

# COOPERACION

## MONDRAGON

Enero 1963

Boletín n.º 29

### OJO CON LAS CUENTAS

Probablemente nuestros contables, que son personas honradas, hacen perfectamente los balances. Tal vez en estos momentos todos estemos pendientes de conocer los resultados del ejercicio anual. No estará de más hagamos algunas consideraciones para que nuestra interpretación de los balances sea objetiva y no nos llevemos a engaño.

La primera cuestión que podemos plantearnos es la referente a la naturaleza y límites del ejercicio económico. Efectivamente, ¿un año en nuestro tipo de empresas responde a un proceso como para que las estimaciones y cifras que encajen dentro de sus límites sean suficientemente precisas y, por tanto, los resultados económicos extraídos de su consideración sean acreedores a la calificación de beneficios o pérdidas sin reservas?

Un campesino que ha sembrado en noviembre no puede contabilizar el éxito o cantar la victoria hasta que aquellos sembrados hayan madurado y se hayan recolectado, ya que en tanto no termine su ciclo completo están expuestos a mermas considerables por mala granación, por el pedrisco o defectuosa recolección. Con esto no queremos significar que no pueda fro-tarse las manos de satisfacción en otros momentos de dicho ciclo, cuando contempla el campo cubierto de promesas de una buena germinación, de una fecunda floración y más cuando las espigas se inclinan bajo el peso de una buena granazón.

Las actividades industriales o los negocios implican unos procesos tales que, a efectos de una disponibilidad firme de sus resultados es conveniente no quedarse con escala tan convencional como puede ser un ejercicio anual. La primera operación de esta «siembra» nuestra ha sido la aportación y la inmovilización de cuantiosos recursos en terrenos, que ya no pueden servir para los fines a que antes estuvieron destinados, de edificios, de maquinaria e instalaciones, muchas veces exclusivamente utilizables en actividades que hemos comenzado a desarrollar y cuyos resultados no han sido tales que haya podido cancelarse el riesgo de esas inversiones. Es decir, tal vez nuestros negocios o empresas nos ofrezcan el magnífico panorama de una primavera florida, llena de promesas o no carente de algunos frutos maduros, pero no tal que sin temeridad podamos ya cantar la victoria. Para contar con éxito será aún preciso seguir vigilantes, activos, impulsados por un gran afán de superación, ya que estamos rodando en una «autopista», en la que se impone una velocidad mínima como condición de supervivencia.

### OJO CON LAS HIPOTECAS

Cuando uno oye hablar de cooperativas **constituídas**, tiene que ponerse a pensar qué se entiende por **constituir** una cooperativa. Si por **constitución**

entendemos la formalización jurídica de una situación, tras la cual unas personas disponen en común unos elementos de trabajo o servicio, efectivamente podemos hablar de numerosas cooperativas constituídas creadas en estos últimos años.

Pero si queremos significar con ello entidades con capacidad propia y personalidad no sujeta a limitaciones extrañas, hemos de observar que tal vez no todas estas cooperativas están ya «hechas»: requieren tutelas benévolas en tanto no dispongan por sí mismas de ciertos elementos indispensables. Entre estos elementos uno, con el que regularmente las cooperativas no suelen poder disponer en grado suficiente al nacer, es el capital. En las cooperativas de producción es singularmente serio este problema, ya que el capital que se requiere por cada socio en cada actividad es diverso y progresivo. El que hayamos podido ser admitidos como socios con una aportación mínima o que hayamos podido emprender una actividad más o menos precariamente, no nos excusa de seguir capitalizando hasta alcanzar el nivel medio de capital que por socio hiciera falta.

Prácticamente será difícil que alcancemos el tope de capitalización en etapas de amplia aplicación del progreso técnico, de automatización o competencia creciente. Hemos renunciado al sistema capitalista, pero no a la necesidad de disponer cada vez más amplios capitales, pues tal caso entrañaría la renuncia al progreso, a la productividad e incluso a la mejora en nuestra comodidad laboral.

Nosotros tenemos que defendernos saliendo airoso en la competencia con quienes, sea en régimen de capitalismo liberal o estatal, van impulsando y mejorando sus empresas, alcanzando niveles cada vez mayores de rendimiento y eficacia. Cada día, por obrero o empleado de su respectiva plantilla, estas empresas disponen de mayores capitales.

¿A qué se debe que hoy cinco hombres puedan abrir un canal en el mismo tiempo que 4.000 obreros en 1865, hace menos de un siglo? Ahí está el progreso técnico que implica mayor disponibilidad de maquinaria o mejores útiles de trabajo, que se disponen con mayores capitales.

Un solo trabajador fabrica hoy un número de lámparas incandescentes que en 1914 exigían el trabajo de 9.000 obreros. La automatización hace posible que cuatro obreros produzcan 1.000 motores al día. Hay oficinas en las que en 1960 50 especialistas con computadores automáticos realizaban la labor de 4.100 empleados en 1955. Se comprende que la industria del automóvil en U. S. A. haya disminuído su contingente de 740.000 personas en 1956 a 614.000 en 1961, con notable aumento de producción. Otro tanto ha ocurrido en la minería, en la agricultura. La hectárea de terreno que requería en 1920 una labor de 1.000 personas, hoy produce lo mismo con la labor de uno solo. El campesino que en 1949 producía bastante para quince personas, hoy produce suficiente para veinticuatro.

