina es la pieza más descuidada de la casa, está situada al lado o sobre la alacena, es la más oscura i más mal ventilada de tal manera que la pobre cocinera a más de estar en una atmósfera cargada de humos, tiene que soportar los cambios continuos de temperatura, que le ocasionan reumatismos; el humo por otra parte le produce a la larga un envenenamiento crónico, de ahí el color amarillento i la falta de apetito que generalmente tienen.

Los conventillos. Se componen de una serie de cuartos paralelos, en los cuales no se ha consultado ni la más elemental regla de higiene, piezas chicas, oscuras, mal ventiladas, muchos terrenos donde se construyen los conventillos son llenados con basuras i otras inmundicias. Dada estas condiciones i la aglomeración de jente que vive en ellos, hace que sean muy malos i el foco de las epidemias de viruela, membrana que continuamente se desarrollan entre nosotros.



Foca a la autoridad local reprimir estos abusos i reglamentar la construcción de conventillos, así nos veníamos liberos de muchas enfermedades. —  
 Cuidados que se deben observar al arrendar una pieza o casa — Entre los artesanos i jente pobre es muy común que continuamente cambien de posesión, lo que da lugar a serios peligros para la salud, algunas veces sucede que ocupan una pieza, donde algún individuo ha muerto de tisis o de viruela u otra enfermedad contagiosa, como se comprende fácilmente, se hallan expuestos a contraer algunas de estas enfermedades. —  
 Los dueños de cuartos i conventillos antes de arrendar una pieza donde alguien ha muerto, deberán ventilarlo, barrerlo i desinfectarlo. —  
 La manera como se desinfecta una pieza es muy sencilla i barato, una o dos cucharadas de cloruro de cal, disueltas en un litro de agua común hacen un desinfectante que produce <sup>los</sup> mejores resultados. Con esta mezcla se riega el suelo i las paredes varios veces en el día. Otra, agua común un litro, ácido fénico oficial cuatro cucharadas se mezclan i se riega de la misma manera. —



# Museo Digital

FACULTAD DE MEDICINA | UNIVERSIDAD DE CHILE



— 87 —  
Capítulo Octavo

79

Del vestido

Definición de vestido = Se llama vestido a los sustancios que usamos para cubrir nuestro cuerpo, con el fin de preservarlo contra la influencia de los agentes físicos i de los objetos esterioros que pudieran dañarlo. tales como el calor, el frío, el viento, el agua el polvo etc. Segun esto no solo se considera como vestido lo que comunmente llamamos así; sino tambien los zapatos, el sombrero. — Poder conductor de las diversas sustancias empleadas para los vestidos = Todas las sustancias que nos sirven de vestidos deben conducir o propagar mal las temperaturas; esto es impedir que se pase a través de ellos el calor o el frío; pero no todas tienen esta propiedad en igual grado. — Así, la lana es mas mala conductora que la seda, esta peor que el algodón. Siendo los vestidos malos conductores de las temperaturas, es claro que tienden en toda estacion a la conservación del calor propio o natural de nuestro cuerpo, impidiendo que se pase el calor del aire en el verano; i que llegue el frío en el invierno. Cuanto mas malos conductores sean los vestidos, mejor realizan este efecto; i en este caso se dice que son mas calientes, que los otros. Por consiguiente.



La lana es mas caliente que la seda i esta mas que el algodón -

Propiedad de absorber el agua, de los diversos materias de los vestidos - No todas las sustancias que usamos para nuestros vestidos se impregnan de humedad de agua con igual facilidad. La lana que tiene la propiedad de absorber, en gran cantidad el sudor del cuerpo, sin perder su mala conductibilidad i sin permitir que evapore el agua absorbida, o poniendole asi a que sintamos frio, lo cual no sucede con el algodón, ni con la seda. Por esta razon las camisetitas de lana son las mejores, que podemos usar.

Color de los vestidos - El color de los vestidos influye mucho en la proteccion que ellos dan al cuerpo, i esto es debido a que, segun sea el color de los cuerpos; asi tambien es su poder absorbente i el poder de emitir el calor. La observacion ha enseñado que el color blanco es el mas apropiado a todas las estaciones, por ser el que tiene menor poder absorbente i menor poder emisoro.

Esta es la causa de que nuestra ropa interior sea blanca. Del mismo modo una frazada blanca abriga mas que una de otro color.

Esto lo observamos en algunos <sup>por esta razon</sup> los animales, en invierno cambian i se ponen mas blancos, en los polos donde el frio es muy intenso en todos los animales i aves son blancos.



Propiedad de los vestidos de absorber los olores  
 La experiencia ha enseñado que los vestidos, que mejor absorben el calor, absorben también, mejor los olores del cuerpo. Así, es que los vestidos de lana negra son los que se impregnan más de los exhalaciones del cuerpo humano.

Forma de los vestidos = En el verano y en los climas cálidos, los vestidos deben ser anchos, para que el aire pueda circular libremente alrededor de nuestro cuerpo. En el invierno y en los climas fríos han de ser un poco estrechos a fin de que causen un mejor calor del cuerpo.

Vestidos según las edades = En la infancia, y en la vejez, que son los estados en que el hombre se halla en mayor debilidad, el cuerpo debe estar más abrigado que nunca, y la ropa debe ser de lana. Pero ha de saberse que el vestido del recién nacido, no se debe ajustar demasiado, pues si se le comprime el pecho, el vientre, se impide el desarrollo de estas partes, exponiéndolos a graves accidentes. Y además conviene que a los niños se les vaya acostumbrando poco a poco y con prudencia a que puedan resistir a la intemperie para que más tarde no sean propensos a enfermarse por los cambios atmosféricos.



En la edad adulta los vestidos tienen que variar según el clima, la estación del año, la profesión u oficio, el sexo i la moda. Reglas acerca de las estaciones i la moda = Para cambiar de vestido debe observarse esta regla: que es preciso esperar que la estación se halla ya ya bien establecida i exponerse a lo que sucede entre nosotros, ~~que~~ una vez que se sienten los primeros calores de primavera, todo el mundo comienza a cambiarse los vestidos de invierno por otros de telas mas ligeras i la jente pobre a andar en mangas de carmisa, de esta manera se exponen a los reumatismos i pulmonías que no tienen otra causa.

Respecto a la moda lo que debe procurarse es que ella esté siempre de acuerdo con el buen sentido, al cual se falta muchas veces por seguir los caprichos del gusto.

Reglas hijiénicas respecto a los diversos piezas que forman el vestido entre nosotros =

El sombrero, sea cual fuer su forma, sometida al capricho de la moda, procure que no comprima la cabeza i que el <sup>enro</sup> ~~diámetro~~ que tenga por dentro no se destina. Es muy útil que tenga dos o mas pequeñas aberturas laterales para que se renueve el aire.

El sombrero de pelo que usa la jente acomodada es uno de los sombreros menos hijiénicos admitido en el verano, por ser tambien este



Sombbrero produce el mayor número de calvos.

El Sombbrero de pita i el de paja de maíz de alas anchas que usa la jente del campo i del pueblo es muy higiénico por su peso ligero i por la fácil renovación del aire, sobretodo en el verano.

Como el aire contenido dentro del Sombbrero se calienta mucho, cuidare de no tenerlo puesto por mucho tiempo, de esta manera se acostumbrará a no usarlo dentro de la casa, así se mantiene la cabeza en un estado de frescura, muy importante para la salud.

Los Sombbros de paño son muy malos higiénicos ~~son~~ según el peso i el color.

Las gorritas de algodón que se puse a los niños pequeños, son muy necesarias para evitar los resacaigos tan perjudiciales en esta edad.

Las bufandas, cachemir que usan algunas personas durante el invierno para envolver el cuello i cubrir la boca i la nariz, son muy poco higiénicas, sobre todo para las personas predispuestas a las enfermedades del pulmón.

