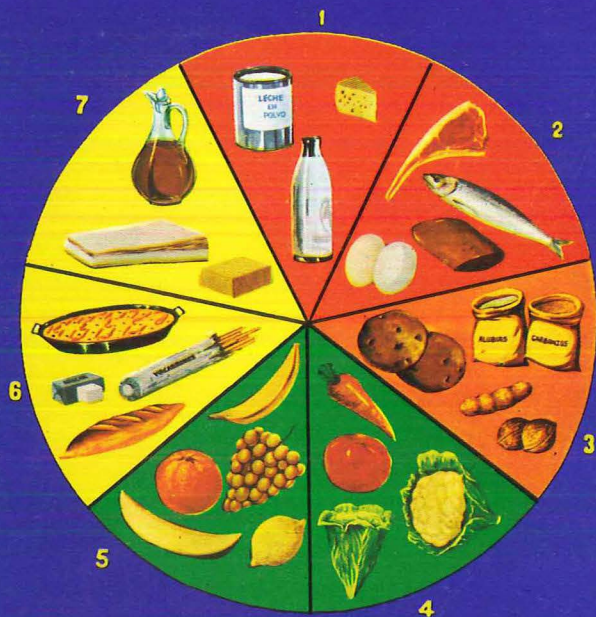


INFORMACION

sobre el Programa de Educación en Alimentación y Nutrición en España



Dr. PALACIOS MATEOS

DIRECTOR DEL PROGRAMA

INFORMACION

SOBRE EL PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION EN ESPAÑA

Por el

Dr. D. Juan Manuel de Palacios Mateos

Director del Programa

GOBIERNO ESPAÑOL (C.I.B.I.S.)-F.A.O.-U.N.I.C.E.F.

I

La situación alimentaria de la Humanidad es, como todos sabemos, sumamente grave. Más de dos mil millones de personas (2/3 de la población mundial) están deficientemente alimentadas, aunque en grados variables. Y, como contraste, casi 1/5 de los mil millones restantes están también mal alimentados, pero por **exceso**, habiendo caído en la obesidad, con todos sus peligros. Así, el panorama mundial actual, en números redondos, es:

Franca carencia alimentaria: más de mil millones de personas.
Subcarencias más o menos intensas: mil millones de personas.
Normales: ochocientos millones de personas.
Obesos: doscientos millones de personas.

En los próximos años, si las circunstancias no varían, se acentuarán ambos defectos, falta y exceso de alimentación, por un lado, al aumentar la población de los países subdesarrollados de modo muy superior al aumento de la producción de alimentos, y por otro, al elevarse más y más el nivel de vida en los países «desarrollados», con su subsiguiente tendencia a la alimentación excesiva.

Hemos de preguntarnos ahora:

- I) Esa situación, ¿afecta también a España?
- II) De ser así, ¿cuáles son sus causas?
- III) ¿Qué consecuencias tiene?
- IV) ¿Cómo evitarla?

1. A la primera pregunta hemos de contestar rotundamente que sí. España está en este momento en pleno desarrollo, pero no homogéneo. Existen en ella zonas y sectores de población mal alimentadas, no, desde luego, en el grado de carencia de las gentes de la India, Africa o Centroamérica, pero sí hasta el punto de repercutir seriamente en el desarrollo de la infancia y en la salud de las gentes de todas las edades.

Las encuestas que este Programa ha efectuado en los suburbios de grandes ciudades y en pueblos de muy diversas provincias prueban, de modo muy constante, que en ninguna de las zonas estudiadas hay carencia de calorías, salvo en raras familias, y que tampoco hay carencia de proteínas, aunque en muchas familias el aporte de proteínas animales sea escaso. Pero que, en cambio, hay una **intensísima falta de calcio y de vitamina A** —en todas las zonas investigadas— acompañadas de carencias, menos homogéneas, pero a veces muy acusadas, de vitamina B₁, B₂ y niacina, siendo, por el contrario, rara la carencia de vitamina C y no existiendo déficit de hierro.

Que esos defectos en la alimentación repercuten en la salud y capacidad de esfuerzo de nuestros compatriotas parece evidente. Así, hemos encontrado en múltiples sitios desnutrición y estigmas de carencias de vitamina B₂, niacina y vitamina A. En un pueblo de la provincia de Cáceres, al examinar a los miembros de treinta familias, encontramos cinco casos con típicas manchas de Bitot, revelando una carencia, ya grave, de vitamina A.