Hemos citado realidades presentes que están llamadas a generalizarse rápidamente en todos los países desarrollados. La evolución de quince o diez años ha sido tal que realmente nos puede resultar desconcertante su desarrollo próximo a quienes seamos capaces de mirar a las cosas con una perspectiva de quince o veinte años, en que los actuales cooperativistas deberemos estar trabajando.

## OJO CON LAS PAUSAS

El desarrollo de las empresas no se puede acompasar cuando se quiere a nuestra comodidad o bienestar actual sin comprometer nuestra suerte futura. Realmente se hace difícil poner «pegas» a la superación cuando, como entre nosotros, estas exigencias son necesarias para no quedar desfasados y por otra parte nuestro nivel de consumo y confort actuales son superiores a la inmensa mayoría de la humanidad.

Será preciso que reconozcamos que no hemos adoptado el cooperativismo para «camuflar» con este traje un espíritu o una alma capitalista y en definitiva para crear nuevos reductos burgueses sin preocupaciones por quienes son también hombres e hijos de Dios y se merecen nuestra colaboración.

Ni la misma comodidad personal es viable a la larga sin atención a los demás que nos rodean, sin compartir los propios beneficios con los otros miembros de una comunidad. Para nosotros el cooperativismo es todo un sistema social, de cuya aplicación está llamada a beneficiarse aceleradamente toda la sociedad bajo todos los aspectos. Por eso no podemos detener nuestro desarrollo sin comprometer muchos intereses muy respetables. No nos exponamos a que nuestras entidades sean una especie de «camisas de fuerza», que desafiando las exigencias de expansión, acaben por no interesarnos a nosotros ni a los demás.

Al trabajador vinculado a una empresa con un contrato de trabajo se le puede disculpar que prescinda de mirar a su horizonte en el seno de dicha empresa, que al fin y al cabo a la misma está ligado con un compromiso que puede rescindirse en un término corto para recuperar su capacidad laboral y emplearlo en otra parte.

El caso del cooperativista es distinto: su vinculación mediante un contrato de sociedad y una integración con su potencial económico y laboral en una actividad, requiere que su horizonte sea mucho más amplio: su desvinculación no es tan sencilla y lo que juega en el seno de su empresa no es el presente sino el futuro y el pasado. Compromete su trabajo pretérito, que no otra cosa es su capital, y si bien puede disponer de su potencial laboral cara al futuro, no lo podrá hacer con dignidad prescindiendo de la solidaridad con su clase y semejantes mirando exclusivamente al presente y a su persona.

## ES CUESTION DE ESCALA

Calibrar las cosas significa ajustarlas a un patrón.

Para calificar de auténticos beneficios los resultados de una anualidad no hemos de prescindir del examen y de la consideración de un ciclo que abarca todo el proceso de nuestras actividades.

No es discreto que, mientras por nosotros mismos no dispongamos de recursos constantemente suficientes para seguir el ritmo de velocidad preciso hoy en el mundo de los negocios, tratemos de vivir de rentas, o lo que es lo mismo destiremos al consumo lo que fuere necesario para mejorar nuestros instrumentos de trabajo.

Quienes han optado por el contrato de sociedad superando el de trabajo con el que antes se encontraban vinculados a una empresa, están obligados por ello a no vivir al día sin considerar simultáneamente el futuro.

En la COOPERACION no se conciben hombres desarraigados: no es nido para aves de paso.

Nuestro control democrático será bueno, si lo aplicamos con adecuada escala nuestros juicios.

## La inversión más fructífera: EN EDUCACION

Hemos oído y leído repetidas veces comunicaciones de voces autorizadas, recalcando sobre el interés primordial que, tanto para las personas aisladamente como para la sociedad, reviste todo esfuerzo que se desarrolle en el terreno de la educación.

Se nos ha dicho muchas veces que la mejor inversión, la más rentable que cabe hacer, es precisamente la que se encamina a la educación y a la preparación de nuevas generaciones.

Las revistas económicas, a su vez, nos han señalado que las cantidades destinadas a la educación guardan una muy estrecha relación con los incrementos de la renta nacional.

Resulta alentador comprobar que se derivan influencias tan profundas y tan beneficiosas, tanto para la sociedad como para los individuos, de toda labor llevada a cabo en el terreno de la enseñanza, formación profesional y universitaria.

Viene a ser corriente el comparar una persona sin preparación cultural a un diamante en bruto, ya que, de la misma manera en que el diamante, mediante un trabajo de pulido, multiplica su valor en grandes proporciones, asimismo la educación y el estudio potencian a la persona para que sus actividades sean mucho más fructíferas, tanto para sí como para la sociedad que le rodea.

Nos hemos propuesto reflejar, en esta ocasión, mediante datos y cifras, estas ideas, que resuenan tan a menudo hoy en día, del alto grado de rentabilidad y de los enormes beneficios, en todos los órdenes, que se derivan de los esfuerzos realizados en el terreno de la educación.