Lo mismo sucede con los pañuelos o rebosos de las mujeres del pueblo, de esta manera

de obligarse hace respirar el <sup>mismo</sup> ~~aire~~ <sup>aire</sup> varias veces, así se halla muy humedado. Y también

por un descuido enales quierá, se descuidan



por la calle con la casa, el enfriamiento brusco que sufre puede ser causa de muchas enfermedades de la garganta i del pulmón. Sin embargo cuando se sale de una habitación caliente al aire frío es muy importante respirar por las narices i nunca por la boca como algunos acostumbran o bien tapar la boca con un pañuelo.

La camisa. Es muy necesaria, ya sea para impedir el roce incómodo de los demás vestidos, ya como medio de limpieza para que se impregne del sudor del cuerpo.

La camisa no debe estar ajustada al cuello ni a los muñecas de las manos, para no impedir la libre circulación de la sangre.

La gente del pueblo usa camisa de algodón ya de color o blanca esta última absorbe muy bien el sudor i se seca con lentitud, esta es la camisa que le conviene a los trabajadores que por su ocupación sudan mucho, como los carpinteros, jornaleros etc.

Deben evitarse las camisas de colores que se destinan por ser muchos de estas pinturas muy venenosas.

Por último antes de acostarse es muy útil cambiarse la camisa por otra que se tenga con este solo objeto.

La manta que forma una parte indispensable del traje que usan la gente del campo i los



parte del pueblo es tambien mi comun que la usan los artesanos, es una pieza muy poco higienica porque al menor descuido se esponen a enfriamiento.

Chalecos, levites, chaquetones — ninguna de estas piezas debe comprimir, ni el pecho, ni los brazos etc. en tales casos daran lugar a accidentes mas o menos graves. Hai una costumbre entre mucha jente pobre, es que acostumbrian a comprar, la mayor parte de sus ropas en los casos de apenencia, esto no deja de tener sus peligros para la salud, porque muchas veces han sido ropas que han pertenecido a individuos que han muerto de enfermedades contagiosas, que los propietarios para deshacerse de ellas, las empuñan en los montepios, sin fijarse en los males que pueden causar.

Montañones, calzancillos, que no poseen el petate llamado boca del estomago, cuidando que no compriman el vientre, que sean un poco estrechos en el invierno para que el aire no penetre, y anchos en el verano.

Medias, calcetines, estas piezas son usadas por la jente acomodada, la mayor parte de la jente del pueblo y del campo no las

usan — es una parte del vestido que todo debieran usar porque ademas de resguardar el pie y la mano del frolo, absorben el sudor.



Las medias de lana i de algodón convienen en el invierno, las de hilo en el verano.

Es conveniente que sean mas bien blancas que de otros; sobre todo de esos colores que a destiñen que ademas, de ser venenosos, dan tambien Caústicos i producen Grietas en los pies los cuales son muy dolorosos, en la actualidad son muy usadas por toda clase de jente.

Calzado - Destinado a proteger el pie de la humedad, del frío i del calor, se procura que no comprima el pie; la humedad no quita principalmente en invierno, pues unida a la humedad de la estacion produce una multitud de enfermedades, que se evitan por medio de un doble suela.

El tacón debe ser bajo i ancho; no como lo usa la jente del campo, cuyo calzado tiene un tacón de dos i medio pulgadas, pero mas o menos, termina en punta lo que lo hace muy poco higienico i peligroso por que los espone a safaduras.

Entre nosotros, hai una gran variedad de calzados. Los botines, que son muy útiles, en invierno i que ya se usan muy poco, los botines cameláticos en toda ~~esta~~ estacion, los zapatos rebajados, son muy usados en el verano por toda clase de persona.

Los pobres del campo usan un calzado muy



primitivos; pero hispanicos, las opotas i las chalalas, esta última de suel pie al aire libre i lo espone a los enfriamientos. —

Las mujeres en general usan calzado de pieuro, siendo el color negro el mas extendido aunque no es el mas hispanico.

El corse' que usan los señores, para que no produzca graves trastornos i enfermedades, es necesario que sea no apretado, como algunos señores acostumbraban para hacer una cintura delgada, que permitiera la libertad en los movimientos, i la completa respiracion, para lo cual no tendria barillas de acero, sino borlas de ballena.

Las mujeres del pueblo usan el vertido de pieuro en todo tiempo, lo que no deja de tener serios inconvenientes, en el invierno a causa de lo poco abrigados quedan.

Las ligas que usan las mujeres para atarse las medias, no deben nunca quedar mu' apretadas, pues de lo contrario impiden la circulacion de la sangre.

La carra donde posamos una gran parte de nuestra existencia, necesita ser objeto de un gran numero de cuidados, que, sin su observacion, nos espondriamos a contraer una multitud de enfermedades.

La variedad de piezas de que se compone una carra necesita un prolijo estudio, asi:



El catre, el me pres el de fierro, que este situado a medio metro del suelo, para que el aire circule con facilidad, i las pulgas, i otros insectos, no puedan llegar hasta la cama. Es necesario registrarlos continuamente para evitar que vayan creciendo, sobre todo cuando es de madera.

El colchon i los almohadas, son usualmente de lana i paja formados en género de algodón; la lana es muy superior a la paja de maíz porque esta cuando se impregna de sudor fermenta, se hace muy maloliente. La lana de los colchones, i almohadas, debe asolearse i apalarse una vez por año por lo menos.

Las sábanas i fundas, las de género blanco i de algodón son las mas usadas. Se cambian una vez por semana.

Las protejas de color blanco son las que deben preferirse.

La cama debe asolearse diariamente.

Las envueltas de la cama deben asolearse diariamente.

Es tambien muy perjudicial usar como protejas, los retazos, mantas i parchos, como acostumbra, durante el invierno la jente pobre.

La cuna debe preferirse de fierro, a esas hamacas de maderas, suspendidas del techo de los cuartos, por medio de cuatro tirantes, i que quedan colocadas como a un metro sobre la cama de la madre. Este

práctico es muy perjudicial porque ademas de los movimientos de vaivén que le dan a la hamaca, el niño tiene que

respirar las emanaciones del cuerpo de los padres, lo que es muy perjudicial para su salud.

Los niños no deben dormir nunca en la cama de los padres.



— 97 —

## Capítulo Noveno

89

### Del aseo o limpieza en general

Necesidad del aseo = No toda, las personas, conciben a la limpieza la alta importancia que tiene, unas por flojera, por costumbres malas, descurridas, con frecuencia, los preceptos que la higiene señala; con lo cual, no solamente se privan de los beneficios que al aseo van unidos; sino que tambien se exponen a contraer enfermedades que, por si solas, pueden ocasionar alteraciones en nuestra organizacion.

Objeto de los baños = Los baños son indispensables para limpiar el cuerpo con el doble objeto de impedir que se dificulte la transpiracion del sudor i de favorecer la sensibilidad de la piel. Como la transpiracion es una funcion indispensable, claro es claro que desde el momento que no se realiza con regularidad, debe la salud sufrir desordenes mas o menos graves, los cuales se evitan lavando el cuerpo con agua. Ademas del baño conviene la friccion con una escombilla o paño áspero, no solo para desprender la grasa; sino tambien para aumentar la circulacion de la sangre hacia la piel. Entre nosotros este me-  
describiendo el uso de los baños, sobre todo



en las ciudades que no son marítimas, donde  
 hai una verdadera dificultad para que la jente  
 pobre aproveche de los beneficios de los baños,  
 asi no es raro ver a la jente del pueblo que  
 hace 8 o 10 años que no se bañan. El estableci-  
 miento de baños gratuitos es indispensable en toda  
 ciudad culta; en donde las autoridades se  
 interesan por el bienestar del pueblo.

La mejor hora para bañarse es por la mañana  
 en ayunas; pero cuando la persona es débil es mi-  
 conveniente lo haga a medio dia una tres horas  
 despues del almuerzo.

