

Contexto histórico de la transición nutricional en España¹

Josep Bernabeu Mestre²

Evolución de la dieta de la población española

A lo largo del siglo XX, la población española, a la par que alcanzaba un importante grado de modernización socioeconómica y política, fue consolidando su proceso de transición nutricional y alimentaria.³ En la

¹ El trabajo se ha realizado en el marco de los proyectos de investigación sobre “Antecedentes históricos de la nutrición comunitaria en España: los primeros intentos de institucionalización, 1923-1947” [Ministerio español de Ciencia y Tecnología (HUM2005-04961-C03-01)], “La lucha contra la desnutrición en la España contemporánea y el contexto internacional (1874-1975)” (HAR2009-13504-C02-01), “La sanidad española en el contexto internacional. Conferencias sanitarias, Sociedad de Naciones y Organismos Internacionales (1851-1975). Proyecto *Consolider* del Ministerio de Educación y Ciencia [HUM 2006-06098], el Programa Prometeo. Generalitat Valenciana (Referencia: Prometeo/2009/122), y la Red de Malnutrición en Iberoamérica MeI-CYTED.

² En la elaboración del capítulo han colaborado María Eugenia GALIANA-SÁNCHEZ y Eva TRESCASTRO LÓPEZ, a través de la corrección de una primera versión y su participación en la redacción definitiva del trabajo (en concreto del tercer apartado), e Isabel CASTELLÓ BOTÍA, quien participó en la búsqueda de la bibliografía secundaria.

³ Entre las publicaciones que en los últimos años se han ocupado del tema, podemos destacar la monografía colectiva *Como vivíamos: alimentos y alimentación en la España del siglo XX* (Madrid, 2007). Desde su condición de obra de divulgación, ofrece una síntesis de los principales factores que determinaron la transición: desde los de naturaleza socioeconómica a los de naturaleza cultural, sin olvidar las repercusiones sobre la salud de los cambios que fueron mostrando los recursos alimenticios.

década de 1970 se había completado la etapa transicional al superar los problemas asociados a la desnutrición y empezar a emerger un panorama epidemiológico nutricional dominado por los problemas de salud ligados a la sobrealimentación⁴. Aunque los cambios empezaron a visualizarse en las décadas de 1920 y 1930, hubo que esperar a que se superase el paréntesis que supuso la guerra civil de 1936-1939 y los duros años de la posguerra, para iniciar la fase transicional y superar los problemas de desnutrición crónica que afectaban a amplios sectores de la población española.⁵

A finales de la década de 1940, se describía un panorama nutricional marcado por un bajo aporte calórico, un aporte de proteínas dominado por las proteínas de carácter vegetal, y un déficit en la ingesta de calcio y de vitaminas A y B₂. Entre los años 1956-1961 se realizaron estudios sobre la alimentación española desde la Escuela de Bromatología. Los resultados de aquellas investigaciones, ponían de manifiesto que un 10% de la población sufría un aporte calórico insuficiente, mientras que un 40% consumía un exceso de calorías. El consumo de proteínas totales era adecuado y continuaba siendo la mayor proporción de proteínas de origen vegetal. Se mantenían, así mismo, unos importantes déficit en vitaminas B₂ (64%), A (49%) y C (33%), calcio (30%) y ácido nicotínico (26%), y se apreciaba un claro gradiente socioeconómico en el consumo de proteínas animales y vitaminas, siendo los estratos peor alimentados el peonaje agrícola y

⁴ L.A. MORENO; A. SARRÍA, B.M. POPKIN, "The nutrition transition in Spain: a European Mediterranean country", *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 56 (2002), pp. 992-1003.

⁵ José María BENGEOA LECANDA, "Historia de la nutrición en salud pública" en Lluís SERRA MAJEM, Javier ARANCETA (eds) *Nutrición y salud pública. Métodos, Bases científicas y Aplicaciones*, (Barcelona, 2006), pp. 52-61.

los obreros industriales. De hecho, en las encuestas rurales de alimentación y nutrición que se llevaron a cabo en los años 1962-1969, aunque no se apreciaba un déficit calórico proteico en las medias de consumo, se seguía constatando que en aquellos ambientes rurales la mayor parte de las proteínas eran de origen vegetal, con una baja ingesta de calcio, que afectaba a la mayor parte de la población.⁶

Con todo, como ya hemos comentado, al final de la década de 1960, con un cierto retraso en relación con los países de la Europa occidental,⁷ la mayoría de la población española era capaz de cubrir de forma satisfactoria los requerimientos de energía, proteínas y de la mayor parte de micronutrientes, y mostraba un perfil calórico que se ajustaba casi perfectamente a las recomendaciones de los organismos internacionales:⁸ es decir, con una aportación energética de los hidratos de carbono del 53 por 100, de las proteínas del 12 por 100, y de los lípidos del 32 por 100.

⁶ Gregorio VARELA, *Contribución al estudio de la alimentación española*, (Madrid, 1968); Gregorio VARELA MOSQUERA; Domingo GARCÍA RODRÍGUEZ; Olga MOREIRAS-VARELA, *La nutrición de los españoles. Diagnóstico y recomendaciones*, (Madrid, 1971); María Auxiliadora GRACIANI; Fernando RODRÍGUEZ ARTALEJO; José Ramón BANEGAS; R. HERNÁNDEZ VECINO; Juan del REY CALERO, *Consumo de alimentos en España en el período 1940-1988*, (Madrid, 1986); Gregorio VARELA MOSQUERA; Olga MOREIRAS-VARELA; Ángeles CARVAJAL y Carvajal, Ángeles (1988) *Evolución del estado nutritivo y de los hábitos alimentarios de la población española*, (Madrid, 1988); J. R. VILLALBÍ, R. MALDONADO, “La alimentación de la población en España desde la posguerra hasta los años ochenta: una revisión crítica de las encuestas de nutrición”, *Med Clin Barc*; vol. 90, no. 3 (1988), pp. 127-130, p. 128.

⁷ David GRIGG, “The nutritional transition in western Europe” *Journal of Historical Geography*, vol. 22, no 1 (1995), pp. 247-261.

⁸ Xavier CUSSÓ SEGURA, Ramón GARROBOU, “La transición nutricional en la España contemporánea: las variaciones en el consumo de pan, patatas y legumbres”, *Investigaciones de Historia Económica*; vol. 7 (2007), pp. 69-100, p. 97.