Y su repercusión en el desarrollo infantil ha quedado evidenciada en el estudio, hecho en 1963-64, de la talla y el peso de 128.000 niños españoles. Agrupándolos por regiones, no geográficas, sino en relación con las costumbres, desarrollo económico y tipo de vida, encontramos que los niños de algunas de ellas —Costa Cantábrica, Cataluña, Levante, Baleares— tienen una talla y peso perfectamente normales. Pero, en cambio, los niños de Galicia, de Andalucía y de ambas Castillas están claramente retrasados. Así, a igualdad de edad, los niños de las aldeas gallegas son unos 5,6 centímetros más bajos y 2,7 kilogramos más delgados que los valencianos, vascos o catalanes. En el cuadro 1.º pueden verse nuestros resultados, que hemos publicado en detalle en **Revista Clínica Española** (99, 230, 1965).

CUADRO I

DIFERENCIAS DE TALLA Y PESO DE LOS NIÑOS DE CADA REGION RESPECTO A LOS NORMALES

	Talla (cm.)	Peso (Kg.)
Galicia	— 5,6	— 2,7
Cantábrico	— 0,1	+ 0,1
Alto Ebro	— 2,7	— 1,3
Aragón-Pirineo	— 1,6	— 0,7
Cataluña marítima	+ 1,1	+ 0,1
Levante	— 0,3	+ 0,4
Cordillera Ibérica	— 1,4	— 1,4
Meseta Norte	— 3,2	— 1,6
Meseta Sur	— 4,2	— 1,7
Andalucía	— 3,3	— 2,1
Baleares	+ 0,3	— 0,6
Canarias	— 1,8	— 2,5

Como contraste, también existe en España el problema de la obesidad, sobre todo en las mujeres pasados los treinta y cinco años. Y tengamos en cuenta que ambas alteraciones van juntas muchas veces: una alimentación rica en hidratos de carbono y grasas —pan, tocino y aceite, base de la alimentación en tantos pueblos— produce obesidad y al tiempo es carente en calcio y vitaminas. Por eso, damos más valor al dato de talla que al de peso en las investigaciones en escolares, ya que hay muchos niños «gordos» con estados nutricionales sumamente deficientes.

En resumen, en España hay un problema de mala alimentación que afecta a amplios sectores de la población, sobre todo rural y de los suburbios de las grandes ciudades.

II. **¿Cuáles son las causas de esta situación?**—A primera vista, la respuesta parece obvia: la gente que no come bien es porque no tiene dinero para ello. Y, sin embargo, sin negar la realidad del problema económico en muchos casos, estamos en situación de poder asegurar, sobre datos ciertos, que **la mayoría de las familias mal alimentadas en España** (en la India puede no ser así) **tiene ingresos suficientes para alimentarse bien, y si no lo hace es por ignorancia.**

Pruebas de ello son:

a) En un pueblo de la provincia de Cuenca las familias gastan más dinero en chocolate (alimento que sólo aporta calorías y, por tanto, de bien poco valor) que en pescado, en leche, en queso, en verduras y en frutas. Véase en el cuadro 2.º las cifras obtenidas:

CUADRO II

PORCENTAJE DEL GASTO TOTAL EN ALIMENTACION DEDICADO A CADA TIPO DE ALIMENTO

Pan	20	%
Aceite	11	
Patatas... ..	10	
Carne	9	
Chocolate... ..	8	
Huevos	8	
Pescado	4	
Leche	2,6	(y sólo la toma el 36 % de las familias).
Queso	2,4	(y sólo lo toma el 52 % de las familias).
Verduras	3	
Frutas	4	

En otros pueblos de diversas zonas, con pequeñas diferencias, las cifras son análogas: mucho gasto en pan, aceite y patatas, algo en carne o pescado (y téngase en cuenta que, por su mayor precio, las cantidades de éstos son siempre escasas) y casi nada en leche, en verduras y en fruta, que tampoco consumen, aunque las produzcan; prefiriendo venderlas, para con ese dinero comprar alimentos de **valor alimenticio inferior** a lo que venden.