Es permitido bañarse en varias circunstancias:  
 inmediatamente despues de comer.

Cuando se está sudando de una manera notable;  
 es preciso esperar que el sudor se disipe i el cuerpo  
 se enfríe, para lo cual se espera el tiempo suficiente.  
 Además del lavado diario de la cara i de las manos,  
 es muy útil hacerse fricciones al pecho, con un paño  
 áspero o esponja previamente humedecida en agua  
 fria, la hora mas oportuna es al tiempo de levantarse.

Las personas que tienen esta buena costumbre  
 estan libres de muchas enfermedades del pecho; es  
 un importante medio para prevenirse de la  
 tisis pulmonar.

Influencia de los baños en la salud de los niños

El uso de los baños de agua fria, es sumamente  
 útil para los niños; no hai ningun agente que sea  
 capaz de ~~modificar~~ <sup>mas fuerza</sup> dar al organismo para que



resista a las impresiones repentinas; conviene acostumbrar al niño desde su mas tierna edad a los baños frios.

Para acostumbrarle se principia a lavarle en agua las partes que estan expuestas al aire, como son las manos, la cara i los pies; despues los brazos, las piernas, los muslos; por ultimo todo el cuerpo.

Estos lociones se hacen muchas veces por dia cuando el niño es pequeño por temor que los orines i parte de los excrementos que se quedan adheridos al cuerpo produzcan coceaduras i grietas que son tan dolorosas.

De la boca. El aire de la boca, es muy importante para mantener el cuerpo en un estado satisfactorio de salud, entre nosotros esta muy descuidada esta regla higienica, la jente pobre rara es la que tiene cuidado con su dentadura, de esto resulta que muy pocas la pierden o la tienen muy picada, por esta causa queda entre los dientes, particulas de comida que fermentan i se producen acidos que ayudan la destruccion de los <sup>dientes</sup> que puedan estar buenos, dando al aliento un olor fétido i desagradable.

Durante la juventud poco se nota su falta por hacer una buena digestion, porque la fuerza del estomago suple a los dientes; pero cuando llega la vejez entonces su necesidad es imperiosa.

Muchas enfermedades del estomago que resisten



a todo tratamiento, son radicalmente curadas, cuando se hacen los dientes, toda dependencia que no se mascaba bien.

Los dientes deben escobillarse una vez por día, siendo la mañana; al tiempo de acostarse la hora mas a proposito. Se usará un cepillo suave; cuando no se pueda usar otro, un paño suave suplirá perfectamente.

Los polvos, pastas, licores que se usan para el aseo de los dientes, i de la boca, ~~siempre~~<sup>no</sup> deben ser ácidos, ~~estos~~ ~~son~~ porque así destruyen el diente con mucha facilidad.

Es tambien muy útil para conservar ~~la~~<sup>la</sup> ~~dentadura~~<sup>dentadura</sup> que los canidas i bebidas no se usen omni salientes.

Es muy fácil perder uno varios dientes, cuando se los usa para cortar, arrancar objetos, destapar botellas etc, como algunos hacen, sin acordarse que cuando sean viejos van a tener por esta causa mas de una indigestion.

La manera como debe sacarse la canida que reste entre los dientes, es muy sencilla, se usará una pluma de ave, los útiles de metal como agujas, alfileres, ~~hijos~~ etc. deben desecharse porque pueden destruir el esmalte con su dureza i ocasionar la picadura.

Aseo de la nariz — Este aseo de este órgano es muy importante para la respiracion, como se sabe nos sirve para la introduccion del aire a



los pulmones, enalesquiera causa que descompone  
el líquido que fluye naturalmente por la nariz,  
influirá mas o menos sobre la buena calidad  
del aire que se respira. Es muy comun hallar,  
hombres; pero principalmente entre los muje-  
riños, que tengan un olor insupportable  
(a chinche reventado). Todas estas personas son  
debiles; muy propensas a la tisis; cuando no influirá  
en el desarrollo de esta enfermedad, cuando el  
aire que llega a los pulmones siempre va corrompido  
por ir mezclado con dicho olor.

Para desimpetar la nariz, se usará una cucharada  
de sal marina, <sup>o de</sup> elorato de polera, disuelta en un  
litro de agua comun. Con una jeringa en  
forma de pera, se hará pasar medio vaso de  
esta disolucion, por una puntanilla de la nariz  
para que salga por la otra i viceversa.

De los cabellos = Necesitan tambien de los cuidados  
higiéncicos, para conservarlos, cortarlos una vez  
por mes; i dejarlos un poco cortos, es conveniente  
entre la jente pobre conservar sus cabellos naturalmente  
hasta una edad avanzada, sobretudo las mujeres.  
Los cabellos son muy necesarios para evitar los  
cambios bruscos de la temperatura, que obrarian  
sobre la cabeza que ellos cubren; esto tendria  
una accion perjudicial sobre el cerebro.

Ademas del peinado diario, es muy conveniente  
lavarse la cabeza una vez por mes, excepto a aquellas  
personas que por sus ocupaciones, tienen que



estar en una atmosfera cargada de polvos, otros  
persona lo hacen mas ameno.

El uso del aceite i otros cosméticos, no es muy  
conveniente; sino para aquellos personas que tienen  
el cabello muy seco, se procurará cuando se use  
aceite, lavarse la cabeza espertamente para  
que no se enrancien los cosméticos.

Entre la jente del pueblo tienen muy poco caso  
con la cabeza de sus niños, es muy comun ver  
que se halla cubierta con una costra de ungre,  
que la jente llama casha, i no la limpian temiendo  
que el niño se ponga tiñoso.

Ninguna madre prudente i limpia debe permitir  
que a su hijo se le reunan en la cabeza semejantes  
inmundicias, deben lavarle la cabeza diariamente  
con agua tibia i de esta manera se evita  
la aglomeracion.

Hai tambien otra preocupacion, que es  
útil que los niños tengan piojos, para que  
deshumaren, práctica ridicula que las  
madres deben evitar por medio de la limpieza.

De los pies — como este aseó se aplica a partes  
que están continuamente cubiertas, nos es conveniente  
hacerlo diariamente; sino de cuando en cuando una  
vez a la semana por ejemplo; como los pies necesitan  
acostumbrados a recibir la impresion del frío  
conviene que se haga, con agua tibia.

Después los grandes calores del verano, el sudor  
de los pies aumenta notablemente, debiendo en los



de la jente trabajadora, esto tiene muchos  
inconvenientes para ellos, hasta les impide  
trabajar i aun andar. Sucede que el sudor  
fermenta i se pone muy cáustico i corrosivo,  
les eneca los piés i produce grietas que son  
muy dolorosas. En estas circunstancias, el  
lavado de los piés diariamente, se hace  
indispensable; pero cuando este medio no tiene  
resultados satisfactorios, se usará los polvos  
siguientes.

Creta precipitada una cucharada

Alumbre en polvo id id

Falco de Venecia id id

Acido Salicilico media cucharadita

Se mezcla todo intimamente i se espolvorea

el calzado con media cucharadita de esta mezcla

Estos polvos son <sup>no tienen ning</sup> inmejorables i <sup>son</sup> ~~son~~ polvos,

para quitar el mal olor de los piés, son

de ordinanza en el ejército prusiano.

De los cosméticos, = Son sustancias que

obran sobre la cubierta cutánea, con el objeto

de conservar sus cualidades, remediar las

alteraciones que accidentalmente o por efecto

de la edad se produzcan.

Frente la jente acomodada, como los mujeres

del pueblo son aficionadas al uso de los

caústicos, hay algunos que son mas o menos

inocentes, como el óxido de Zinc, los polvos de arroz etc

otros son muy venenosos i ~~son~~ perjudiciales.