Según una estadística realizada en Francia, esto es lo que, poco más o menos, suelen gastar los padres, en dinero contante y sonante, en cada uno de sus hijos, hasta su mayoría de edad:

### GASTOS GENERALES:

Alimentación . . . . .	42.600 francos:	532.500,—	pesetas
Ropa, peluquería, higiene . . . . .	13.891	»	173.637,50 »
Médico, cirujano, farmacia, parto . . . . .	7.500	»	93.750,— »
Niñera, muchacha . . . . .	61.000	»	762.500,— »
Su habitación, muebles, decoración. . . . .	1.250	»	15.625,— »
Vacaciones . . . . .	15.000	»	187.500,— »
Transportes . . . . .	3.600	»	45.000,— »
Deportes, espectáculos . . . . .	850	»	10.625,— »
Juegos, juguetes (una motocicleta). . . . .	1.397	»	17.662,50 »
Dinero en mano . . . . .	3.600	»	45.000,— »

Teléfono, sellos, seguros . . . . .	2.165	»	27.062,50	»
Preparativos de boda . . . . .	5.000	»	62.500,—	»
Ayuda para el porvenir, ayuda después de la boda, ayuda para abrirse camino . . . . .	5.000	»	62.500,—	»
<b>Total gastos generales . . . . .</b>	<b>162.853</b>	<b>»</b>	<b>2.035.862,50</b>	<b>»</b>
<b>GASTOS DE ESTUDIOS:</b>				
Particular (primeras lecciones) . . . . .	7.200	francos:	90.000,—	pesetas
Instituto . . . . .	800	»	10.000,—	»
Libros . . . . .	1.800	»	22.500,—	»
Lecciones particulares . . . . .	8.400	»	105.000,—	»
Clases de adorno (pintura, dibujo, piano, etc.) . . . . .	1.200	»	15.000,—	»
<b>Total gastos de estudio . . . . .</b>	<b>19.400</b>	<b>»</b>	<b>242.500,—</b>	<b>»</b>
<b>RESUMEN:</b>				
Gastos generales . . . . .	162.853	francos:	2.035.862,50	pesetas
Gastos de estudio . . . . .	19.400	»	242.500,—	»
<b>Total general . . . . .</b>	<b>182.253</b>	<b>»</b>	<b>2.278.362,50</b>	<b>»</b>

El cálculo anterior está hecho sobre un niño que no ha seguido estudios superiores y que no ha tenido caprichos costosos, aparte de la motocicleta que se le compró cuando tuvo edad de conducirla; en fin, es un niño que ha causado gastos normales y corrientes.

Dado que el nivel de ingresos, renta por habitante y año, es tres veces superior en Francia con relación a España (54.000 pesetas por habitante y año frente a 18.057 pesetas en España), podemos considerar, como equivalente aproximado, la tercera parte de los valores antes señalados, para su aplicación en nuestro país. Esto nos da las siguientes cifras:

Gastos generales . . . . .	678.620	pesetas:	89,36%
Gastos de estudios . . . . .	80.833	»	10,64%
<b>Total de gastos considerados . . . . .</b>	<b>759.453</b>	<b>»</b>	<b>100,—%</b>

de la carrera universitaria sean de 200.000 pesetas.

Consideramos también que, como promedio, a lo largo de su vida:

- un hijo analfabeto podría ganar 30.000 pesetas anuales.
- un hijo con instrucción primaria, 40.000 pesetas anuales.
- un hijo técnico o empleado, con estudios de segundo grado, 80.000

Pesetas anuales.

- un hijo con carrera universitaria o similar, 150.000 pesetas anuales.

Partamos también de la base que el operario analfabeto puede trabajar durante 55 años, la persona con instrucción primaria 50 años; el empleado o técnico con estudios de segundo grado, 45 años y una persona con carrera universitaria o similar durante 40 años.

Veremos entonces que los resultados económicos que alcanza cada una de estas personas, a lo largo de su vida, son los siguientes:

**a) Operario analfabeto:**

Ingresos por trabajo: 30.000 pesetas anuales por 55:	1.650.000	Ptas.
Gastos hasta la mayoría de edad . . . . .	678.620	»
Excedente de ingresos una vez cubiertos los gastos de educación . . . . .	<u>971.380</u>	»
Índice de ingresos en relación con los gastos hasta la mayoría de edad:		
$\frac{1.650.000}{678.620} = 2,43$		

**b) Operario con instrucción primaria:**

Ingresos por trabajo: 40.000 pesetas anuales por 50:	2.000.000	Ptas.
Gastos hasta la mayoría de edad . . . . .	688.820	»
Excedente de ingresos una vez cubiertos los gastos de educación . . . . .	<u>1.311.380</u>	»
Índice de ingresos en relación con los gastos hasta la mayoría de edad:		
$\frac{2.000.000}{688.820} = 2,90$		

**c) Técnico o empleado con estudios de segundo grado:**

Ingresos por trabajo: 80.000 pesetas anuales por 45:	3.600.000	Ptas.
Gastos hasta la mayoría de edad . . . . .	759.453	»

Los datos anteriores nos muestran que el sobre costo originado por la enseñanza hasta el segundo grado es realmente bajo, cuando lo comparamos con el costo total considerado para cada hijo. Vamos a partir de la base de que los gastos generales que nos originarían nuestros hijos serían los mismos, hasta el momento en que se independizasen, cualquiera que fuese el grado de instrucción que les diéramos. Supongamos también, por otro lado, que los gastos por estudios sean de 10.000 pesetas hasta el final de la primera enseñanza y que los gastos totales por estudios, hasta la finalización

