

Carta a los Padres

Z 21680 E

Núm. 114

MARZO / 85

Bodas de plata de las Misiones

En este año, celebramos el 25 aniversario del establecimiento en la Rep. Fed. de Alemania de las principales Misiones Católicas Españolas.

Lo más bonito de este aniversario es que se trata, por primera vez, de las bodas de la Iglesia española con los emigrantes, en la que no hubo luna de miel, porque, arrancados de la patria, nos obligaron a vivir nuestra vida — vida dolorosa — desde el primer minuto en que nos arrojaron al suelo extranjero. sin luna de miel, pero seguimos juntos los emigrantes y las misiones católicas después de 25 años.

Esta vez, por los años 60, la Iglesia española „sincronizó” con los emigrantes. Es verdad que la Iglesia española siempre ha estado presente con los ausentes (¡a veces, hasta en demasía!). Pero de otra manera. Los frailes, numerosos, de la conquista lo hacían más por convertir a los indios que por acompañar a los conquistadores. Más tarde los misioneros, hasta el día de hoy, iban más por sostener las estructuras implantadas por los frailes del descubrimiento. Y hasta en tiempos recientes, en las emigraciones de campesinos a Francia después de la primera guerra mundial y de refugiados políticos de la guerra civil, las pocas y gloriosas y heroicas misiones españolas eran más fruto del celo de algunas órdenes religiosas que de una planificación oficial de la Iglesia. El emigrante era un aventurero que, con suerte, podía tropezar con la protección de una parroquia de su lengua y, sin suerte, podía pasar la vida entera sin dar con ella.

Hasta que vino la emigración a Alemania. Y aquí sí que hubo planificación oficial (bodas de la Iglesia con los emigrantes). Los acuerdos entre Estados que se concertaron a raíz del Plan de estabilización económica que determinaron las modalidades de la emigración a Alemania y que, en parte, suavizaron los efectos del paro, urgieron a la Iglesia a asumir la tarea de proteger a los emigrantes conviviendo con ellos.

La Iglesia española aceptó el reto, reaccionando con desusada rapidez y ya por el año 60, al bajar los emigrantes de los trenes expedicionarios, se encontraban con una Misión Española que se había establecido expresamente para ellos.

Ya nadie podrá escribir la historia de la emigración española en Alemania sin



La Misión Católica Española de Munich, una de las primeras establecidas en Alemania.

referirse a las Misiones, porque las actividades de la emigración y de las misiones son, desde hace 25 años, inseparables.

Los curas han sido capellanes y amigos de los emigrantes. Pero también defensores de sus intereses materiales, intermediarios, árbitros, intérpretes, asistentes sociales y laborales. Durante algunos años las oficinas de las Misiones fueron parroquia, ayuntamiento, agencia de pisos y de trabajos. En la Misión no sólo se bautizaba y se casaba y se decía Misa, sino que se organizaban bailes de carnaval, ligas de fútbol, clases de alemán, se rellenaban impresos para los impuestos y hasta — ¡hubo casos! — se redactaban cartas de amor en alemán para mozos españoles enamorados e impacientes.

Importa poco que en el transcurso de esta convivencia existieran tensiones de vez en cuando. Pero que no impidieron la continuación de un trabajo que continúa después de 25 años.

Esta vida en común ha generado nuevas y múltiples actividades que ya no dependen de las Misiones. Una de las mayores glorias de las Misiones Católicas es que han trabajado con generosidad, han creado actividades no para satisfacción propia, las han mantenido hasta que se han hecho adultas y las han entregado al pueblo cuando consideraron que ya podían caminar por su propio pie.

Hoy las misiones tienen una estructura sólida insertas en las diócesis alemanas y apoyadas por los Obispos de España, con asambleas periódicas nacionales, con Consejo también a nivel nacional, compuesto de eclesiásticos y laicos, con prensa propia, con movimientos juveniles y de adultos militantes.

Y cuenta sobre todo, en el corto tiempo de 25 años, con una tradición de fidelidad de parte de los católicos españoles que es su mayor riqueza y su mejor garantía para el futuro.

J. Ramón Alberdi

24a Asamblea General de la Federación de Asociaciones de Padres de Familia Españoles en Hessen.

el 2 y 3 Marzo de 1985, en Frankfurt/Höchst
Participaron: 50 personas. — Delegados de 22 Asociaciones (19 federadas y 3 invitadas)

Estatutos: Se aprobaron por unanimidad unos nuevos estatutos para la Federación, con el fin de registrarla en el Juzgado correspondiente, como „e. V.” y „de utilidad pública”. Se rechazó cambiar el nombre de la Federación.