Porque no solamente obran sobre el lugar donde los ponen sino sobre todo el organismo, estos son los que tienen por base el Mercurio (azogue) La crema de Persia - la leche antipélica - Agua de flor de lis i ~~ot~~ toda esas pomadas que sacan ~~realmente~~ las manchas de la cara.

Todas estas preparaciones son muy perjudiciales, además de los efectos generales, producen mal olor de la boca i provocan la caída de los dientes. Los polvos de arroz, los polvos líquidos, blancos por la (óxido i carbonato de zinc), los camelíanos, el albaya de St. tienen sus inconvenientes; cuando estos polvos son puestos sobre la cara, pronto comienzan a desprenderse i mantienen a la persona rodeada de una atmósfera de polvo, que puede ser mas o menos nociva segun sea su procedencia, sobretodo si las mujeres están propensas a la tisis.

La experiencia de todos los tiempos ha probado que el agua <sup>pura</sup> es el mejor de todos los cosméticos, las personas que la usan conservan el semblante, sin arrugas, hasta una edad, que no consiguen los que emplean toda clase de pomadas i aceites.



— 105 —  
Capítulo décimo

97

Del aire



El aire atmosférico elemento esencial para la respiración del hombre; es un fluido transparente, sin color, olor, sabor etc rodea la tierra por todas partes, i tiene de 15 a 16 leguas de espesor —

Es tan indispensable la introducción del aire a los pulmones que la suspensión de unos cuantos segundos, causaría la muerte, como se ve la respiración es un acto de una necesidad, mas urgente que el comer el dormir etc, esto nos demuestra que el aire que respiramos influye de una manera notable sobre la conservación de la salud.

La calidad del aire depende de su composición i pureza; un aire fresco i puro i incesantemente renovado, es el mas favorable i vivificante.

Por estas razones debe preferirse el aire del campo que se halla libre de las emanaciones i miasmas que resultan de la descomposición de los desperdicios animales i vegetales, los cuales influyen poderosamente al desarrollo de los sufrimientos epidémicos, como la viruela i las fiebres etc.

i la tisis.

Es necesario no olvidar que, cuando se enciende una vela o lámpara, en una pieza donde



el aire no se renueva; sino incompletamente,  
contribuye poderosamente a viciar el aire,  
sobre todo cuando se emplea para el alumbrado  
velos de sebo, i lámparas de parafina.

Tambien es una costumbre muy perjudicial  
para la salud, el encender carbon dentro de una  
pieza cerrada, el gas que se desprende, es sumamente  
venenoso, por este motivo mas de un accidente  
hemos tenido que lamentar.

Humedad del aire - El aire que respiramos  
tiene siempre cierta cantidad de vapor de agua  
en disolucion, por consiguiente posee en todo  
caso, cierto grado de humedad. Dentro de los  
límites moderados, esta humedad es indispensable  
para la salud; pues si el aire es demasiado  
seco, la transpiracion es muy activa i si es  
en extremo húmeda, la transpiracion es sumamente  
escasa.

Un aire húmedo i caliente es dañoso para las  
personas que padecen enfermedades del corazon,  
tris catarrros crónicos, ademas disminuye  
el apetito, producen languidez, i debilitan  
los fuerzas.

Por el contrario un aire húmedo i frio, si  
respirado habitualmente, da lugar a enfriamiento,  
de la garganta, tambien puede producir la serofula  
i la tris pulmonar, en el caso que las personas  
vivan en una habitacion, donde el aire no  
se renueva i pase en ella todo el dia.



Del frío = En los épocas normales del cuerpo i cuando el frío es de poca intensidad, nos produce un bienestar, cierta aptitud mental i corporal, el sueño es regular, el apetito bueno, en una palabra se perfecciona la salud; pero cuando el frío es muy intenso los efectos seran muy perjudiciales, segun las condiciones de tiempo i lugar.

Reglas higienicas contra el frío = Si el tiempo en que debe estar sometido a su influencia es corto i el frío no es de mucha intensidad, el uso de vestidos mas o menos gruesos i la racion del cuerpo bastaran, pero si el frío fuere mas intenso i el tiempo un poco largo, una habitacion conveniente, una alimentacion abundante i nutritiva, i el ejercicio corporal. La habitacion i el vestido nos libran del frío; los alimentos i el ejercicio nos permiten desarrollarlo.

Del calor = Sabemos que cierto grado de calor es esencial para la vida. El calor no perjudica al contrario es beneficioso para la salud, cuando es de poca intensidad; pero cuando recibe directamente i durante mucho tiempo los rayos directos del sol, los efectos pueden ser muy perjudiciales, i hasta producir la muerte.

Reglas higienicas para combatir el calor = Como hemos dicho si el calor es de poca



intemperidad, se deberá habitar una pieza fresca  
i bien ventilada

Los vestidos han de ser ligeros i de colores claros,  
sombrios, de anchos alas, de paja o de pita st.

Es muy útil para evitar tambien los rayos  
directos del sol los quitavientos, plumeros

Los alimentos deberán ser muy sencillos i de

facil digestión, en esta época es convenientemente  
usar con moderación ~~de~~ <sup>las</sup> frutas,

es convenientemente abstenerse de los licorosos espirituosos

El trabajo será moderado en la hora mas calurosa  
del dia,

Una siesta a medio dia es muy útil para  
evitar la languidez que produce el calor

Los baños son importantísimos en la época  
de los grandes calores, ya sea los de agua  
corriente o de mar i en tambien la época  
mas oportuna para acostumbrase al baño,  
para hacerlo durante todo el año.

Es necesario tener mucho cuidado, durante  
el verano para cambiarse la ropa i el calzado.

Como algunos acostumbran, cuando recién

llegan de la calle, ajitados i sudando, estos

cambios de ropas deberán hacerse mucho

tiempo despues, cuando el cuerpo se haya enfriado

porque de otra suerte, se esponen a los pulmonías,

i reumatismos etc.



## Capítulo Undécimo

### Régimen de los enfermos

La habitación de un enfermo debe ser la mas espaciosa de la casa; la cama en poco dura, no ha de tener cortinas.

Los braseros no deben usarse a menos que siendo la pieza mal acondicionada, no se pueda obtener una temperatura conveniente.

Durante el verano, i aun en el invierno, si el médico lo permite, se debe tapar al paciente, i alear por completo la habitación a fin de renovar bien el aire i desalojar los miasmas, mohanos, cuya presencia se manifiesta con bastante claridad, por el olor que anuncia al médico, el desorden en que al enfermo se le tiene.

Las luces que arden durante la noche, en una pieza cerrada, destruyen los principios benéficos del aire i lo transforman en corrompido i mal sano.

La temperatura debe ser de 16 o 18 grados.

No se tema abrir ampliamente las ventanas, al sol si el tiempo es bueno.

La cama deberá tenerse muy limpia, renovando

los sábanos i fundas a menudo.

La comida. Si puede alimentarse, deberá darse

lo mas temprano posible entre 12, i dos de la tarde



por la noche deberá tomar caldo o sopos  
lipros, aun durante la convalescencia.

La fiebre. todos saben que cuando se aproxima  
la noche, se aumenta notablemente la temperatura,  
este tiempo será cuando se deje al enfermo en  
una tranquilidad absoluta.

Las escoriaciones (peladuras) que se producen en  
el curso de enfermedades largas, estas alteraciones  
de la piel se curan rapidamente, untando estas  
partes con Vaselina. Cerato alcanforado, o poniendo  
polvos de almidon.

Los excrementos, orines etc. No deberan conservarse  
nunca dentro de la pieza; sino cuando lo exijan  
las circunstancias i deberan colocarse en un punto  
apartado para que el médico los inspeccione; es  
bueno tambien saber que en ciertas enfermedades,  
aun la causa por la cual se propaga el mal.  
Se hallan en este caso la fiebre tifoidea, tífus (charalongo),  
disenteria i por los esputos, la tos convulsiva, la tisis.