b) Al examinar las tallas de los niños, antes mencionadas, sorprende en varias ocasiones el encontrarlas en desacuerdo con la supuesta situación económica de la región. Donde más evidente se ve esto es en la zona que llamamos Alto Ebro: zona rica, próspera, en que eran de esperar un estado nutritivo y un desarrollo satisfactorios. Sin embargo, no es así (cuadro 1.º). Y precisamente esta zona se caracteriza por sus peculiares costumbres alimentarias: en ella es aún frecuente que los niños sigan regímenes absurdos, a base de vino, pimientos picantes, tocino y pan, con escaso consumo de leche y frutas, etc. De ahí su mal desarrollo.

Podríamos seguir poniendo ejemplos, pero no hace falta. Es principio internacionalmente admitido y confirmado en todos los países, que en Europa, en la mayor parte de los casos, la mala alimentación (malnutrición) se debe **más a desconocimiento** que a imposibilidad adquisitiva. En España ésta es la realidad, salvo en sectores muy limitados, en los que el problema económico puede ser aún el esencial.

III. ¿Cuáles son las consecuencias de esta situación?

No es éste el lugar de tratarlo por extenso. Basta decir que:

A) La desnutrición y carencias producen:

1.—Disminución del **desarrollo físico**.

- 2.—Disminución del **rendimiento en el trabajo**, con déficit de hasta un 80 por 100 cuando la carencia es intensa.
- 3.—Aumento de la **morbilidad**, en especial para la tuberculosis.
- 4.—**Agravación de todas las enfermedades**, que al recaer en sujetos desnutridos o con carencias adquieren, por falta de defensas, una mayor importancia. De ahí que la **mortalidad** sea mayor en los pueblos mal alimentados.
- 5.—Posible colaboración en la génesis de algunos otros procesos: cirrosis hepática, polineuritis, etc.
- 6.—Aparición de enfermedades directamente **carenciales**: pelagra, arriboflavinosis, xeroftalmia, etc.
- 7.—Disminución de **capacidad de atención**, retención y poder de concentración. Insegura disminución de inteligencia, aunque el déficit de captación haga difícil su apreciación.

B) La hipernutrición calórica, con su subsiguiente obesidad, causa:

- 1.—Sobrecarga cardíaca.
- 2.—Fácil hipertensión.
- 3.—Varices.
- 4.—Estasis de bases pulmonares = neumopatías crónicas.
- 5.—Plétora abdominal, meteorismo.
- 6.—Litiasis biliar.
- 7.—Artrosis, pies planos.
- 8.—Diabetes.
- 9.—Mayor riesgo operatorio.

Con ello no he agotado, ni mucho menos, los riesgos que implican estas dos situaciones: carencia (calórica, proteica, mineral o vitamínica) y obesidad; es decir, falta y exceso de alimentación.

En España tienen importancia dos procesos en los que la alimentación tiene gran trascendencia: el latirismo y el bocio endémico.

El latirismo, proceso caracterizado por **parálisis irreversible** de ambas piernas, que afecta de preferencia a hombres jóvenes, se debe a la ingestión de **almortas**, leguminosa muy consumida en el centro de España. Aparece en forma de epidemias (la última fue recién acabada la guerra), quizá debido al mayor consumo de almortas —cuando fallan otras fuentes de alimentos— o quizá por influencias aún no aclaradas. Su posible presentación hace deseable desterrar la almorta (titos) de la alimentación humana.

Respecto al bocio endémico, es uno de los mayores problemas sanitarios de la España actual, ya que existe en múltiples zonas, a veces con alta endemidad (Galicia, Asturias, Pirineo, Gredos, Maestrazgo, Alpujarra, etc.). Se debe a falta de yodo en la tierra y con ello en las aguas y en las plantas. Pero, además, puede que en ciertas zo-

nas colabore la ingestión de algunas verduras que contienen tóxicos capaces de causar bocio. Tal ocurre con los grelos, tan comidos en Galicia, en los que hemos podido demostrar la existencia de abundantes cantidades de una sustancia bociógena (goitrina).