Excedente de ingresos una vez cubiertos los gastos de educación . . . . .	<u>2.840.547</u>	»
Índice de ingresos en relación con los gastos hasta la mayoría de edad:		
$\frac{3.600.000}{759.453} = 4,74$		

**d) Técnico o empleado con carrera universitaria:**

Ingresos por trabajo: 150.000 pesetas anuales por 40:	6.000.000	Ptas.
Gastos hasta la mayoría de edad . . . . .	878.620	»
Excedente de ingresos una vez cubiertos los gastos de educación . . . . .	<u>5.121.380</u>	»

Indice de ingresos en relación con los gastos hasta la mayoría de edad:

$$\frac{6.000.000}{878.620} = 6,83$$

**Tabla-resumen comparativa:**

Casos:	Gastos totales hasta la mayoría de edad:	Indice de gastos:	Excedentes de ingresos:	Indice de excedentes:	Indices ingresos gastos:	Variaciones de índices:
a)	678.620 Ptas.	1	971.380	1	2,43	1
b)	688.620 »	1,015	1.311.380	1,350	2,90	1,193
c)	759.453 »	1,119	2.840.547	2,924	4,74	1,950
d)	878.620 »	1,294	5.121.380	5,273	6,83	2,810

Los resultados a que llegamos en los casos anteriores son tan elocuentes, tan rotundos, que no puede haber duda, después de examinar estos datos, sobre los extraordinarios frutos que reportan las inversiones que se hagan en el dominio de la educación.

Sin embargo, no deben considerarse los resultados de las inversiones en educación únicamente bajo el prisma económico.

Bien sabido es que la cultura hace más libre a la persona, dotándola de criterios propios, de una personalidad más acusada. Debemos también considerar en todo su valor la serie de satisfacciones adicionales a las cuales permite acceder la cultura: deleite por la música, pintura, escultura, lectura, estudios y ocupaciones de carácter eminentemente espiritual o mental.

Contribuye también la cultura a una mayor sensibilidad social, a un enriquecimiento general del país. La educación, siempre que comprende en forma paralela el desarrollo de los conocimientos técnicos y el cultivo de los aspectos humanos, constituye la mayor contribución que podemos realizar en pro de las generaciones venideras, de un mejor nivel de vida para el conjunto del pueblo. En efecto, la promoción cultural y técnica establece las bases para una liberación económica de la sociedad, al tiempo que la dota de elementos susceptibles de contribuir a una vida más feliz.

## SERVICIO DE PROVISION

A modo de compendio y para que cada una de las cooperativas asociadas se haga cargo de su situación, vamos a facilitar el detalle de gastos por socio y mes registrado durante el finalizado año 1962.

	Auxil. Enferm.	Aux. Familiar	Varios	Total	Previsto
ULCOR . . . . .	151,86	496,34	27,71	675,86	634,30
FUNCOR . . . . .	177,86	369,75	13,87	561,48	303,76
ARRASATE . . . . .	154,37	481,38	27,79	663,54	518,79
LIGA . . . . .	88,29	235,62	46,05	369,96	331,81
URSSA . . . . .	76,00	247,01	13,76	336,77	338,88
LANA . . . . .	290,14	511,69	60,46	862,29	573,29

ULMA . . . . .	59,17	347,25	1,03	407,45	474,63
VYC . . . . .	29,54	642,21	19,97	691,72	748,26
COPRECI . . . . .	18,59	238,26	,00	256,85	,00
SORALUCE . . . . .	97,52	692,86	,00	790,38	,00
CAJA LABORAL . . . . .	285,62	609,58	52,10	947,30	597,41
EN CONJUNTO . . . . .	148,03	451,73	23,78	623,54	519,52

El importe total de las prestaciones ha sido de 5.030.103,36 que se distribuyen en:

Farmacia . . . . .	470.901,95	ptas. netas
Médicos . . . . .	104.968,00	» »
Practicantes . . . . .	52.658,40	» »
Especialistas . . . . .	204.687,05	» »
Clínicas . . . . .	361.001,65	» »
<b>SUMAN . . . . .</b>	<b>1.194.217,05</b>	<b>» »</b>
Aux. Familiar . . . . .	3.644.094,81	» »
Aux. Varios . . . . .	191.791,50	» »
<b>TOTAL . . . . .</b>	<b>5.030.103,36</b>	<b>» »</b>

que corresponden a las siguientes prestaciones:

Recetas farmacia . . . . .	4.957
Consultas médicos . . . . .	2.638
Servicios practicante . . . . .	5.694
Extracciones dentista . . . . .	549
Consultas especialista . . . . .	1.328
Intervenciones quirúrgicas . . . . .	123
Estancias clínicas . . . . .	1.044
Rayos X . . . . .	542
Análisis . . . . .	418
Gafas . . . . .	31
Radioterapia . . . . .	105
Auxilio Natalidad . . . . .	75
Auxilio Nupcialidad . . . . .	26
Ambulancia . . . . .	76
Maternidad . . . . .	22

Además se han atendido a las prestaciones bonificadas en cuantía de 74.984,32 ptas. y reintegrados saldos de Libretas por Matrimonio y baja por importe de 62.625,65 ptas.