Las visitas - es de alta importancia, i debe prohibirse  
de una manera formal toda clase de visitas,  
particularmente de ~~que~~ aquellos amigos que,  
a todo trance quieren estrechar las manos del  
enfermo amigo i despues de cumplir con este  
deber se instalan comodamente en una silla i  
olvidan el objeto de la visita, ~~bien~~ j fuman  
incensivamente.

Tales son las precauciones que se deben tomar con los  
enfermos, precauciones conocidas de todo el mundo; pero rara vez  
puestas en práctica.



117  
Capítulo duodécimo

De la Viruela i la Vacuna

La viruela es entre nosotros la enfermedad que produce mayor número de muertos; así, de 100 apesados sin vacunarse mueren de 40 a 75, mientras que cuando le da a los vacunados ~~mueren~~ mueren uno que otro, casi siempre por complicaciones ~~apenas a la peste~~.

La peste pobre que viven en conventillos, o en cuartos redondos oscuros, mal ventilados, cerca de los aceros o lugares, son los que dan el mayor contingente. Para sí la familia del pueblo que no tiene que lamentar la pérdida de alguno de sus miembros a consecuencia de esta enfermedad.

Importancia de la vacuna — Esta fuera de toda duda la importancia i necesidad de este importante fluido, no solamente como preservativo de la peste; sino también sirve para modificarla, cuando una persona ha sido contagiada.

Entre nosotros, aunque la peste es tan desahogada, por carácter, siempre olvidan o no quieren vacunarse, se excusan diciendo que la vacuna produce la peste, error gravísimo que todos los años manda al cementerio numerosas víctimas, el hecho pasa de distinta manera, cuando comienza una epidemia de viruela



con caracteres alarmantes, todo el mundo se apresura a vacunarse i muchos de ~~estos~~ otros ya estaban contagiados es decir estaban apertados, porque se ha de saber que esta enfermedad tarda algunos dias en hacer sus primeras manifestaciones.

Desde luego debemos asegurarnos, desde luego que, ~~nunca~~ <sup>jamás</sup> la vacuna produce la peste. —  
En que edad debe vacunarse = Todas las edades son igualmente buenas para practicar la vacuna, numerosos experimentos han probado que a los 15 dias despues del nacimiento, sin peligro se podia vacunar a los niños. Es necesario que los madres se posesionen bien i se convengan que ~~no hai ninguna enfermedad~~ <sup>es una de las</sup> mas terrible que ~~la peste viruela~~; el semblante mas hermoso, puede cambiar en unos cuantos dias - cuantos no hai que quedan ciegos, tuertos, sordos i el que ménos en la cara lleva de cicatrices que jamás se borran. Todos estos males se pueden remediar facilmente, teniendo cuidado de vacunar a los niños en los primeros meses de la vida.

Preservativo contra la peste = Fuera de la vacuna, no es cierto que haya ningun preservativo seguro que sea capaz de modificarla siquiera; mucho ménos remedios secretos para ~~hacerla~~ <sup>hacerla</sup> botar por los orines, que ~~parte de mala~~ <sup>personas</sup> se hacen sentir a la jente del pueblo con el objeto de espantarlos.



Cuántas veces debe vacunarse = está probado que no basta una sola vacunación para preservarse indefinidamente de la peste; sino que es necesario hacerla varias veces i aun se cree que a los 10 años se pierde la virtud i que es necesario volver a vacunar. Pero lo más curioso i que los padres de familia nunca deben olvidar, i que los padres de familia nunca deben olvidar, es que es sus hijos deben vacunarse cada dos años, en la época en que no haya epidemia, de este suerte el niño a los 15 años o antes se hallará completamente libre de la viruela i sus consecuencias.

La caída de los techos, su peligro = ~~Las personas que~~ Las personas que cuidan a un apertado, jamás deben olvidar que los techos de la peste son el medio mejor para desarrollar la enfermedad, entre nosotros no se toma ningún cuidado i como los techos <sup>los dejan caer</sup> caen al suelo, <sup>por</sup> una vez secos, los pisan i son pulverizados, cuando barren el cuarto flotan juntamente con el polvo i son absorbidos, con seguridad si la persona que hace el aseo de la pieza no es apertada ni vacunada con seguridad que tendrá la viruela. Por esto i muchos otros razones se ve, cuántas precauciones se necesitan tomar para arrendar una pieza.







— 115 —  
Capítulo décimo-tercero

De los embarazados

Regimen de los embarazados = Los cuidados que esta obligada a guardar una mujer cuando le halla embarazada, son muy importante para su buena salud, como igualmente para la del menor, todas estas reglas deberan estar sometidas, al genero de vida, costumbres, educacion etc.

Los vestidos, deberan ser algados, para no comprimir el vientre ni el pecho.

El corse no debe ser usado porque es muy perjudicial durante el embarazo.  
Los alimentos, deben ser sencillos, poco condimentados i de facil digestion, la sobriedad debe aconsejarse en los primeros meses porque en esta época el estómago esta muy excitado i facilmente se produce el vomito. Se debe preferir, la leche, los huevos pasados por agua, la carne asada, jugos etc.

Una cerveza de muy buena calidad es muy útil para atenuar los vomitos, i sostener las fuerzas. En fin en todos los periodos conviene comer poco i a menudo.

Bebidas Las aromáticas i alcoholicas, deben prohibirse, asi, el aguardiente.



impropiamente llamado de sustancia, el café, el té, etc.

Un poco de vino de buena calidad i aguada será una bebida que debe recomendarse a las embarazadas.

Ejercicio = Debe prohibirse a toda mujer embarazada los viajes en coche, Carreta, ferrocarril, andar a caballo, cocher a la máquina, bailar, subir escaleras. etc. porque el aborto es la causa mas frecuente del olvido de estos reglas. El ejercicio es necesario a la mujer en cinta, sus paseos deben ser diarios; pero no deben ser largos, ni rápidos sino lentos i cortos.

Baños = No todos los tiempos del embarazo son igualmente apropiado para bañarse, despues del septimo mes, puede tomar un baño tibio cada tres o cuatro dias.

Sueno las preñadas, tienen propension al sueño, este deberá ser proporcionado a la vigilia, la embarazada se acostará en una cama que no sea muy blanda i que este en una pieza bien ventilada.

Medicinas = Ninguna mujer que se interese por el porvenir del hijo que lleva en su vientre, deberá tomar ningun medicamento, aunque le parezca el mas inocente; sino es recomendado por un facultativo, porque si a este respecto se pone a escuchar los consejos de los vecinos i camaradas se espone a perder su hijo i a las consecuencias peligrosas de un aborto. Lo mismo debe hacerse



con respecto a los otros fuertes.

Impresiones morales = influencia poderosamente  
para facilitar el aborto; así, toda mujer en  
cinta, tendrá la mayor calma para recibir  
cualesquiera impresión agradable o desagradable,  
como la cólera, el temor, miedo etc. Debe prohibirse  
la lectura de novelas donde haya descripciones  
de asesinatos, duelos etc., los diarios donde se  
relaten salteos, incendios, desgracias sucedidos  
en los ferrocarriles etc.

Los antojos - Cuando se trata de proporcionar  
alguna comida o bebida inocente, que no  
tiene ningún peligro, ni para la madre, como  
para el hijo, no hai por que no acceder; pero  
cuando se trata de sustancias o deseos extravagantes,  
o que se sospecha siquiera que pueda peligrar  
la vida del niño, debe prohibirseles termini-  
nantemente.



— 119 —

## Capítulo décimo. cuarto

### De los desembragados

Resumen de las desembragadas = Los cuidados que se debe prodigar a una desembragada, se refieren a la habitación, a la cama, a los alimentos i bebidas, impresiones morales etc. En muchos pueblos hai mucho que innovar a este respecto.