IV. ¿Cómo evitar ambos tipos de malnutrición?

La elevación del nivel de vida es esencial: lo prueba la mejor alimentación de las regiones más prósperas económicamente. Al poseer mayor capacidad adquisitiva, el ejemplo de otras gentes, la imitación de lo que hacen personas que consideran de mejor situación y cultura, etc., mueven a la familia a mejorar sus costumbres alimentarias, sobre todo en lo referente a consumo de carnes y pescados.

Pero ya hemos visto que con eso sólo no es bastante: sería labor muy lenta, de varias generaciones, el llegar a lograr que, sobre todo en las zonas rurales, se fueran perdiendo espontáneamente las costumbres tradicionalmente erróneas.

Por tanto, es preciso EDUCAR a las gentes: enseñarles a alimentarse y a alimentar correctamente a sus hijos. Y hacer esto de tal forma que les **convenza** y les haga comprender lo equivocados que estaban, cambiando su actitud ante estas cuestiones, al hacerles ver que existe un problema alimentario que venían ignorando. Es, desde luego, tarea ardua, pero no imposible, ni mucho menos.

II

EL PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION (EDALNU)

Esa es la finalidad de este Programa, creado por el Gobierno español (por medio de la Comisión Interministerial pro Bienestar Infantil y Social, CIBIS), con la desinteresada colaboración de los organismos de las Naciones Unidas FAO (Organización para la Agricultura y la Alimentación) y UNICEF (Fondo Internacional de Ayuda a la Infancia).

La organización de este programa es muy simple, ya que se compone de:

- 1.—Organismos rectores: CIBIS, Ponencia EDALNU y Dirección del Programa.
- 2.—Una Oficina Técnica (OTEAN) encargada de investigar los defectos existentes, sugerir las actividades, programarlas, colaborar en su ejecución, establecer el enlace entre los distintos organismos y evaluar los resultados obtenidos.

En esa Oficina Técnica existen los departamentos de Nutrición, Desarrollo Humano, Economía Doméstica y Producción de Alimentos, encargados cada uno de sus cometidos específicos.

Los organismos rectores, con la asesoría técnica de la OTEAN, proyectan y realizan el programa a escala nacional, en estrecho contacto con los organismos internacionales FAO y UNICEF.

Pero el Programa ha de ser luego ejecutado, actuando directamente sobre la población. Para ello, el Programa necesita la asistencia y colaboración de diversos organismos, oficiales o privados,

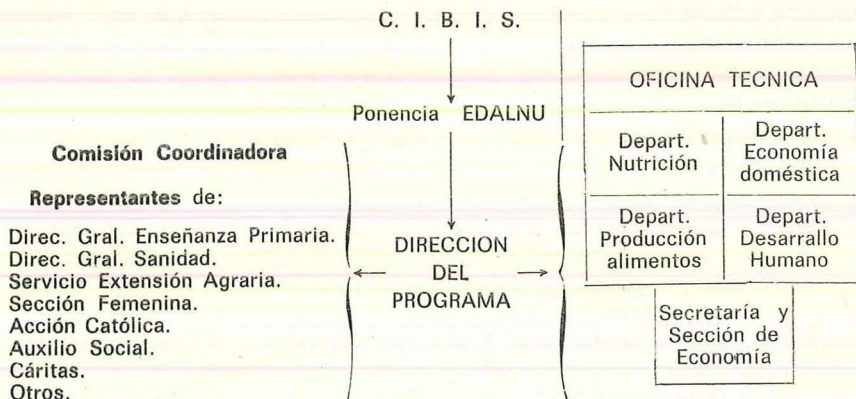
que voluntariamente prestan su ayuda y coordinan sus esfuerzos para lograr una labor homogénea. Por eso se denominan Organismos Coordinados.

Dichos organismos son, hasta ahora:

- La Dirección General de Enseñanza Primaria, a través del Servicio Escolar de Alimentación y Nutrición, que fue donde se inició este programa.
- La Dirección General de Sanidad.
- La Dirección General de Capacitación Agraria, a través del Servicio de Extensión Agraria.
- La Sección Femenina.
- Acción Católica (mujeres).
- Auxilio Social.
- Cáritas.

En fecha próxima esperamos la incorporación de otros organismos, oficiales o privados, que deseen colaborar con nosotros.

(Véase Organigrama)



III

PLAN DE OPERACIONES

Cada uno de los Organismos Coordinados desarrolla, en su campo específico, la educación en alimentación, para que así llegue ésta, con un solo lenguaje y una unidad de doctrina, a los distintos miembros de la familia.