## DEMOCRACIA COOPERATIVA

Próxima la época de celebración de asambleas generales, bueno será que hagamos unas consideraciones sobre la responsabilidad de los socios frente a las mismas y la influencia que tal órgano puede tener la respectiva entidad y por extensión en el movimiento cooperativo.

Si alguna característica tiene la cooperación frente a otras estructuras económicas, es precisamente el control democrático que ejercen los socios trabajadores sobre la marcha de la empresa.



Quienes desde fuera juzgan nuestras cooperativas objetan que las asambleas no ejercen su verdadera influencia y algunos añaden que tal realidad demuestra que la democracia en el gobierno de la empresa no es posible y cuando se intenta produce resultados contraproducentes.

Poco conocen la doctrina cooperativa quienes así opinan y, desde luego, nada de la práctica. Muchos casos podríamos citar que probaran la eficacia de las asambleas generales, pero no es cosa de enumerarlos pues pertenecen a la vida interna de cada entidad y no es lícita su divulgación.

Pero aun en el supuesto de que hasta la fecha no hubieran hecho valer su influencia en la marcha de las distintas cooperativas, no podemos olvidar se trata de una facultad que por derecho propio le corresponde y puede ejercerla cuando estime oportuno.

Este hecho tan sencillo aparentemente, es suficiente para dar personalidad propia a una empresa y garantizar su vida futura por el camino de la prosperidad. También es conveniente meditar que mal utilizado este derecho puede suponer el fin de una cooperativa.

Pensemos en la enorme responsabilidad de quienes llevan la rienda de la entidad, tanto rectores como ejecutivos, pues no se limitan a responder de su gestión ante unos pocos dueños y frente a una masa de accionistas que a su vez lo son de otra serie de empresas, sino que su actuación debe satisfacer a la totalidad o, por lo menos, la mayoría de los trabajadores que intervienen en el proceso productivo, quienes, además del dinero, arriesgan en el negocio su existencia y la de los suyos.

Obliga también a que las informaciones sean veraces y que se expongan a los socios multitud de datos de interés sobre la marcha y futuro de la empresa y no exclusivamente el dividendo a repartir.

Gran responsabilidad la del socio ante la celebración de la asamblea. Su actitud no debe ser pasiva, ni siquiera movida por la confianza de ver que la marcha de la cooperativa es satisfactoria. La participación en el examen de conciencia empresarial debe ser lo más activa posible, llegando al grado de colaboración que su preparación técnica y humana se lo permitan.

Diversas fórmulas de participación tiene a su alcance. Primeramente eligiendo a los mejores para el gobierno de su entidad. Estos pueden no ser los más preparados ni siquiera los más inteligentes, pero sí los mejor dispuestos a poner su esfuerzo en beneficio de la colectividad.

No debe ser la amistad quien incline la voluntad a la hora de la elección, sino la convicción de que, agrada a su persona o no, su influencia va a ser provechosa a la empresa, bien sea por cualidades de perspicacia a la hora de la designación de ejecutivos o por su madurez humana que garantice la mesura y justicia en las decisiones que hay que arbitrar sobre los problemas que el quehacer diario plantea.

Otra forma de colaborar con la cooperativa y el resto de los socios, es de hacerlo y nadie se va a escandalizar por tal solicitud, ya que de sobra conoce entra dentro de sus obligaciones.

No tiene derecho a criticar las decisiones de los dirigentes quien no se atreve a plantear sus puntos de vista cuando precisamente van a tener más influencia y la parte contraria puede argumentar debidamente su postura.

Por otra parte, aunque no exclusivamente en la asamblea, quien por su

preparación o intuición estime poseer proyectos o sugerencias que puedan ir en beneficio de la comunidad está en la obligación de hacerlo.

En las cooperativas contamos con medios suficientes para que ninguna iniciativa quede sin cultivar por ausencia de cauces adecuados. La asamblea general es uno de ellos y debemos estar convencidos que toda sugerencia va a ser estudiada detenidamente y se plasmará en realidad si es viable o conveniente.

Prestemos la debida atención a las asambleas generales y démosles la vida que necesitan. Por parte de los directivos mediante una exquisita preparación y conveniente información y por el resto de los socios con nuestra presencia y la máxima colaboración en cualquiera de las fórmulas que hemos apuntado u otra cualquiera que se les ocurra.

Ninguna asamblea se va a repetir. No dejemos para el futuro la colaboración que de nosotros requiere la próxima.

## SERVICIOS MEDICOS

### ALIMENTOS Y BEBIDAS CON CARACTER GENERAL

#### Variación de las necesidades caloríficas o alimenticias según las distintas profesiones

Profesiones sedentarias:

- intelectuales,
- comerciantes,
- escribientes, etc.

2.300 calorías por día

Profesiones sedentarias con trabajo muscular ligero:

- sastres,
- mecánica fina,
- personas que hablan y andan,
- maestras,
- capataces, etc.

2.700 calorías por día

Profesiones de trabajo muscular moderado:

- zapateros,
- encuadernadores,
- carteros,
- mozas de laboratorio, etc.

3.000 calorías por día

Profesiones de trabajo muscular intenso:

- metalúrgicos,
- carpinteros, etc.