La cama debe estar colocada en una pieza bastante espaciosa i ventilada i no en un cuarto estrecho, donde se reúnan muchas personas.

Los ropas de la cama deberan estar muy limpias. El aire debe ser renovado continuamente; pero debe mantenerse en una temperatura moderada.

La comida, entre nosotros necesita una seria reforma, durante los primeros días se les da caldo de gallina i apenas si se les permite comer pan: la regla es que toda mujer que desembrague debe alimentarse bien, buenos bistec, gallina asada, leche, huevos hervidos por agua, panete. buen vino.

Se suspenderá esta alimentación siempre que la enferma tenga fiebre u otro inconveniente que el facultativo indicare.

Bebidas. El agua pura o terciada con un buen vino



de Chillan, es mi conveniente, esto no lo tomara' mi hijo sino quitado el hielo.

Impresiones morales = Es mi importante mantener a la enferma en la mayor tranquilidad moral, no contarle los sucesos del dia como se acostumbra; evitar las largas conversaciones que la fatigan.

Però lo que nunca se recomendará constantemente es no permitir las visitas de amigas i vecinas; que no sucedan los escenas que pasan entre la jente del pueblo, una vez que saben que la Juliana ha descubierto, van a felicitarla; se reúnen 8 o 10 personas en un cuarto pequeño mal ventilado; para mayor abundamiento cierran la puerta para que no le de aire a la enferma, fuman, comen de toda, de esta manera le dan a conocer sucesos que pueden ~~dar~~ dar una recaida a consecuencia de la impresión.

La recaida, es una enfermedad muy peligrosa i contagiosa, que tiene por principal causa la descomposición del aire; así es que la limpieza debe ser uno de los puntos mas importantes, que se debe tomar en consideración, para conservar la salud i la vida de la madre. Una vez que han pasado los 7 dias que guardan cama entre nosotros, se ventilarán i quedaran en la cama, evitando los cambios bruscos de temperatura que tan perjudiciales son en esta época. Se aprovechará para esto un dia de sol; que haga un poco de calor.



— 121 —  
Capítulo decimo quinto

De la tisis



La tisis pulmonar = Es una de las enfermedades mas comunes en Chile, de tal manera que mas de un 25 por ciento de los que mueren dan tísicos.

Es mas comun en las ciudades, donde hai aglomeracion de jente, se respira un aire impuro, se come mal etc, que en los campos.

Todas las edades de la vida estan igualmente expuestas a contraerla; pero en la juventud, es excesivamente comun, es mi rara en los niños menores de un año i en <sup>los</sup> niños de 6 años para adelante.

La jente pobre i sobretodo los muelles son los que pagan mayor tributo a esta terrible enfermedad.

Algunos oficios i profesiones predisponen a esta enfermedad, asi, los costureros, sastres, zapateros que para trabajar pasan con el cuerpo inclinado, los vendedores de corban, de col, lana, los panaderos, los sirvientes que barren ~~al pedo~~ alfombrados etc i todos aquellos que respiran un aire cargado de polvos.

Los niños pequeños que dan alimentados como jornaleros, i contraen por esta causa



la enfermedad llamada empacho

Precauciones que se debe tomar para evitar la tisis.

Toda persona predispuesta a esta enfermedad,

deberá someterse a un régimen bien ordenado

tener una alimentación sana, nutritiva i abundante

como, carnes, legumbres, leche en abundancia, pan

de buena calidad etc. Serán la base de la alimentación

Una pieza espaciosa i bien ventilada, libre de

olores de toda especie i lejos de las acequias i de

toda humedad.

Acostarse i levantarse temprano

Aseo de la ropa interior, el uso de frazada a la

espalda por ser esta parte del pulmón la mas

fácil para ser atacada.

La cama, muy limpia.

Los paseos al campo, a los quintos de recreo, a los

cerros, por lo menos una vez por semana, sobre

todo los domingos. Es muy útil un paseo

por las mañanas i despues de los comidas.

Segun sea la estación deberian graduar las

ropas; pero nunca deberian usar trajes gruesos

i excesivamente pesados; mas bien deben habituarse

a soportar las intemperies.

El uso de bufandas, cachunz, chalinaz, mantos

como algunos acostumbra para envolverse de

el cuello, es peligroso porque predispone a los

catarras que siempre deben evitarse.

Deben acostumbrarse a respirar por las

narices i nunca por la boca.



Respecto al trabajo, es menester tomar algunas precauciones, no se deb<sup>er</sup>e estar mas de una hora con el cuerpo inclinado, la paucian cantraria durante algunos minutos es indispensable, mover los brazos en todas direcciones, para arriba, abajo, a los lados, para adelante. Esta gimnastica es muy útil a los muchachos i a todas aquellas personas que llevan una vida sedentaria, como igualmente levantar los hombros. —

Precauciones que se deben tomar una vez la enfermedad desarrollada.

Ademas de lo que se ha dicho mas arriba, el enfermo debera salir inmediatamente al campo; los lugares de altura son seran los preferidos, felizmente tenemos, entre nosotros, lugares de cordillera que llenan perfectamente las condiciones requeridas.

Calama - el curato de Andacollo - Santa Rosa de los Andes, la parte que corresponde al rio Colorado - El Sanatorium del Aljor en el cual se halla un hotel, perfectamente bien atendido; que llena las condiciones necesarias para enfermos de esta naturaleza; establecimiento que honra a sus autores por el laudable i humanitario objeto con que fue edificado. —

San José de Maipo - los baños Chillan etc.

Nota: todas las épocas del año son igualmente a propósito para ir a la cordillera, la mejor i mas útil es a mediados de verano para que el tónico se acostumbre al clima, de esta manera



que cuando llegue el invierno, ya este acostumbrado i pueda resistir sin contínuos los cambios de temperatura.

Hay una precaucion, que es necesario tomar en consideracion con los tísicos, i con todas aquellas personas en que se sospeche que puedan tener dicha enfermedad. Entre la gente, <sup>hobre</sup> a estos enfermos les permito que arrojen sus esputos por el suelo, i paredes, sin fijarse en el peligro que esto tiene para las personas que habitan o habitaran mas tarde. Estos esputos una vez secos, son pulverizados por las pisadas frecuentes a que estan permitidos, cuando se barre la pieza, flotan en el aire i pasan con este a los pulmones, si la persona que recibe la semilla de la tisis esta debilitada por poco tiempo despues sera un verdadero tísico. Los esputos deberan ser depositados, en recipientes o en pileras i cuando se trate de arrojarlos se les agregara un poco de cloruro de col o alcázarora i agua hirviendo para destruir de esta manera la propiedad contagiosa de los esputos.



## Capítulo décimo sexto

## De la locura de los perros

La mordedura <sup>por</sup> los perros, es sumamente común entre nosotros, dada la inmensa cantidad de canes que pululan por las calles de muchas ciudades, nadie ignora que la locura, (rabia) es en ellos muy frecuente, esta enfermedad se presenta espontáneamente en el perro; puede transmitirla a los demás animales: al hombre; importa mucho por tanto conocer los principales síntomas para evitar sus funestas mordeduras; cuando un perro se presenta abatido, triste, sin apetito, que va y viene de un lado a otro con la cabeza baja y la cola entre las patas etc. Así cuando por todos estos ~~signos~~ o por algunos síntomas se sospecha que un perro está loco debe matarse inmediatamente. — Cuando la locura se confirma, el animal ~~evita~~ evita la luz, los cuerpos brillantes, camina sin detenerse, pasa mordiendo a los demás animales y al hombre mismo, ladrando de una manera muy característica. Cuando se tiene la desgracia de ser mordido por un perro rabioso, lo primero que debe hacerse es lavar inmediatamente la herida con agua con jabón, apretarla para que saque el sangre e insistir en el lavado, luego se limpia y se seca en seguida se quema con un



un fierro enrojecido por el fuego. No  
 aceptar para curar ninguna morde dura de  
 fierro; esos remedios que aconsejan los vecinos  
 de los cuales cuentan primores, como el barro  
podrido; el pelo quemado del mismo fierro. -

De la pústula maligna (picada) = La picada  
 o grano como se le llama, es ~~normalmente~~ una enfermedad  
 sumamente peligrosa; común en el campo.