Entre la década de 1940 y la de 1980⁹ se habría pasado de una importante presencia de carencias alimentarias en la posguerra, con aportes proteicos insuficientes y déficit en calcio, hierro y vitaminas A y B₂, a un panorama nutricional que en la década de 1980 estaba marcado por la ingesta de un exceso de calorías, azúcares simples y grasas. La dieta hipercalórica se había convertido en un factor de riesgo para la salud. El panorama empeoraba más al considerar la aparición de formas de vida más sedentarias y con menores necesidades calóricas, mientras la ingesta calórica aumentaba a expensas de los hidratos de carbono simples, y repercutía en un aumento de la obesidad y de la diabetes. Los productos, cuyo consumo por persona más aumentaron fueron las carnes (a expensas del cerdo y las aves). Las calorías de la dieta media se habrían incrementado en un diez por ciento desde 1965 a 1979, y el consumo de grasas en un veinte por ciento, sobre todo saturadas, procedentes del consumo de productos cárnicos.

Durante las décadas finales del siglo XX, las tendencias dietéticas en España se caracterizaron por un consumo elevado de grasas, un incremento del consumo diario de carne, y un consumo importante de frutas que se compaginaba con un descenso del de verduras. El ejercicio físico que realizaba la población española se situaba por debajo de la media europea, y la obesidad y el sobrepeso, muy relacionados con el sedentarismo, empezaban a mostrar cifras alarmantes.¹⁰ En 1991, las grasas ya aportaban el 42 por 100 de la energía, la misma proporción que los hidratos de carbono. Además,

⁹ Xavier CUSSÓ SEGURA, Ramón GARROBOU, “La transición nutricional en la España contemporánea...”, pp. 94-95.

¹⁰ L.A. MORENO; A. SARRÍA, B. M. POPKIN, “The nutrition transition in Spain...”.

destacaba el excesivo consumo de las proteínas de origen animal: 65 por 100 de los 93,5 gramos de proteína consumida por persona y día, muy por encima del 50 por 100 recomendado.¹¹

España fue evolucionando desde un patrón de consumo basado fundamentalmente en los cereales, legumbres, aceite de oliva, grasa de cerdo, patatas, frutas, hortalizas, pescados y huevos, hacía un aumento del consumo de carne, leche y productos lácteos, con un descenso importante del consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono, grasas vegetales, cereales y patatas.¹² Históricamente el consumo de ácidos grasos saturados había sido bajo. Mientras que amplios segmentos de la población en edad madura, habían tenido tradicionalmente una dieta baja en grasas saturadas, las generaciones más jóvenes consumían dietas ricas en grasas saturadas y su riesgo cardiovascular se incrementaba con la edad. Sin embargo, uno de los rasgos más característicos de la transición nutricional española es el menor incremento de muertes por enfermedades cardiovasculares, a pesar del incremento de consumo de grasas de aquella naturaleza.¹³ Es lo que se conoce como “la paradoja española”, resultado de la sinergia y antagonismo de factores riesgo y protectores, como ocurre con el elevado consumo de aceite de oliva.¹⁴

¹¹ Xavier CUSSÓ SEGURA, Ramón GARROBOU, “La transición nutricional en la España contemporánea...”, p. 97.

¹² Lluís SERRA MAJEM, Inmaculada BAUTISTA CASTAÑO “La nutrición en España” en *Como vivíamos: alimentos y alimentación en la España del siglo XX*, (Madrid, 2007), pp. 177-195, p. 188.

¹³ A. MORENO; .A. SARRÍA, B. M. POPKIN, “The nutrition transition in Spain...”.

¹⁴ Lluís SERRA MAJEM. *et al*, “How could changes in diet explain changes in coronary heart diseases mortality in Spain? The Spanish paradox”, *Am. J. Clin. Nutr.* 1995; vol. 61, suppl. (1995), pp. 1351-1359.

Para explicar los cambios que se sucedieron en la dieta de la población española y que acabamos de resumir, en los últimos años se han publicado diversos trabajos que han analizado diferentes aspectos del proceso transicional. Desde el ámbito de la historia económica y las ciencias sociales, destacan las investigaciones realizadas sobre los condicionantes socioeconómicos,¹⁵ las dedicadas a estudiar los niveles de vida y el papel desempeñado por la nutrición,¹⁶ las que se han ocupado de los indicadores antropométricos como índices sintéticos de bienestar y de calidad del estado nutricional,¹⁷ las que han analizado

¹⁵ Podemos destacar entre otros, los trabajos de Xavier. CUSSÓ SEGURA, “Estado nutritivo de la población española, 1900-1970: análisis de las necesidades y disponibilidades de nutrientes”, *Revista de Agricultura e Historia Rural*, vol. 36 (2005), pp. 329-358; Xavier CUSSÓ SEGURA, Ramón GARROBOU, “La transición nutricional en la España contemporánea...; Alicia LANGREO, Josep PUJOL ANDREU, “Evolución económica agroalimentaria” en *Como vivíamos: alimentos y alimentación en la España del siglo XX* (Madrid, 2007), pp. 41-66; o Roser NICOLAU NOS, Josep PUJOL ANDREU, “Los factores condicionantes de la transición nutricional en la Europa Occidental: Barcelona, 1890-1936”, *Scripta Nova: Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales*; vol. 12 (2008), pp. 256-265.

¹⁶ Hipólito J. SIMÓN PÉREZ, Antonio ESCUDERO, “El bienestar en España: una perspectiva de largo plazo, 1850-1991”, *Revista de historia económica*, vol. 2, no. 3 (2003), pp. 525-566. Recientemente se ha publicado la monografía colectiva: Gerard CHASTAGNARET; Jean Claude DAUMAS; Antonio ESCUDERO; Olivier RAVEUX (eds), *Los niveles de vida en España y Francia. In memoriam Gérard Gayot* (Alicante, 2010). Véase, también, el trabajo de Roser NICOLAU y Josep PUJOL, ‘Aspectos políticos y científicos del Modelo de Transición Nutricional: evaluación crítica y nuevas perspectivas’, recogido en este mismo volumen.

¹⁷ José Miguel MARTÍNEZ CARRIÓN, “Biología, historia y medio ambiente: la estatura como espejo del nivel de vida de la sociedad española”, *Ayer. Revista de Historia Contemporánea (Monográfico: “Naturaleza y conflicto social”)*; vol. 46 (2002), pp. 93-122; José Miguel MARTÍNEZ CARRIÓN, “El nivel de vida en la España rural. Siglos XVIII-XX. Nuevos enfoques, nuevos resultados” en: José Miguel MARTÍNEZ CARRIÓN, J.J. PÉREZ CASTEJÓN (eds), *El nivel de vida en la España*

la influencia de factores socio-culturales, como los que aparecen ligados a la imagen corporal o el impacto de la publicidad,¹⁸ o los que se han ocupado de abordar cuestiones relacionadas con las políticas alimentarias,¹⁹ entre otros.