3.500 calorías por día

Profesionales con trabajos muy esforzados:

5.000 y más calorías por día

#### Valor de los alimentos según sus clases traducido en calorías

Un gramo de hidratos de carbono proporciona:

—4,1 calorías.

Un gramo de proteínas proporciona:

—4,4 calorías.

Un gramo de grasa proporciona:

—9,4 calorías.

Caloría es la cantidad de calor que es capaz de elevar en un grado la temperatura de un litro de agua.

El número de calorías que precisa una persona al día para poder subsistir, es variable según la talla, peso, superficie de la piel y actividad a que se dedica la misma.

Es natural que un niño precise menos calorías que un adulto.

De este modo, en líneas generales se estima que las necesidades caloríficas diarias según el peso y la edad en el hombre y la mujer, son las siguientes:

Varones:

—10 años, 31 calorías por kilo de peso.
—20 años, 27 calorías por kilo de peso.
—30 años, 26 calorías por kilo de peso.
—50 años, 23 calorías por kilo de peso.
—70 años, 20 calorías por kilo de peso.

Hembras:

—10 años, 28 calorías por kilo de peso.
—20 años, 27 calorías por kilo de peso.
—30 años, 25 calorías por kilo de peso.
—50 años, 23 calorías por kilo de peso.
—70 años, 20 calorías por kilo de peso.

Tabla indicando las calorías que proporcionan 100 gramos de cada sustancia alimenticia que se menciona.

Predominando en su composición los hidratos de carbono:

**Cereales, harina, pan:**

Harina de trigo .....	352
Harina de avena .....	380
Fécula de patata .....	324
Harina de lentejas .....	344
Macarrones .....	349
Harina de maíz .....	348
Harina de cebada .....	339
Arroz cocido .....	119
Tapioca .....	350
Pan moreno .....	222
Pan blanco .....	258
Pan integral .....	251
Pan tostado .....	299
Puré de sémola .....	161
Miel de abejas .....	321

**Pastelería, confitería, bizcochos:**

Bizcochos de todas clases ...	399
Almendrado .....	340
Bombones azucarados diversos .....	378

Chocolate .....	478
Cacao en polvo .....	472

**Carnes predominando en su composición las proteínas:**

Buey: lomo parte comestible	236
Buey: costillas .....	218
Buey: espalda y solomillo ...	179
Buey: lengua .....	163
Buey: asado al horno, bistec.	308
Vaca: lomo parte comestible	145
Vaca: pecho .....	184
Vaca: hígado .....	135
Carnero: chuletas .....	362
Carnero: espalda .....	268
Carnero: riñón .....	100
Cordero: pierna parte comestible .....	269
Caldo (hecho con carne de buey) .....	8
Extracto de carne .....	274
Jugo de carne .....	35
Cerdo fresco: costillas .....	357
Cerdo fresco: filetes .....	194
Cerdo fresco: jamón (sin hueso) .....	320
Cerdo fresco: hígado .....	137
Cerdo fresco: pata .....	303
Cerdo salado: costillas saladas .....	679
Cerdo ahumado: jamón ahumado .....	411
Cerdo cocido: costillas cocidas .....	449
Cerdo: filete asado .....	305
Cerdo cocido: jamón cocido .	289
Cerdo cocido: morcilla .....	484
Cerdo cocido: carne en salchicha .....	366
Jamón .....	483
Mortadela .....	250

**Aves y caza (parte comestible):**

Pato .....	145
Pavo .....	296
Conejo .....	137
Liebre .....	139
Ganso .....	366
Perdiz .....	120
Pichón .....	131
Gallina .....	204

<b>Pescados y similares</b>	
Anguila de río .....	303
Barbo .....	93
Congrio .....	124
Langosta .....	97
Langostinos .....	128
Caracoles .....	77
Arenques .....	126
Arenques ahumados .....	231
Ostras .....	53
Lubina .....	75
Merluza .....	75
Bacalao fresco .....	73
Bacalao salado o ahumado ..	122
Almejas .....	70
Raya .....	95
Sardina salada .....	125
Sardina fresca .....	117
Salmón .....	175
Salmón (en conserva) .....	203
Trucha .....	99
Trucha asalmonada .....	132
Lenguado .....	90
Huevos de gallina .....	171

**Alimentos grasos, predominando en su composición las grasas**

Aceite (de oliva, de nuez) .	846
Manteca .....	752
Tocino ahumado .....	620
Tocino salado .....	528
Médula o tuétanos .....	835
Nueces secas .....	620
Almendras secas .....	606
Aceitunas verdes .....	213
Crema o nata fresca .....	245
Sardinias en aceite .....	246
Patatas fritas .....	246
Avellanas secas .....	636

**Leche y derivados conteniendo hidratos de carbono, grasas, proteínas, agua y vitaminas**

Leche de cabra .....	71
Leche de vaca .....	67
Leche descremada .....	40
Leche de mujer .....	71
Leche de mujer normal .....	66
Leche condensada sin azúcar	202
Harina lacteada .....	395
Queso blanco (leche cuajada)	192

Queso de crema .....	355
Queso de holanda .....	357
Queso de roquefort .....	318
Queso de vaca fresco .....	95
Arroz con leche .....	100