En los ciudades es rara; pero suele presentarse  
 en los individuos que se ocupan en beneficiar  
 sustancias animales, como los matanceros,  
 curtidores etc.

Esta enfermedad se propaga prodigiosamente  
 cuando no se toman medidas serias para impedir  
 su desarrollo. De todo animal muerto de la picada, no se le  
 aprovechará absolutamente nada; debe enterrarse lo mas  
 pronto. La manera como se propaga es muy sencilla, las  
 moscas, se paran sobre las pústulas, se impregnan las patas  
 con el pus de la úlcera, cuando se paran sobre la cara  
 o brazos descubiertos de los individuos que tratan de aprovechar  
 algunas partes del animal, esta pequenísima cantidad  
 de pus es suficiente para propagar la enfermedad.

Toda persona enferma del grano debe consultarse con un  
 médico; sino fuera posible por la gran distancia que hubiera  
 del campo en donde vive el paciente, deberá sin tregua quemar.

Bien la úlcera con un fierro enrojecido i curar despues la  
 herida que resulte como una simple quemadura.



## Parte Segunda

### Capítulo décimo-septimo

#### Higiene moral

De la instrucción = La superioridad del hombre sobre los demas seres de la creasion, depende de su gran desarrollo cerebral. Se debe ejercitar este órgano i tender incessantemente a agrandar el circulo de sus ideas. Este bello resultado se consigue por medio de la instrucción, el estudio deberá ser siempre moderado i es necesario interrumpirlo cuando la fatiga comience.

La cultura del espíritu desarrolla todas nuestras facultades, la memoria, el juicio, el raciocinio etc, eleva el alma; desarrolla los bellos sentimientos, ennoblece el corazón i dirige nuestras acciones en la via del bien. Nos hace buenos, útiles i queridos de nuestros semejantes; estrecha los lazos con que están unidos los esposos i les hace dar una buena educacion a sus hijos. En fin la cultura del espíritu, es la fuente de una multitud de dichas i placeres de los cuales el hombre ignorante queda ajeno.



De la lectura i eleccion de un libro = El gusto por la lectura se va desarrollando de una manera notable en el pueblo, razon por la cual, es necesario indicar un medio que sirva para la direccion ordenada de tan importante asunto.

Muchos industriales alhajados por la expectativa de la ganancia, no temen en remitir a las casas, entregas de novelas de pacotilla, ilustradas con láminas de muchos colores para llamar asi la atencion de los incautos; en jeneral dichos libros, casi todos, tienen los mismos argumentos, las descripciones son largas i cansadas, como que les conviene que la novela salga con el mayor número de entregas.

La eleccion de un buen libro es muy importante para los jóvenes i sobretodo para las niñas, no deberan darles el primer libro que se presente, los padres deberan vigilar con cuidado, porque al no hacerlo así, espone a sus hijos a que se llenen la cabeza con ideas extravagantes. Se ha visto que, en los países donde se acostumbra la lectura de esta clase de obras, se ha cometido crímenes en un todo semejante, a los referidos en el libro, un libro que critique las costumbres con naturalidad i desarrolle un fin moral será el libro que le conviene a toda clase de personas.



De las cajas de ahorros = Las cajas de ahorros tienen una influencia directa sobre la salubridad pública, se sabe positivamente que la miseria aumenta la mortalidad, las instituciones de ahorros son generalmente para recibir las pequeñas economías de la gente pobre, para habituarlos a pensar en el día de mañana, tan descuidado entre nosotros; de esta manera en caso de enfermedad, se contará con recursos para contrarrestar las penurias en los momentos de escasez que indudablemente influyen tanto sobre lo físico; moral del individuo. —

Por otra parte la persona que se habitúa a economizar tiene asegurado su porvenir, si todos nuestros artesanos comprendieran la influencia; el partido que se puede sacar de una libreta de la caja de ahorros, creo no habría uno solo que no se apresurara a hacer depósitos. Supongamos que un artesano fuera despedido de su taller, si había economizado tendría recursos para mantener a su familia; nada tendría que sufrir, en el caso contrario a cuantas privaciones no los espondría, no le quedaría otro medio que recurrir a las casas de ejercicio donde se explota al pueblo de una manera muy legal, pero descarada.

Si necesitaba buscar trabajo, en las tiendas



le exigieran cartas de recomendacion que acrediten su honorabilidad; i que recomendacion seria superior a una libreta de la caja de ahorros que, ademas de representar una suma de dinero, daba una idea de la moralidad de la persona a que pertenecia. Es indudable que el que ahora, tiene buenas costumbres, en una palabra, es una persona de cuya moralidad no se puede dudar. —

El juego = La pasion del juego procede del deseo de hacerse rico, sin querer trabajar, es tan dañosa para la salud; como perjudicial para la sociedad.

Entre nosotros ha llegado a ser una verdadera plaga, desde el rico hasta el último pobre se complacen en hacer apuestas, los unos exponen una <sup>parte</sup> de su fortuna i toda ella a la lipieza de un caballo, los otros el trabajo de una semana a la pinta de una carta, sucediendo muchas veces que por estas causas, las familias quedan sin recursos para atender a las necesidades mas urgentes. — Los resultados sobre la salud son notables, la sobreexcitacion nerviosa en que se mantiene el individuo durante el tiempo en que se decide la apuesta, basta para dejar huellas que son una verdadera causa debilitante i que pueden conducir a enfermedades del corazon, la tisis, la vejez prematura etc. —



Los padres deberan vigilar atentamente la conducta de sus hijos, no permitirles hacer ningun juego de apuestas. Prohibirles los juegos de chafitas, chupe etc que son los mas comunes, en los cuales se inicia el futuro talar.

Deberan darles a conocer a los niños los beneficios i ventajas del trabajo, i la seguridad que tiene toda persona industriosa i economica de reunir un capital.

Las Supersticiones - Tambien estan bajo el dominio de la higiene, por la influencia que tienen sobre la salud, entre nosotros hai muchas i es necesario que el pueblo las conozca para que les dé su verdadero valor.

Las supersticiones estan en razon directa del grado de cultura e ilustracion del pueblo, mientras ménos ignorancia, ménos supersticiones, algunas tienen su explicacion científica; pero que el pueblo ignora, otras veces son ilusiones forjadas por la sobrecitada imaginacion del miedoso, no pocas veces cuentos que se van sucediendo de familia en familia; así, tenemos los brujos, las ánimas, viudas, duendes, fantasmas etc, seres imaginarios que nadie ha visto.



El colocolo = Son lanchas machos que en la época del celo yumban de una manera especial; pero que es común a los roedores, cualesquiera que obrarse oirá que los ejes gritan de la misma modo.

Sabida la causa de esta superstición, no tiene razón de ser la creencia que, el colocolo se come los escupos produciendo en la persona a que pertenecen una condenacion mortal.

El bacilises = animal imaginario que hai jente que cree que produce la muerte por la mirada.

Los chunchones, que tanto miedo causan a las jentes del campo, no sino aves acuaticas que emigran de un lugar a otro durante la noche, sobretodo las de luna; como gritan de cuando en cuando de aqui el origen de esta superstición tan extendida en el pueblo.

Las candelillas = Son haces que tienen la propiedad de encenderse espontaneamente al contacto del aire, resultan de la descomposicion de los huesos, por esta causa son tan comunes en los cementerios despues de las lluvias, Como la luz es muy tenue, resulta que cuando se acercan huyendo se hulle de ella se acerca por el vacío que va dejando al que corre.