Todas estas investigaciones han permitido conocer los efectos de la industrialización, de la progresiva urbanización, o de la incorporación de la mujer al mundo del trabajo, en los cambios de los hábitos alimentarios de la población española. En el marco de la configuración de la economía de mercado, las disponibilidades de los recursos alimentarios fueron variando como consecuencia de las innovaciones tecnológicas que se introdujeron en la agricultura, del proceso de industrialización del campo, de la mejora de la productividad de determinados subsistemas (aceite, vino, frutas y hortalizas, ganadería intensiva, etc.), o de la consolidación de la industria alimentaria, entre otros factores.

Por otra parte, la diversidad de experiencias y la importancia de los contextos locales se han mostrado como una de las características más destacada de aquel proceso. Además de los estudios antropométricos que muestran las relaciones existentes entre la altura

rural, siglos XVIII-XX, (Alicante, 2002), pp. 15-72; o el monográfico dedicado al tema por la revista *Historia Agraria*, vol. XIX, no 47, bajo el título de “La Historia Antropométrica y la historiografía iberoamericana”. Véase, también, el trabajo de José Miguel MARTÍNEZ CARRIÓN, “El estado nutricional en la Europa contemporánea. Una visión desde la historia antropométrica”, recogido en este mismo volumen.

¹⁸ Carlos VELASCO, Robert RODERGAS, “Los productos alimenticios y la publicidad” en *Como vivíamos: alimentos y alimentación en la España del siglo XX* (Madrid, 2007), pp. 119-138.

¹⁹ Carlos BARCIELA LÓPEZ, *Ni un español sin pan: la Red Nacional de Silos y Graneros* (Zaragoza, 2007).

y las condiciones ambientales que determinan la nutrición,²⁰ destacan las diferencias observadas durante mucho tiempo entre el medio urbano y rural, al mostrar los núcleos urbanos una mayor accesibilidad a los alimentos; o los problemas de consumo de proteínas animales, en particular de leche y productos lácteos, en las diferentes regiones españolas durante el período contemporáneo.²¹

Transición nutricional y salud: el papel de los factores científico-médicos y sanitarios

Los trabajos que se han ocupado de analizar los factores que han determinado la transición nutricional y alimentaria en España, han destacado la importancia de tomar en consideración los progresos en los conocimientos científicos y técnicos, los cambios en la higiene pública, o las actividades educativas en materia higiénico-sanitaria.²²

Aunque desde el ámbito de salud pública y la nutrición comunitaria, se han llevado a cabo investigaciones que se han ocupado de la etapa pretransicional y transicional,²³ y de las dimensiones

²⁰ Angel BENEITO, Javier PUCHE GIL, *Creixement econòmic i desenvolupament fabril en Alcoi, 1840-1915: Misèria fisiològica sota l'esplendor industrial?* en J. Ll. SANTONJA; J. VICTORIANO (eds), *La societat industrial valenciana. Actes del Congrés La societat industrial al País Valencià (novembre 2007)*, (Alcoi, 2010), pp. 115-143.

²¹ Roser NICOLAU NOS, Josep PUJOL ANDREU, "Variaciones regionales de los precios de consumo y de las dietas en España, en los inicios de la transición demográfica", *Revista de Historia Económica*, no. 24 (3) (2006), pp. 521-523.

²² Roser NICOLAU NOS, Josep PUJOL ANDREU, "El consumo de proteínas animales en Barcelona entre las décadas de 1830 y 1930: evolución y factores condicionantes", *Investigaciones de Historia Económica*, vol. 3 (2005), pp.:101-134, pp. 127-128.

²³ El capítulo de Serra y Bautista, recogido en la monografía colectiva *Como vivíamos*, aporta una acertada síntesis de las mismas (Lluís SERRA MAJEM, Inmaculada BAUTISTA CASTAÑO "La nutrición en España....").

epidemiológicas, clínicas y alimentario-dietéticas de la etapa postransicional,²⁴ parecía oportuno profundizar en dicho análisis desde la perspectiva de la historia de las ciencias de la salud.

No podemos olvidar que el descubrimiento del papel de los principios inmediatos en el aporte de energía y en los procesos metabólicos, junto con el descubrimiento de las vitaminas y los micronutrientes en la alimentación humana, permitió consolidar en las primeras décadas del siglo XX la llamada ciencia de la nutrición.²⁵ Desde el ámbito de la salud pública, a medida que iba disminuyendo el interés de los expertos en el aspecto cuantitativo de los aportes nutricionales, los trabajos se fueron centrando en los aspectos cualitativos de la ingesta que pudieran repercutir en mayor medida en la génesis de las enfermedades crónicas, en la calidad de la vida, en las potencialidades físicas e intelectuales y en la longevidad. Estos nuevos conocimientos, aplicados de manera colectiva en programas de prevención y promoción de la salud, y en una determinada área geográfica, dieron lugar a un nuevo concepto funcional denominado nutrición comunitaria, cuyo objetivo era mejorar el estado nutritivo y de salud de los individuos y grupos de población de una comunidad.²⁶

En relación con la historia de la alimentación, conviene recordar, que existe una importante tradición historiográfica española que se ha

²⁴ Lluís SERRA MAJEM, “Dieta y nutrición” en *Informe SESPAS 1993. La salud y el sistema sanitario en España*, (Barcelona, 1993), pp. 146-152; L. SERRA, L. RISAS, L. LLOVERAS, L. SALLERAS, “Changing patterns of fat consumption in Spain”, *Eur J Clin Nutr*, vol. 47, suppl. 1 (1993), pp. 13-20; L. A. MORENO; A. SARRÍA, B. M. POPKIN, “The nutrition transition in Spain...”.

²⁵ María Ángeles MENÉNDEZ PATTERSON, “Avances científicos en nutrición y alimentación”, en Cecilia DÍAZ MÉNDEZ; Cristóbal GÓMEZ BENITO (eds.), *Alimentación, consumo y salud*, (Barcelona, 2008), pp. 55-80.