La coordinación entre ellos está asegurada a nivel nacional por la Comisión Coordinadora. A ella aporta sus sugerencias la Oficina Técnica del Programa, que, al mismo tiempo, se ocupa de la programación de actividades, de colaborar en su realización, de la redacción y edición del material didáctico adecuado, etc.

A nivel provincial existen, aún en vía de organización, los Comités Técnicos Provinciales, formados, por el momento, por el Jefe provincial de Sanidad, el Inspector provincial del Magisterio, un representante de Extensión Agraria y la Delegada provincial de la Sección Femenina.

Y en cada pueblo queremos llegar a que funcione un Comité local, formado, al menos, por el médico, un maestro, un representante de Extensión Agraria y la delegada local de Sección Femenina.

A nivel nacional, y a cargo de la OTEAN, con las colaboraciones adecuadas, se realizan Cursos de Capacitación para entrenar al personal de estos diversos organismos. Dichos cursos, de los que van celebrados tres, con un total de 206 alumnos, duran cuatro meses y en ellos se otorga el título de diplomado en el Programa EDALNU.

Cada uno de estos diplomados tiene por misión trabajar, en su provincia, en la capacitación de otras personas, de su mismo organismo, dándoles cursos de Iniciación que dan derecho al título de iniciados, y ya estos iniciados pueden empezar a actuar directamente sobre la población. Pongamos un ejemplo:

A un maestro, seleccionado por el SEAN, se le da un curso de cuatro meses y obtiene el título de diplomado del Programa. Marcha a su provincia y allí su misión es reunir grupos de 25 maestros y darles cursillos de Iniciación de quince días de duración. Cada uno de estos maestros iniciados está ya en condiciones de, reintegrado a su escuela, proceder a educar en alimentación a los niños y al tiempo a organizar en la escuela lo que podríamos llamar «parte práctica» del programa: comedor escolar, huerto escolar, granja escolar, club escolar de alimentación, etc. Para ello puede siempre contar con la ayuda y consejo del diplomado de la zona o de la provincia.

En el futuro, todos los maestros saldrán de las Normales con los conocimientos propios del iniciado.

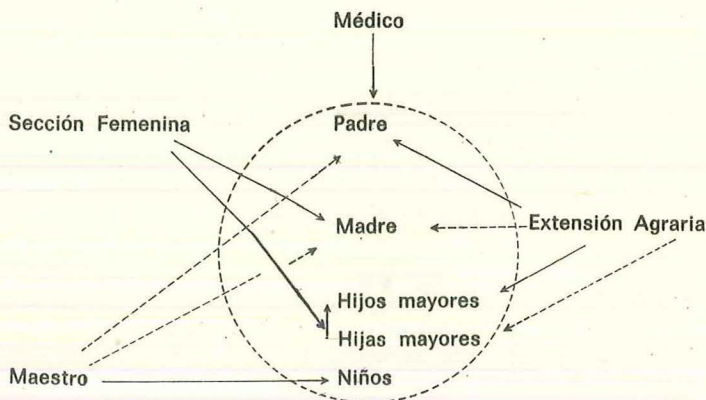
En el caso de los agentes de Extensión Agraria el proceso es similar: el personal femenino, agentes de Economía Doméstica, recibe la capacitación de diplomado; los agentes de Extensión Agraria reciben los conocimientos básicos de iniciación, y tanto unos como otros actúan luego sobre la población rural, asociando a su cometido específico —asesoramiento agrícola— los consejos, charlas, etc., necesarios en este Programa.

En Sección Femenina se procede de igual modo, a través de sus divulgadoras, instructoras, personal de cátedras ambulantes, etc.