Para evitar las supersticiones, los padres.



no deberan permitir que a sus hijos les metan  
miedo con el enca o el diablo etc, ni que  
les refieran cuentos en que los gigantes, enanos, etc,  
hagan algun papel. Porque estas narraciones  
se gravan de tal manera en la viva imaginacion  
del niño, para no borrarse jamás.

Paseos campestres - Entre nuestra  
gente pobre rara es la familia que se  
preocupa por hacer paseos al campo los  
dias Domingos, siendo que dicho entretenimiento  
a mas de ser higienico tiene muchas  
ventajas que debieran aprovechar  
la gente trabajadora, i sobretodo  
los niños.

Como sabemos, respirar un aire puro,  
es de una necesidad imperiosa para  
toda clase de personas.

Todo el mundo conoce los cambios que  
se experimenta en el organismo del que  
acostumbra a salir al campo; siendo el  
aire mas puro, tiene una influencia especial  
sobre el estómago, por esta razon el apetito  
se aumenta i se halla agradable la comida  
que el dia anterior causaba aversion.

Los pulmones influenciados por el aire  
puro i balsámicos de los campos, se hace  
resistente a las enfermedades de este órgano.

Vgn. la tesis pulmonar.

Por otra parte si nuestros artesanos i gente



trabajadora hiciera estos paseos, tendría  
otras ventajas, la de evitar los compromisos  
que le hacen los amigos de ir a remolar  
a la chingana, porque llegando cansados  
el sueño los obligaría a recostarse temprano;  
de manera que, al día siguiente se levantaría  
muí de mañana para entregarse meramente  
a sus ocupaciones.

Los beneficios serían inmensos, tanto  
para la salud, como por la economía que  
produciría el no hacer "San Lunes".



— 135 —

# Índice de las materias

---

Primera parte = 16 capítulos

Capítulo 1º = Definición, división, importancia i utilidad de la higiene.

Capítulo 2º = De la alimentación - división de los alimentos - Número i regularidad en las comidas - Cantidad de alimentos - Variedad de los alimentos en cada comida - De la alimentación según las edades - Del tiempo empleado en las comidas - De la digestión de los alimentos - Circunstancias de que depende la digestión de los alimentos - Cambio de régimen alimenticio - Bebidas en las comidas - De la sobriedad - Reglas higiénicas después de las comidas.

Alimentación general del pueblo chileno =

La carne - carnes saladas, especiadas, secas =

Entrantes i otras partes de los animales =

Ensalada de patas = La carne de chanchos =

sus preparaciones diversas = La leche =

La mantiguilla = El queso = Las aves = los huevos

Los pescados - La ostra = los mariscos = Del

caldo i de las sopas = Del pan i sus variedades

Del ulpo = El mote con huesillos = con leche =

El maíz, el chocho cocido, las humitas, el pastel

el mote maíz - el morrocho = Las legumbres



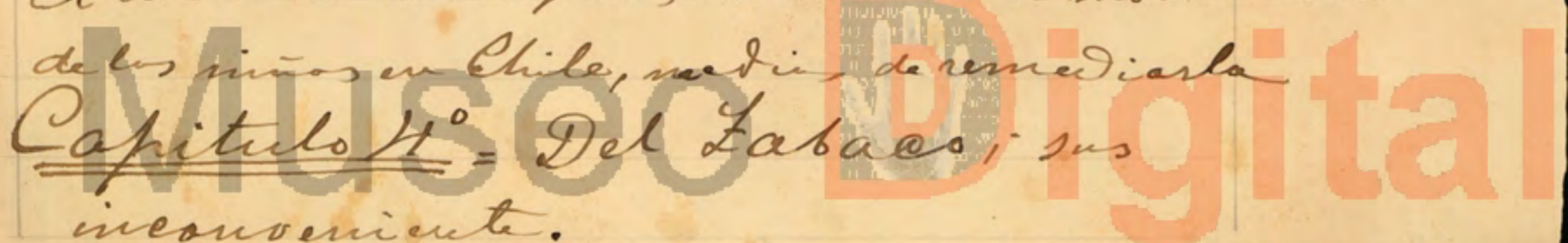
los porotos, lentejas, arvejas, i garraunzos = Las  
 hortalizas = De las raices, de la papa, i el chuño,  
 la cebolla, el rábano, los rabanitos, la betarroja  
 la zanahoria = De los crebaches, = De los condimentos  
 azúcar, sal, miel de abejas, aceite, grasa  
 manteca de chanchó. = De los frutos i  
 semillas, de los frutos, ácidos, dulces, i astringentes.  
 De los dulces, chavacon de moy. - la sustancia  
 los helados, = Precauciones que se debe  
 tomar respecto a los tiestos en que se hace  
 la comida i a los papales en que se envuelven  
 algunos comestibles.

De las bebidas = El agua, limonadas, naranjadas  
 la infusion de café, té, yerba mate, coca.  
 el chocolate. las infusiones amargas.

De las bebidas destiladas i fermentadas,  
 el aguardiente, el ponche, la mistela, el vino  
 de hacolí, la cerveza, la chicha, chicha  
 de manzanas

Capítulo 3º = Alimentacion de los niños  
 desde la lactancia hasta el destete. Que  
 es lactancia, lactancia por medio de la  
 madre, crianza por medio de una ama,  
 lactancia mista, alimentacion por medio  
 de animales, crianza artificial, la mamadera  
 El destete. Principales causas de la mortalidad  
 de los niños en Chile, medio de remediarla

Capítulo 4º = Del Tabaco, i sus  
 inconvenientes.





Capítulo 5º - Del ejercicio, efectos del ejercicio, esfuerzo, definición i utilidad de la gimnasia, efectos higiénicos particulares a cada especie de ejercicio. el baile, la pelota, la raqueta, el volantín, las carreras, los saltos - la caza, la natación a pareo a caballo, los aparatos gimnásticos mas sencillos, las palanquetas, Del reposo

Capítulo 6º - Del sueño i la vigilia

Capítulo 7º - De las habitaciones, su situación, dimensión, condición de ventilación, de claridad i de calor = Cuidados particulares que se debe tomar en los dormitorios - la cocina, los escrementos, cuidado que se ha de tomar cuando se erriende una pieza o cuarto.

Capítulo 8º - Del vestido, definición de vestido, poder conductor de las diversas sustancias empleadas para los vestidos, propiedad de absorber el agua de las diversas materias de los vestidos, propiedad de los vestidos de absorber los olores, forma de los vestidos, vestidos según las edades, reglas higiénicas respecto a los diversos piezas que componen los vestidos - el sombrero de pelo, de paja - paja - paño, las gorras, las bufandas, cachenez, pañuelos de reboso



la manta, chalecos, levitas, chaquetines  
pantalanes, calzancillos, medias, calzado  
El corse' - la cama, el catre, el colchon  
las almohadas, sábana, funda, frazada  
la enna -

Capítulo 9º De la limpieza en  
general - mesidad del aseo - objeto de  
los baños - influencia de los baños en la  
salud de los niños - Del aseo de la boca, de  
la nariz, de los cabellos, de los pies, de los  
cosméticos -

Capítulo 10º Del aire, de la humedad -  
del frío, reglas higiénicas contra el frío  
Del calor reglas higiénicas para esquivar  
el calor.

Capítulo 11º Refimen de los enfermos

Capítulo 12º De la viruela i la  
vacuna

Capítulo 13º Higiene de la embarazada

Capítulo 14º Higiene de las desembrazadas

Capítulo 15º De la tisis pulmonar

Capítulo 16º De la locura de los perros  
i de la picuda.

## Parte Segunda



Capítulo 17º Higiene moral - De la  
instrucción, de la lectura, elección de un libro  
De las cajas de ahorros - Del juego, de las supersticiones  
Pasos, canchales.  
fin.