²⁶ Javier ARANCETA BARTRINA, *Nutrición comunitaria*, (Barcelona, 2001), p. 3.

ocupado de analizar las diversas reglamentaciones de los municipios españoles en materia de vigilancia sanitaria de la producción y consumo de alimentos, a través de la denominada ‘policía de abastos’.²⁷ Así mismo, los problemas de índole nutricional que se encontraban detrás de las elevadas cifras de mortalidad infantil y juvenil que caracterizaba a los sistemas demográficos pretransicionales, también han merecido una cierta atención historiográfica.²⁸

En la aproximación historiográfica al ámbito de la nutrición comunitaria, hay que indicar que en el año 2005 se ponía en marcha un proyecto de investigación coordinado,²⁹ que tenía como principal objetivo profundizar en el análisis de los determinantes socio-

²⁷ Véase por ejemplo: Josep BERNABEU-MESTRE, Enrique PERDIGUERO, “Salud, alimentación y consumo”, *Canelobre*, vol. 43 (2000-2001), pp. 104-117; Josep Lluís BARONA (comp.), *Polítiques de salut en l'àmbit municipal valencià (1850-1936)*, (València, 2000); Gloria SANZ LAFUENTE, “Perspectivas de historia de la seguridad alimentaria: entre la ley y la práctica social de la inspección 1855-1923”, *Revista española de estudios agrosociales y pesqueros*, no 212 (2006), pp. 81-118.; Mercedes PASCUAL-ARTIAGA, “El reto de la alimentación en una ciudad mediterránea: Alicante en el siglo XIX”, en Ximo GUILLEM-LLOBAT; Gabriel GARCÍA-FRASQUET (eds), *Salut, alimentació i cultura popular al País Valencià*, (Gandía, 2009), pp. 151-168; Ximo GUILLEM-LLOBAT, Jesús E. ALONSO LÓPEZ, “Mètodes, debats i fonts per a una historia de la alimentació”, en Ximo GUILLEM-LLOBAT; Gabriel GARCÍA-FRASQUET (eds), *Salut, alimentació i cultura popular...*, pp. 39-75.

²⁸ Josep BERNABEU-MESTRE, Enrique PERDIGUERO, Josep Lluís BARONA, “Determinanti Della mortalità infantile e transizione sanitaria Una riflessione a partire dall'esperienza spagnola” in Lucia POZZI; Marco BRESCHI (eds), *Salute, Malaita e sopravvivenza in Italia fra '800 e '900*, (Udine, 2007), pp. 175-193.

²⁹ *Nutrición y salud en la España de la primera mitad del siglo XX* (HUM-2005-04961-C03). Ministerio Español de Ciencia e Innovación. El proyecto estuvo coordinado por la Universidad de Alicante, y en el mismo participaron las universidades de Valencia y Miguel Hernández, además del Instituto de Historia del Consejo Superior de Investigaciones Científicas de Madrid.

sanitarios y epidemiológicos que condicionaron, en el caso español, la etapa pretransicional que transcurrió entre las décadas finales del siglo XIX y las décadas centrales del siglo XX.³⁰ Aquel primer proyecto de investigación, ha tenido continuidad con un segundo proyecto, iniciado en 2010,³¹ con el objeto de profundizar, entre otras cuestiones, en el estudio de las dimensiones epidemiológicas de la desnutrición que padeció la población española hasta las décadas centrales del siglo XX; en el análisis de las políticas de salud pública que intentaban resolver aquellas deficiencias, y la influencia que tuvo el contexto sanitario internacional en su desarrollo.

Los resultados obtenidos con el primero de los proyectos, han permitido abordar, en el contexto histórico de la España de las décadas finales del siglo XIX y la primera mitad del siglo XX, los principales antecedentes de institucionalización en el ámbito de la nutrición comunitaria; conocer las prácticas y los discursos relacionados con la alimentación y la nutrición; analizar los estudios nutricionales y las investigaciones neurológico-nutricionales que se llevaron a cabo a raíz de los problemas de desnutrición que acompañaron la guerra civil y los años de la posguerra; y estudiar las

³⁰ Josep BERNABEU-MESTRE, Enrique PERDIGUERO, Josep Lluís BARONA, “Alimentación y políticas de Salud en la España contemporánea. Introducción” en: Teresa ORTIZ GÓMEZ, Guillermo OLAGÜE DE ROS, Esteban RODRÍGUEZ OCAÑA, *et al.* (eds), *La Experiencia de enfermar en perspectiva histórica*, (Granada, 2008), pp. 261-264.

³¹ *La lucha contra la desnutrición en la España contemporánea y el contexto internacional (1874-1975)* (HAR2009-13504-C02-01). Ministerio Español de Ciencia e Innovación. Este segundo proyecto también está coordinado por la Universidad de Alicante, y en el mismo participan investigadores de las universidades de Valencia y Miguel Hernández

consecuencias que tuvo el proceso de industrialización alimentaria, desde el punto de vista sanitario.

Fue en las décadas de 1920 y 1930, cuando la salud pública española, alcanzó las mayores cotas de institucionalización, y de modo particular durante el período de la Segunda República.³² En aquel contexto, que no puede aislarse de lo que estaba ocurriendo en el ámbito sanitario internacional en materia de alimentación y nutrición,³³ hay que situar los principales antecedentes en relación con la institucionalización de la nutrición comunitaria española, y, más concretamente, las actividades e iniciativas que se pusieron en marcha desde la Escuela Nacional de Sanidad de Madrid, a través de su Sección de Higiene de la Alimentación y de la Nutrición entre 1930 y

³² En el marco del proyecto hemos podido profundizar en el análisis de aquel proceso, dedicando una atención particular a la influencia que tuvo el movimiento sanitario en el desarrollo de la administración sanitaria española, en aspectos relacionados con la salud pública o la dimensión sanitaria de los problemas alimenticios y nutricionales: Josep BERNABEU-MESTRE, *La salut pública que no va poder ser. José Estellés Salarich (1896-1990): una aportació valenciana a la sanitat espanyola contemporània*, (València, 2007); Josep L. BARONA, Josep BERNABEU-MESTRE, *La salud y el Estado. El movimiento sanitario internacional y la administración española (1851-1945)*, (València, 2008).