Un caso especial es el de los médicos. A los médicos no hemos de darles cursos, puesto que sus conocimientos en alimentación son superiores a los que un diplomado tiene. No han de ser ellos tampoco los que organicen cursillos de divulgación, salvo que voluntariamente lo deseen. Entonces, ¿cuál es su papel? Pues el muy importante de asesores, consejeros y colaboradores en las actividades de los demás organismos. De ahí la importancia de la coordinación a nivel local: si el maestro iniciado, junto con la delegado local de Sección Femenina, también iniciada, puede contar con la colaboración del agente de Extensión Agraria —diplomado o iniciado— y con la del médico —**interesado** e informado de lo que es este programa—, sus cursillos, charlas, etc., alcanzarán un nivel más alto y harán mayor impacto en la población. Por otra parte, el médico, en su labor diaria y dado su ascendiente en el pueblo, puede con gran facilidad ir sembrando la semilla de este programa y, sobre todo, **persuadiendo** a las gentes de que las ideas nuevas que han oído son acertadas y científicamente exactas. En la medida de lo posible, el

programa va organizando seminarios, para 25 médicos cada uno, que les permitan un intercambio de ideas más amplio que el que este folleto representa.

ACCION SOBRE LA FAMILIA



En realidad, todos los organismos influyen sobre toda la familia; este esquema marca sólo las influencias más directas.

IV

EL MENSAJE

Sería erróneo creer que lo que queremos hacer llegar a la población es algo difícil, complejo o abstracto. Nada de eso. El mensaje a la población es muy sencillo, como ha de ser todo lo que pretenda tener eficacia.

Podemos dividirlo en dos partes:

- A) Darles ideas exactas sobre la **importancia** que tiene la alimentación y sobre el **valor real** de cada alimento.
- B) Luchar contra los errores y supersticiones de que la alimentación está repleta.

A) Para lo primero basta glosar alguna de las ideas que en este mismo folleto se dan: que los niños mal alimentados no crecen, que una mala alimentación hace enfermar, etc. Y luego insistir sobre los dos defectos graves de la alimentación de los españoles:

Poco consumo de leche y queso, que produce falta de calcio en la alimentación.

Poco consumo de frutas y verduras, en especial de ensaladas (que se consumen crudas), que produce falta de vitaminas.

Con ayuda de la «Rueda de los alimentos», que figura en la portada de este folleto, es bien fácil inculcar unas ideas muy claras y sencillas:

Leche y queso = dan calcio = con él se forman los huesos y el niño crece.

Carnes y pescados = dan proteínas = con ellas se forman los músculos = fuerza y salud.

Legumbres y patatas = dan un poco de todo. Son útiles, pero no como alimentos exclusivos.

Verduras y frutas = dan vitaminas, imprescindibles para la salud.

Pan, cereales, grasas: { = dan calorías. Pueden y deben comerse, pero no en exceso. Producen obesidad si se abusa de ellos.

Y, según las circunstancias locales, acentuar uno u otro de estos aspectos: consumo de leche, de pescado, de ensaladas, etc. Es imprescindible añadir alguno consejos de Economía doméstica (consejos para la compra, para la condimentación y conservación de alimentos, consejos sobre el presupuesto familiar, etc.). Y debe completarse con normas de producción local de alimentos protectores: persuadirles a tener su huerto familiar y a cultivar en él las hortalizas necesarias para la alimentación de cada familia; fomentar la cría de animales domésticos, etc.

Si todos los españoles llegaran a saber estas cosas, tan simples y elementales, y las tuvieran presentes a la hora de decir ¿qué comeremos hoy?, este Programa habría cumplido su objetivo y la situación nutricional, la salud y la capacidad de rendimiento de los españoles mejorarían inmensamente.

B) Respecto al segundo aspecto, luchar contra los errores, nos llevaría muy lejos examinarlo. Citaré sólo algunas ideas erróneas muy extendidas y que hemos de desarraigar entre todos.

ERROR	VERDAD
Es mejor la leche «fresca» que la esterilizada.	La esterilizada —o pasterizada— alimenta igual y no está jamás adulterada ni contagia enfermedades.
El queso es indigesto.	Es un alimento magnífico por su riqueza en calcio y proteínas.
Los huevos crudos —con caldo o vino— son un gran alimento.	El huevo crudo se digiere muy mal; se utilizan menos del 50 por 100. Cocido, o de otra forma, se utiliza el 97 por 100.
El pescado alimenta poco, menos que la carne.	Alimenta absolutamente igual; lo que pasa es que se digiere más fácilmente, y por ello «no pesa».
El tocino es igual que la carne.	El tocino es una grasa que casi no lleva proteínas.