**Legumbres y ensaladas, predominando el agua y las vitaminas**

Lentejas secas .....	337
Habas secas .....	332
Alcachofas .....	75
Espárragos .....	23
Remolacha roja cocida .....	44
Escarola .....	47
Apio blanco .....	31
Achicoria .....	25
Coliflor .....	33
Col verde .....	48
Espinacas frescas .....	32
Espinacas cocidas .....	52
Judías verdes .....	40
Judías cocidas .....	19
Lechugas .....	19
Cebolla fresca .....	49
Cebolla seca .....	304
Acedera .....	32
Puerro .....	42
Guisantes .....	90
Patatas frescas .....	91
Patatas nuevas .....	91
Patatas cocidas .....	95
Tomate fresco .....	22
Trucha fresca .....	93
Sopa de pastas .....	55
Sopa de coliflor .....	59
Puré de guisantes .....	110

**Frutas**

Albaricoque fresco .....	62
Albaricoque desecado .....	262
Almendras frescas .....	461
Plátano .....	99
Cerezas .....	77
Limón .....	44
Membrillo natural .....	113
Dátiles .....	308
Higos frescos .....	81
Higos secos .....	276
Fresa .....	44
Granada .....	79
Naranja .....	51

Mandarina .....	44	Jaleas de diversas frutas (con- fituras) .....	251
Moras .....	57	Compota de manzanas .....	55
Castañas frescas .....	194	<b>Actuando por estímulo químico</b>	
Nísperos .....	103	Café tostado, parte soluble en agua caliente .....	104
Avellana seca .....	636	Té parte soluble en agua ca- liente .....	95
Melocotón .....	65	Mostaza preparada .....	95
Manzana .....	61	Vino de España corriente ...	60
Pera .....	63	Vino de Oporto jerez .....	149
Ciruela .....	76	Coñac .....	298
Pasas .....	296	Cerveza alemana .....	36
Uva .....	19		
Melón .....	30		

En la tabla que indicamos se aprecia el gran valor nutritivo del pan y harinas entre los hidratos de carbono, cuya fécula da también tantas calorías a las lentejas, habas, chocolate, patatas, castañas, etc. Entre sus grasas, aparte de las que pudiéramos llamar clásicas, es muy interesante reparar en el tuétano de los huesos, nueces, almendras y avellanas de contenido graso subido, así como el de algunos pescados; en cuanto a las proteínas, la carne de cerdo y sus derivados baten la marca, pero es porque son también muy grasos.

Lo esencial es retener que la confección de un menú debe tener una buena ración de hidratos de carbono y próximamente la cuarta parte de grasas y proteínas, pues estas últimas son, sobre todo, elementos constructivos y no energéticos.

Del estudio detenido de los cuadros que se insertan podrá sacar cada uno puntos de vista quizá nuevos para él.

Uno de ellos, indudablemente, será el que el coste comercial de los productos alimenticios no se halla en relación con las calorías que suministran, de lo que se deduce que sabiendo acoplar adecuadamente productos de gran valor alimenticio y poco coste, incluso los económicamente débiles pueden nutrirse bien: pan, lentejas, higos secos, dátiles, patatas, pasas, tuétanos, etc.

Por el contrario, existen alimentos muy caros por su escasez o dificultad de elaboración, que sólo figuran en las grandes mesas y que, sin embargo, nutren menos que el pan o las habas, tales como las ostras, el caviar, los lenguados, la langosta, etc.

Se tiene en cuenta las tablas adjuntas siempre que se trata de dar de comer a grandes núcleos humanos, así como también en clínica humana, para el establecimiento a los enfermos, de dietas o regímenes de sustitución del número total de calorías, a base de alimentos permitidos por el médico en compensación de otros prohibidos.

Conviene señalar que la leche es un alimento llamado completo, porque tiene los tres principios inmediatos: agua, sales y vitaminas. Ello le convierte en un alimento de elección para la mayoría de los enfermos. Importa mucho velar por su pureza, pues adicionada de agua o desprovista de manteca su valor nutritivo pierde mucho.

Respecto a los vinos y estimulantes, su acción de ayuda a la digestión no es perjudicial en pequeñas dosis, no tienen valor calórico, sino que aho-

rran la combustión de otros alimentos. Su uso inmoderado trae enfermedades de estómago, del hígado y del sistema nervioso.

La necesidad de las confecciones culinarias exige hervir, freir la mayoría de los alimentos, lo cual es beneficioso porque les priva de microbios perjudiciales, pero también les despoja de las vitaminas; se compensa esto con frutas y verduras que, bien lavadas, se toman en crudo y sus cortezas tienen muchas vitaminas. Además aportan agua y principios minerales.

---

Vamos a dar un breve resumen de las conferencias de divulgación celebradas a finales del pasado año en la Escuela Profesional y organizadas por la Caja Laboral especialmente para las mujeres de sus asociados. Las publicamos para conocimiento de todas aquellas que no pudieron asistir a las mismas.