³³ Josep Lluís BARONA, “Nutrition and Health. The International Context during the Inter-war Crisis”, *Social History of Medicine*, vol. 20, no. 1 (2007), pp. 253-255; Josep Lluís BARONA, *The Problem of Nutrition. Experimental Science, Public Health and Economy in Europe* (Bruxelles, 2010); Josep BERNABEU-MESTRE, “Notas para una historia de la desnutrición en la Iberoamérica del siglo XX”, *Nutrición Hospitalaria*, vol. 25, suplemento 3 (2010), pp. 10-17. Véase, también, los trabajo de Josep Lluís BARONA sobre “Los organismos Internacionales y la fisiología de la nutrición durante los años 1930...”, y “Nutrición y alimentación: de la génesis del conocimiento experimental a las prácticas sociales (1918-1950)”, recogidos en este mismo volumen.

1936;³⁴ o las que informaron las políticas sanitarias en materia de nutrición en la España de las primeras décadas del siglo XX.³⁵

Junto al análisis de los principales elementos que configuraron procesos de institucionalización como los de la nutrición comunitaria, parece oportuno tomar en consideración el contexto social, cultural, económico y político en el que se produjeron dichos fenómenos y analizar los discursos y prácticas relacionados con el binomio alimentación y salud presentes en la sociedad española de la primera mitad del siglo XX. El abordaje de la claves que encerraban algunas de las principales obras de divulgación sobre alimentación y nutrición y la popularización de conocimientos relacionados con la alimentación infantil, han sido dos de las cuestiones que han merecido una mayor atención por parte del proyecto.³⁶

³⁴ Josep BERNABEU-MESTRE, Josep Xavier ESPLUGUES, María Eugenia GALIANA, “Antecedentes históricos de la nutrición comunitaria en España: los trabajos de la Escuela Nacional de Sanidad, 1930-36”, *Revista Española de Salud Pública*, vol. 81, no. 5 (2007), pp. 451-459; Josefa Sonia HERNANDEZ; Josep BERNABEU-MESTRE, “Antecedentes históricos de la actividad dietética en España: Los trabajos del Laboratorio de Higiene de la Alimentación de la Escuela Nacional de Sanidad (1932-1936)”, *Actividad Dietética*, vol. 14, no 1 (2010), pp. 32-38.

³⁵ Véase a este respecto el trabajo de Josep BERNABEU-MESTRE *et al* “Nutrición y salud pública en la España de las primeras décadas del siglo XX...”, recogido en este mismo volumen.

³⁶ Enrique PERDIGUERO “On food. The popularization of nutrition in Interwar Spain” in A. ANDRESEN, T. GROENLIE, (eds), *Transferring Public Health, Medical Knowledge and Science in the 19th and 20th Century*, (Bergen, 2007), pp. 109-120; Ramón CASTEJÓN BOLEA; Enrique PERDIGUERO, “La introducción de las fórmulas infantiles y la creación de una nueva demanda en el mercado de la alimentación infantil en España (1900-1950)”, en Teresa ORTIZ GÓMEZ, Guillermo OLAGÜE DE ROS, Esteban RODRÍGUEZ OCAÑA, *et al.* (eds), *La Experiencia de enfermar en perspectiva histórica*, (Granada, 2008), pp. 261-264; Ramón CASTEJÓN-BOLEA; Enrique PERDIGUERO, “The closest thing to a mother’s milk: the introduction of

En relación con los estudios nutricionales y las investigaciones neurológico-nutricionales, que se llevaron a cabo a raíz de los problemas de desnutrición que acompañaron la guerra civil y los años de la posguerra, las investigaciones desarrolladas han permitido, además de ofrecer una visión de conjunto de los problemas de desnutrición y hambre y del deterioro de las condiciones de salud que acompañaron al conflicto bélico,³⁷ profundizar en el estudio de algunos de los síndromes y manifestaciones clínicas que acompañaron los graves problemas de hambre que padeció una parte de la población española y la participación de la Fundación Rockefeller en su evaluación y diagnóstico.³⁸

“formula milk” and bottle feeding and their regulation in Spain (1926-1936)”, *Food and History*, vol 6, nº 1, pp. 247-276; Josep BERNABEU-MESTRE, Enrique PERDIGUERO, Josep Lluís BARONA, “Determinanti Della mortalità infantile e transizione sanitaria...”; María Eugenia GALIANA; Josep BERNABEU-MESTRE, “Alimentación, enfermería y cultura: el antecedente histórico de las visitadoras puericultoras”, en *Alimentación, Salud y Cultura: encuentros interdisciplinares* (Tarragona, 2011). Véase, también, el trabajo de Ramón CASTEJÓN-BOLEA y Enrique PERDIGUERO, “Médicos, regulación estatal y empresas alimentarias en la introducción y consumo de las fórmulas infantiles en España (1900-1936) ...”, recogido en este mismo volumen.

³⁷ Isabel DEL CURA, Rafael HUERTAS, *Alimentación y enfermedad en tiempos de hambre. España 1937-1947*, (Madrid, 2007); Josep L. BARONA, Josep BERNABEU-MESTRE, *Ciencia y sanidad en la Valencia capital de la República*, (València, 2007); Josep Lluís BARONA, Enrique PERDIGUERO, “Health and the war. Changing schemes and health conditions during the Spanish civil war”, *Dynamis*, vol. 28 (2008), pp. 103-126; Josep Lluís BARONA, Josep BERNABEU-MESTRE, “Alimentación y salud durante la Guerra Civil española” en *La salud y el Estado...*, pp. 263-292; Isabel DEL CURA, Rafael HUERTAS, “The siege of Madrid (1937-1939). Nutritional and clinical studies during the spanish civil war”, *Food and History*, vol 6, nº 1, pp. 193-214

³⁸ Rafael HUERTAS, “Hambre, enfermedad y locura: la aportación de Bartolomé Llopis al conocimiento de la psicosis pelagrosa”, *Frenia*, vol. 6 (2006), pp. 79-108;

El estudio del impacto que tuvo en términos de salud la industrialización alimentaria, y más concretamente, el análisis de la evolución de los mecanismos de control de calidad de los alimentos,³⁹ completan las principales temáticas abordadas en el marco del proyecto de investigación.⁴⁰

Isabel DEL CURA, Rafael HUERTAS, *Alimentación y enfermedad en tiempos de hambre...*; Isabel DEL CURA, Rafael HUERTAS, “Public Health and Nutrition after the Spanish Civil War: Intervention by the Rockefeller Foundation”, *American Journal of Public Health*, vol. 99, no 10 (2009), pp. 1772-1779; Rafael HUERTAS, Isabel DEL CURA, “Deficiency neuropathy in wartime: the paraesthetic-causalgia syndrome described by Manuel Peraita during the spanish civil war”, *Journal of the History of Neurosciences*, vol. 19 (2010), pp. 173-181. Véase, también, el trabajo de Isabel DEL CURA y Rafael HUERTAS “Los estudios nutricionales en Madrid durante la guerra civil española...”, recogido en este mismo volumen.