ERROR	VERDAD
Si se toma mantequilla no importa no tomar leche.	La mantequilla es la grasa de la leche. No lleva ni su calcio ni sus proteínas.
Las verduras no alimentan.	No proporcionan, casi, calorías. Pero llevan vitaminas imprescindibles .
Las frutas son un lujo.	Son una necesidad vital, salvo que se tomen ensaladas (tomate, lechuga, etc.), que las sustituyen perfectamente.
Un buen caldo de pollo o de carne...	Los caldos no alimentan nada: apenas llevan el poco de grasa que sobrenada y algunos miligramos de sustancias extraídas de la carne.

Y así podríamos enumerar cientos de errores. Pero eso es tema para otra ocasión.

V

ESTADO ACTUAL

Este programa está aún empezando, pero ya tiene en su haber algunas realidades. Así, en la actualidad:

Reciben complemento alimenticio (vaso de leche en la escuela)	2.470.489 escolares.
Reciben educación en alimentación.	73.000 escolares.
Comen en comedor escolar	260.400 niños.
Funcionan	1.026 huertos escolares.
Funcionan	272 granjas escolares.
A través de Sección Femenina se ha llegado a	25.400 amas de casa y 277.000 jóvenes.
A través del Servicio de Extensión Agraria se ha llegado a	47.800 familias.
Se han iniciado	6.800 maestros.
	1.140 agentes Ext. Ag. y 744 mientros de S. F.
Se han informado en Seminarios a ...	50 Jefes provinciales de Sanidad.
	50 médicos rurales.

Se ha publicado:

«Alimentación y Nutrición»	Libro de divulgación.
«Producción de alimentos»	» » »
«¿Están bien alimentados nuestros niños?»... ..	Folleto.
«Minutas Comedor Escolar»	»
«Cinco bloques de diapositivas sobre los grupos de alimentos».	
«Cultivo del huerto escolar»	»
«Los alimentos»... ..	»
«Comamos para vivir»... ..	»
«Cómo educa el comedor escolar» ...	»
«La leche»	»
«Club escolar»	»
«Manual de Economía Doméstica» ...	»
«Consejos al ama de casa»	»
«La cocina actual y la clásica»	Libro de cocina con dietética y consejos sobre alimentación.
«La alimentación del hombre que trabaja»	Folleto.

Más algunas publicaciones especializadas, carteles, etc.

VI

CONCLUSION

Si nos paramos a reflexionar, todos caemos en la cuenta de que nos han enseñado, de niños o ya mayores, muchas cosas, sin duda importantes: quién fue Julio César, dónde está el mar Negro, etc., y otras muchas de menos trascendencia. Pero que **nunca** nos han dicho a ninguno **qué debemos comer para estar sanos, ni cómo debemos alimentar a nuestros hijos** si queremos que crezcan física e intelectualmente sanos. Y eso, creo que es innecesario subrayarlo, es más importante para la inmensa mayoría de las personas que otros muchos conocimientos.

Ese es el fin de este Programa: hacer que tanto los niños como los ya adultos sepan que su salud, bienestar, capacidad de trabajo, etc., depende muy fundamentalmente de su alimentación y sepan también que deben comer para conseguir esto.

Es algo muy sencillo, con la sencillez de las cosas importantes. Pero para ello hay que contrariar muchas viejas costumbres y que introducir ideas nuevas, cosa siempre difícil y más en el medio rural, tradicionalmente apegado a sus costumbres.

Nuestra intención es buena. Por eso nos creemos autorizados para pedir a todos un poco de **colaboración**, para así, entre todos, ir logrando para nuestros compatriotas un mayor bienestar y una mejor salud. Con ello contribuiremos, más de lo que a primera vista parece, al engrandecimiento y prosperidad de España.

Desearíamos que este Programa fuera un primer paso, importante, pero forzosamente limitado, hacia un Programa más amplio de **promoción social**, tan trascendental o más que el de Desarrollo Económico (al que, en verdad, condicionaría) y que en España es una necesidad que cada día se hace sentir más acuciantemente. Para realizarlo habría que empezar por situar a todos los españoles en condiciones físicas óptimas, con lo que sería factible promover y desarrollar después sus indiscutibles aptitudes humanas. Y esa base somática imprescindible es la que depende no total, pero sí muy fundamentalmente, de su alimentación y la que este Programa pretende ayudarles a alcanzar.