### DR. ZALLO (Ginecólogo)

**Generalidades.**—La Higiene del embarazo exige unos cuidados especiales en relación con el desenvolvimiento normal de la mujer en la vida moderna. Teniendo esto en cuenta, es preciso se atenga a las siguientes normas:

- 1.—Higiene del vestido:** Ropa de algodón, sostenida por los hombros, no por la cintura. No deben entorpecer los movimientos respiratorios ni de las piernas y brazos. Deben asegurar la suficiente protección contra descensos bruscos de temperatura. A ser posible cambio diario de ropa interior. No usar ligas, corsés, cinturones, zapatos tacón alto.
- 2.—Higiene corporal:** Duchas de agua templada a 36° y cinco minutos de duración hasta el día del parto. Los baños muy calientes o muy fríos predisponen a los abortos y partos prematuros. Evitar enfriamientos a la salida de la ducha y descansar. Los baños de mar hasta el sexto mes, sin oleaje, el agua templada y cortos. Lavado de cabeza una vez por semana y evitar la permanente. No son aconsejables los baños de inmersión ni los baños turcos.
- 3.—Organos genitales y relaciones sexuales:** Consultar al especialista.
- 4.—Cuidado senos:** Sujetar sin comprimir. Limpieza diaria con agua hervida y jabón y secado con vaselina o aceite de oliva.
- 5.—Higiene de boca:** Limpieza por la mañana, después de cada comida y por la noche, ya que puede dar origen a infecciones intestinales y puerperales. Evitar acidez de boca mediante lavado con agua bicarbonatada.
- 6.—Higiene tubo digestivo:** Evitar estreñimiento. Comida a base de abundantes vegetales, fruta fresca, leche, pan. Tomar un vaso grande de agua al levantarse y varios al día. Vaciamiento diario del vientre, procurando sea siempre a la misma hora. Purgantes suaves o enemas, rechazando los fuertes.
- 7.—Cuidado venas:** Evitar largas permanencias en pie, porque dan lugar a varices. Ayudar la circulación de la sangre con paseos. Gimnasia respiratoria. Reducción de bebidas.

## ACTIVIDAD FISICA

- 1.—**Género de vida:** El reposo. En general hasta el octavo mes, vida normal evitando excesos. Buena ventilación del dormitorio y cama con colchón duro. Ocho horas de descanso nocturno y una después de comer.
- 2.—**Quehaceres domésticos:** Permitidos y además provechosos. No hacer tareas pesadas como subir pesos, hacer camas, lavar ropa y encerar suelos.
- 3.—**Marchas, bailes:** La marcha moderada es uno de los mejores ejercicios, debiendo hacerse al aire libre durante media a una hora en piso llano y paso lento. El baile no es recomendable.
- 4.—**Masaje:** Es ideal si se combina con la gimnasia. En los tres primeros meses fricción superficial y profunda en abdomen, piernas, senos y percusión excepto en abdomen y senos. Del cuarto al octavo mes, fricción superficial, abdomen y senos y profunda con repercusión en piernas.
- 5.—**Deportes:** Los no violentos. No deben practicarse bicicleta, moto, tenis, equitación, carreras pedestres. Pueden practicar la natación (sin saltos), remo, golf, pero nunca en competiciones, porque producen emoción y el corazón está sobrecargado en el embarazo.
- 6.—**Viajes:** Si amenaza aborto, parto prematuro o complicación, no emprender viajes, así como tampoco hacerlo en fechas punta. Tren: evitar los dos primeros meses y también los dos últimos. Barco: En general no viajar porque perjudica el mareo. Avión: No tiene inconveniente. Automóvil: Evitar los acelerones y detenciones bruscas.

En el próximo número continuaremos con la referencia de la segunda conferencia del mismo doctor.

## Datos que hacen pensar

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística, el índice general ponderado de precios al por mayor, desde agosto de 1961 a agosto de 1962, pasó de 147,8 a 155,3, con un aumento de 5,5 por 100. Se calcula que los meses de septiembre y siguientes, las subidas han continuado.

Según el censo de 1960, la población activa de España es de 11.600.000 personas y de ellas, 9.500.000 hombres.

Es casi el 40 por ciento de la población total.

Pero el 50 por ciento es de agricultura.

Naturalmente, para que nos situemos en la línea de los países europeos tiene que elevarse nuestra población activa y sobre todo tiene que disminuir mucho la dedicada al sector agrícola.

Lo demás ya se sabe que tendremos productos caros o población pobre.

De esa población activa 8.200.000 reciben al año menos de 50.000 pesetas: son el 92 por ciento.

600.000 menos de 250.000 pesetas: son el 7 por ciento.

121.000 superan las 250.000 pesetas.

Son datos muy interesantes para que nuestros moralistas y predicadores traten de tomarlos en consideración a la hora de señalar los deberes de solidaridad a nuestras diversas clases sociales por una vía de fácil inteligencia y de aplicación dejando un poco de lado cierta casuística más apta para adormecer las conciencias.

P. Lambert establece la siguiente regla de oro para un país que pretenda «digerir» y realizar bien su desarrollo económico. Al ritmo del 6 por ciento debe emplear;

Bienes de consumo: + 5%.

Inversiones: + 7%.

En Francia desde 1959 las necesidades de financiación para modernizar el país han aumentado en un 26%, pero el ahorro sólo ha progresado en un 12%. No debe andar lejos la inflación.

Según cálculos hechos con extrema corrección, la presión tributaria en España es del orden del 22 por ciento mientras en Alemania es del 34 por ciento, Francia del 32 por ciento y en Italia del 22 por ciento.

No parece que sea para quejarse tanto.

Datos que hacen pensar

Sr. D.

MONDRAGON

Resusta, 31

IMPRESOS

CAJA LABORAL POPULAR