³⁹ Además del trabajo de Ximo GUILLEM (*De la cuina a la fàbrica: l'aliment industrial i el frau. El cas valencià en el context internacional (1850-1936)*), (Alicante, 2010), hay que mencionar el trabajo Ximo GUILLEM-LLOBAT, Enrique PERDIGUERO, “Fighting adulteration in early european food industrialisation. The case of Alicante (Spain)” in E. VÁMOS (ed.), *History of the Food Chain, From Agriculture to Consumption and Waste*, (Budapest, 2006), pp. 33-40; Ximo GUILLEM-LLOBAT, “Losing the global view in the establishment of new limits to food quality. The regulation of the food market in Spain (1880-1936)”, *Food and History*, vol 6, nº 1, pp. 215-246 Véase, también, el trabajo de Ximo GUILLEM “La regulación de la calidad de los alimentos en el mercado español entre los siglos XIX y XX. Actores e intereses que marcaron tendencias...”, recogido en este mismo volumen.

⁴⁰ Se han desarrollado trabajos que han permitido abordar los problemas de nutrición en el ámbito rural (“Escenas de la vida rural: salud y enfermedad en la Castilla de los inicios del siglo XX”, en *La Experiencia de enfermar en perspectiva histórica...*, pp. 55-59), el proletariado urbano (María Eugenia GALIANA; Josep BERNABEU-MESTRE, “Desnutrición y enfermedad: la bromatología urbana popular en el Madrid de principios del siglo XX”, en Manuel GONZÁLEZ PORTILLA; José María BEASCOECHEA GANGOITI; Karmele ZARRAGA SANGRONIZ (eds). *Procesos de transición, cambio e innovación en la ciudad contemporánea*, (Bilbao, 2011), pp. 143-155), los que acompañaban patologías que como en el caso

Unas reflexiones finales sobre la transición nutricional durante el franquismo y sus condicionantes socio-sanitarios: el Programa de Educación en Alimentación y Nutrición (1961-1973)

El profesor Francisco Grande Covián, en un texto publicado en 1947,⁴¹ señalaba que el problema “alimenticio” de España seguía requiriendo, además de una labor que hiciese accesibles para las clases económicamente peor dotadas algunos de los alimentos que resultaban dietéticamente importantes, de una labor educativa y una difusión de los conocimientos de la ciencia de la alimentación que fuese capaz de mejorar los hábitos alimentarios.

Los estudios realizados sobre la alimentación de la población española desde la Escuela de Bromatología entre 1956 y 1961,⁴² ponían de manifiesto que un 10% de la población mostraba un aporte calórico insuficiente, mientras que un 40% consumía un exceso de calorías. Al inicio de la década de 1960, la diversidad de situaciones

de la clorosis, eran el resultado de la malnutrición y la sobreexplotación a la que estaban sometidas determinados colectivos de mujeres (Josep BERNABEU-MESTRE, Josep Xavier ESPLUGUES, María Eugenia GALIANA; Ana Paula CID SANTOS, “Overexploitation, malnutrition and stigma in a women’s illness: chlorosis in contemporary Spanish medicine (1877-1936)” en: Bernard HARRIS, Lina GÁLVEZ, Elena MACHADO (eds), *Gender and wellbeing in Europe: historical and contemporary perspectives*, (Hampshire, 2009), pp. 103-116; o los presentes en las llamadas enfermedades de la miseria y la pobreza, como era el caso del tracoma (María Eugenia GALIANA; Angela CREMADES; Josep BERNABEU-MESTRE, “Sanitary campaigns against trachoma in rural Spain”, en: Astri, ANDRESEN; Josep Lluís BARONA; Steven CHERRY, S. (eds) *Making a New Countryside. Health Policies and Practices in European History ca. 1860-1950*, (Bruxelles, 2010), pp. 101-112).

⁴¹ Francisco GRANDE COVIÁN, *La ciencia de la alimentación*, (Madrid, 1947).

⁴² Gregorio VARELA, *Contribución al estudio de la alimentación española...*

que encerraba la geografía nacional era evidente, pero el problema ya no residía en una falta de recursos, salvo en un reducido número de familias, el reto estaba en educar a la población para que supieran qué alimentos debían adquirir con sus recursos y cuáles eran útiles para una alimentación correcta.⁴³

La necesidad de desarrollar programas de educación nutricional era manifiesta. Sin embargo, aunque en la Escuela Nacional de Sanidad se había continuado impartiendo un programa de higiene de la alimentación,⁴⁴ en los primeros años del franquismo no se recuperó el nivel de actividad que había alcanzado, por ejemplo, la Sección de Higiene de la Alimentación y Nutrición en los años comprendidos entre 1930 y 1936.⁴⁵ Hubo que esperar a las décadas de 1950 y 1960 para encontrar un renovado interés sanitario por los problemas de la alimentación, a raíz de algunos de los convenios y acuerdos internacionales que firmó el régimen franquista. Así ocurrió en 1954, con la creación del Servicio Escolar de Alimentación y Nutrición (SEAN), un organismo destinado a distribuir la llamada Ayuda Social Americana, y más concretamente del reparto de leche entre los escolares españoles;⁴⁶ o con la puesta en marcha en 1961 del Programa

⁴³ Juan Manuel DE PALACIOS MATEOS, *Información sobre el Programa de Educación en Alimentación y Nutrición en España*, (Madrid, 1969).

⁴⁴ *Memoria de la Dirección General de Sanidad*, (Madrid, 1948).

⁴⁵ Josep BERNABEU-MESTRE, Josep Xavier ESPLUGUES, María Eugenia GALIANA, "Antecedentes históricos de la nutrición comunitaria en España..."; Josefa Sonia HERNANDEZ; Josep BERNABEU-MESTRE, "Antecedentes históricos de la actividad dietética en España..."; Josep BERNABEU-MESTRE *et al* "Nutrición y salud pública en la España de las primeras décadas del siglo XX...".

⁴⁶ Pero como denunciaba uno de los responsables del Servicio (Juan Manuel DE PALACIOS MATEOS, *Información sobre el Programa de Educación en Alimentación...*, pp. 3-4), dicho complemento, aun siendo importante, era, sin embargo, insuficiente y procedía "emprender una labor más amplia [...] enseñando a los niños, en las

de Educación en Alimentación y Nutrición (EDALNU), gracias a la ayuda técnica de la FAO y el soporte económico de UNICEF.⁴⁷

Como indicaba el director del Programa EDALNU,⁴⁸ la oportunidad de su implementación respondía a la necesidad de superar la influencia negativa que ejercía la “ignorancia” en la deficiente alimentación que mostraban amplios sectores de la población española, y a la voluntad de prevenir los problemas de sobrealimentación que habían experimentado y estaban experimentando los países “desarrollados”.

Una vez superado el período autárquico de la posguerra, la España de la década de 1960 estaba inmersa en un proceso de desarrollo económico no exento de desigualdades y caracterizado por una falta de homogeneidad que también afectaba a la alimentación. Como se ha apuntado con anterioridad, existían zonas y sectores de la población mal alimentados, pero como contraste, también existía el problema de la obesidad.⁴⁹

escuelas, qué deben comer y por qué deben hacerlo y haciéndoles al tiempo adquirir el hábito de comer determinados alimentos, se logrará, sin duda, que dentro de unos años hayan variado los inadecuados hábitos alimenticios que muchos españoles tienen, permitiéndoles llevar, con igual gasto, una alimentación mucho más equilibrada, completa y sana que la que hoy reciben”.

⁴⁷ José María BENGEOA LECANDA, “Historia de la nutrición en salud pública...”, pp. 58-60; Eva TRESCASTRO LÓPEZ; Josep Xavier ESPLUGUES PELLICER, El Programa de Educación en Alimentación y Nutrición: cuando la alimentación española era satisfactoria (1961-1972), en *Alimentación, Salud y Cultura: encuentros interdisciplinares*, (Tarragona, 2011) (en prensa).

⁴⁸ Juan Manuel DE PALACIOS MATEOS, *Información sobre el Programa de Educación en Alimentación...*, p. 5.

⁴⁹ En el caso de los problemas de obesidad, al mismo tiempo que se subrayaba la coincidencia de muchos niños gordos que mostraban a su vez estados nutritivos deficientes, se destacaba que las más afectadas eran las mujeres de más de 35 años.

Para explicar aquella situación, aunque se reconocía el problema económico que existía en muchos casos, se insistía en que la mala alimentación se debía más al desconocimiento que a la imposibilidad adquisitiva. Al mismo tiempo, aun reconociendo que la elevación del nivel de vida resultaba fundamental, sobre todo para mejorar las costumbres alimentarias en lo referente al consumo de carne y pescado y otros alimentos protectores, se insistía en que los problemas de malnutrición sólo se podían superar con la educación de la población.⁵⁰

En todo aquel contexto, el Programa de Educación en Alimentación y Nutrición adquiría gran importancia y relevancia. El objetivo del programa era mejorar el nivel nutricional de las familias españolas a través de la promoción de mejores hábitos alimentarios. Contemplaba tres órganos rectores: la Comisión Interministerial pro Bienestar Infantil y Social, conocida con las siglas CIBIS, la Ponencia EDALNU y la Dirección del Programa. Además, se creaba una Oficina Técnica (OTÉAN) que era la encargada de detectar los problemas y las deficiencias alimentarias, y de planificar las actividades que se debían desarrollar. A los organismos rectores les correspondía, con la asesoría de la OTÉAN, proyectar y realizar programas a escala nacional, en colaboración con la FAO y la UNICEF.

Una alimentación rica en hidratos de carbono y grasas —el pan, el tocino y el aceite, era la base de la alimentación de los sectores más desfavorecidos, sobre todo en el ámbito rural— producía obesidad y carencias en calcio y vitaminas (Juan Manuel DE PALACIOS MATEOS, *Información sobre el Programa de Educación en Alimentación...*, pp. 4-5).

⁵⁰ Juan Manuel DE PALACIOS MATEOS, *Información sobre el Programa de Educación en Alimentación...*, pp. 6-8.

En línea con los parámetros que guiaban los programas y las políticas de educación nutricional en las décadas de 1960 y 1970,⁵¹ para poder desarrollar el Programa y actuar directamente sobre la población, se buscó la colaboración de diversos organismos oficiales y privados.⁵² Se trataba de un conjunto de instituciones coordinadas que iban desde el Servicio Escolar de Alimentación y Nutrición, dependiente de la Dirección General de Enseñanza Primaria, hasta Caritas, pasando por la Dirección General de Sanidad, el Servicio de Extensión Agraria, dependiente de la Dirección General de Capacitación Agraria, la Sección Femenina de Falange, Acción Católica (Mujeres) o Auxilio Social.

Aunque desde el Programa se pretendía trasladar “un solo lenguaje y una unidad de doctrina”,⁵³ cada uno de los organismos coordinados desarrollaba las actividades de educación nutricional sumándolas a las de su cometido específico, y, en ocasiones, como

⁵¹ Bertlyn BOSLEY, Nutrition Education, in George BEATON; José Maria BENGÓA (eds), *Nutrition in Preventive Medicine*, (Geneva, 1976), pp. 277-296.

⁵² Juan Manuel DE PALACIOS MATEOS, *Información sobre el Programa de Educación en Alimentación...*, pp.9-10.

⁵³ Juan Manuel DE PALACIOS MATEOS, *Información sobre el Programa de Educación en Alimentación...*, p. 11. Sin renunciar al uso político del Programa, al recordar que sus resultados podían contribuir al engrandecimiento y prosperidad de España, sus responsables (Juan Manuel DE PALACIOS MATEOS, *Información sobre el Programa de Educación en Alimentación...*, p. 19) afirmaban que el principal objetivo era hacer entender al conjunto de la población, tanto adultos como niños, que su salud, bienestar, capacidad de trabajo, etc., dependían de su alimentación, e insistían en la transcendencia de asegurar unas condiciones físicas óptimas de todos los españoles, con el objeto de promover y desarrollar después “sus indiscutibles aptitudes”.

ocurría con la Sección Femenina, con un claro sesgo ideológico y de género.⁵⁴

Para poder desarrollar los objetivos del Programa EDALNU, la oficina técnica creó un cuerpo de profesionales en diferentes niveles formativos. Cada organismo participante seleccionaba grupos de personas, a los que se les impartía un curso de varios meses de duración, tras el que recibían el título de Diplomado EDALNU. Al primer curso celebrado en Madrid (O.M. 10 enero de 1962) asistieron más de un centenar de personas: un maestro nacional por cada provincia, instructoras sanitarias, médicos salubristas y personal del servicio de Extensión Agraria, entre otros.

Estos profesionales a su regreso a los lugares de origen, elegían otros grupos de alumnos a los que impartían un cursillo de quince días de duración, superados los cuales recibían el nombramiento de Iniciados en el Programa. Estos últimos actuaban directamente sobre la población diana, principalmente las amas de casa y la educación primaria, además de las granjas escuelas, colonias de vacaciones, etc.

Cabe destacar la formación de maestros Diplomados EDALNU que ejercían su labor de manera específica en la escuela. Para ello se crearon Escuelas nacionales de Educación en Alimentación y

⁵⁴ Para el análisis desde una perspectiva de género, de los mensajes y estrategias de educación nutricional que iban dirigidos a mejorar la capacitación de las amas de casa como garantes del bienestar familiar y como expertas en la gestión de los diversos aspectos del hogar, véase el trabajo: Eva María TRESCASTRO LÓPEZ, María Eugenia GALIANA-SÁNCHEZ; Josep BERNABEU-MESTRE, “El Programa de Educación en Alimentación y Nutrición (EDALNU) (1961-1982) y la capacitación de las amas de casa como responsables del bienestar familiar”, XV *Coloquio Internacional de AEIHM. Mujeres e Historia: Diálogos entre España y América Latina*. Bilbao, 11, 12 y 13 de noviembre de 2010. Sesión IV: Trabajo, familia e instituciones: Producción y distribución de recursos para el bienestar, ss. XVIII-XX.

Nutrición en régimen de Consejo Escolar Primario. Las Escuelas debían estar desempeñadas por maestros nacionales en posesión del diploma EDALNU (O.M. 24 de julio de 1962). Además de desarrollar los programas de educación alimentaria a nivel escolar, debían orientar las minutas de los comedores escolares, colonias de vacaciones y escuelas hogar y coordinar y colaborar en la divulgación de los hábitos alimentarios a nivel de la familia y la población en general en coordinación con Sección Femenina, Extensión Agraria, Sanidad, etc.⁵⁵

La primera función a desarrollar consistió en averiguar el estado nutricional de la población española, a través de la realización de encuestas mediante el sistema de inventarios y compras en diferentes lugares de España⁵⁶ o el estudio de la talla de la población española en edad escolar, desde los 4 hasta los 14 años. Concretamente se analizaron 76 municipios de toda la Península y archipiélagos, lo que

⁵⁵ El SEAN llevó a cabo la edición de una amplia gama de publicaciones de tipo escolar (para el desarrollo de temas concretos y dirigidos a los niños en alguna de las etapas de la Educación General Básica, como diapositivas, manuales, libros de lectura, etc.), libros de texto para quienes seguían los programas de formación, y publicaciones de divulgación dirigidas a la población general (tarjetas informativas, folletos, libros, diapositivas, una película, o spots de televisión). El abordaje y estudio del Programa EDALNU y sus antecedentes está siendo objeto de estudio en el marco del proyecto de investigación *La lucha contra la desnutrición en la España contemporánea y el contexto internacional...*, y la beca de formación de personal universitario que está llevando a cabo Eva María Trescastro López (FPU/AP2008-03309 de Ministerio de Educación).

⁵⁶ Juan Manuel DE PALACIOS; Francisco VIVANCO; Alonso BONIFACIO, "Encuestas rurales de Alimentación y Nutrición", *Rev San Hig Púb*, vol. 46 (1972), pp. 959-1081.

permitió obtener el patrón de crecimiento de los niños españoles normales.⁵⁷

También se realizó una educación continuada para la población general en temas de alimentación. En 1966 habían recibido algún tipo de capacitación 8.222 personas, existían 5.740 centros con comedor escolar, 404 huertos escolares, 110 granjas escuelas y 432 “clubs escolares”.⁵⁸

El programa EDALNU, sin duda la mayor intervención en Nutrición Comunitaria que se había desarrollado en España hasta ese momento, tuvo continuidad en el marco del Ministerio de Educación hasta diciembre de 1972. En 1973 (O.M. de 5 de julio) se disolvió el Consejo Escolar Primario y los educadores en activo se integraron en escuelas de régimen ordinario. La educación en materia de alimentación y nutrición pasó a depender de la Dirección General de Salud Pública,⁵⁹ y en 1989 de la Dirección General de Educación Sanitaria en el marco del Servicio de Educación para la Salud del Ministerio de Sanidad y Consumo.⁶⁰

Para poder valorar las consecuencias de la interrupción de aquel programa de educación, pueden resultar de interés las reflexiones con las que a modo de prescripción dietética finalizaban Villalbí y

⁵⁷ A. GARCÍA ALMANSA; M.D. FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ; Juan Manuel DE PALACIOS, “Patrones de crecimiento de los niños españoles normales”, *Rev San Hig Pub*, vol. 46 (1972), pp. 1083-1092.

⁵⁸ Demetrio CASADO, *Perfiles del hambre*, (Madrid, 1976).

⁵⁹ Consuelo LÓPEZ NOMDEDEU, “Encuesta realizada en la zona rural española sobre consumos de alimentos a nivel familiar obtenidos por el sistema de inventario y compras”, *Revista de Sanidad e Higiene Pública*, vol. 58 (1984), pp. 119-146.

⁶⁰ José María BENGEOA LECANDA, “Historia de la nutrición en salud pública...”, pp. 58-60.

Maldonado su trabajo sobre “La alimentación de la población en España desde la posguerra hasta los años ochenta” (1988: 130): “[...] evitar un exceso de grasas, sobre todo de grasas saturadas. Esto implica en nuestro medio promover fuentes de proteínas alternativas a las carnes, como el pescado y las legumbres, y formas de cocción que preserven las grasas insaturadas presentes en los alimentos en crudo. En segundo lugar, promover una alimentación variada, sobre todo entre la población infantil, los jóvenes y las mujeres, en que datos empíricos sugieren tendencias preocupantes (falta de hierro, alimentación pobre en frutas y hortalizas). Y, por último, evitar un exceso de azúcar. Esto implica promover el consumo de frutas como postres y desaconsejar la bollería como desayuno y merienda”. Han transcurrido más de 22 años desde que se escribieron las palabras que acabamos de transcribir, y los problemas que se proponía resolver no sólo no se han corregido, sino que incluso se han agravado.