Grupos de trabajo:

En el grupo de trabajo „Propuestas para el futuro”, se recomendó, entre otras propuestas:

— Dedicación especial a los problemas de la formación profesional, Jornadas de información y orientación, Seminarios (La Agregaduría Laboral ofreció ayuda técnica y económica).

— Prestar más atención a la fase preescolar de los niños españoles

— Sobre el futuro de las Asociaciones: Promover a los jóvenes; ponerles en contacto con organizaciones juveniles nacionales.

(sigue en la pág. 4)

¿Expulsión por no disponer de medios propios para vivir? (III)

Sozialhilfe es diferente de Arbeitslosenhilfe

Es capital conocer la diferencia entre auxilio social (Sozialhilfe) y auxilio de paro (Arbeitslosenhilfe) para eliminar el miedo y la confusión entre los trabajadores extranjeros. Son dos palabras que suenan casi igual, porque terminan igual, en „hilfe”, pero que tienen diferente significado y, sobre todo, consecuencias totalmente distintas.

1. Asistencia o auxilio social (Sozialhilfe) es una ayuda de los presupuestos generales del Estado para que puedan vivir dignamente los ciudadanos que no tienen ingresos propios. Se rige esta ayuda por la Ley Federal de Auxilio Social (Bundessozialhilfegesetz — BSHG). Esta ley hace, por otro lado, **una distinción** importantísima para nuestro problema entre el **sustento** (Lebensunterhalt) y **ayuda para situaciones especiales de la vida** (Hilfe in besonderen Lebenslagen). El hecho de percibir esta segunda ayuda no lleva consigo la expulsión. Tal es la ayuda que se concede por los hijos minusválidos, a las madres y otras personas, que no tienen derecho al Seguro de Enfermedad. Tampoco implica la expulsión la ayuda que se concede a los jóvenes según la Ley de Beneficiencia a la Juventud (Jugendwohlfahrtsgesetz), y tampoco las ayudas que concede el Estado según otras leyes, como por ejemplo, subsidio de vivienda (Wohn-geld).

Únicamente la Sozialhilfe para el sustento propio y de la familia es la que puede dar lugar a la expulsión. Pero para esto tiene que tratarse de un auxilio social por largo tiempo, porque la Sozialhilfe **transitoria** (vorübergehend) no produce la expulsión, como aclara el mismo Ministro Federal del Interior en la Disposición General Administra-

tiva (Allgemeine Verwaltungsvorschrift) de la Ley de Extranjeros.

● ● ● Entre los trabajadores españoles se suele producir el derecho a Sozialhilfe cuando se **retrasan los trámites** de la pensión o de otras prestaciones sociales y el trabajador no tiene otros ingresos. En estos casos el cobrar el auxilio social se puede considerar como una situación transitoria que no da lugar a la expulsión. El problema surge cuando el retraso es excesivo o el Seguro deniega la pensión y el asegurado interpone demanda, pues los Tribunales tardan bastante tiempo en decidir. Se complica el problema cuando queda claro que no existe derecho a pensión.

2. Auxilio de paro (Arbeitslosenhilfe) es un derecho que tiene el trabajador según la Ley de Promoción del Trabajo (Arbeitsförderungsgesetz — AFG) normalmente al finalizar el subsidio de paro (Arbeitslosengeld), que tiene una duración máxima de un año. Para cobrar el auxilio de paro se requiere que el trabajador esté **necesitado**, es decir, que para vivir no tenga nada más que la prestación del Seguro de Desempleo. Tal es el caso de los solteros sin otros ingresos o ahorros y de los casados cuando el otro cónyuge no trabaja, o tiene un salario, o bien son muchos los hijos que mantener. Es, sin embargo, el auxilio de paro (Arbeitslosenhilfe) un derecho del Seguro de Desempleo que nada tiene que ver con la asistencia social (Sozialhilfe) y, por tanto, **su cobro no puede conducir a la expulsión**. Sólo cuando el auxilio de paro fuese reducido y el parado no tuviese suficiente para su sustento ni el de la familia, surgirá el peligro de la expulsión, por necesitar el auxilio social para vivir dignamente. Lo mismo puede suceder en los casos de pensiones reducidas, sobre todo, cuando viven en Alemania hijos en edad escolar. En tales casos hay que saber actuar.

Dos soluciones, una nacional y otra internacional

Legitimación de residencia: la mejor defensa frente a la expulsión

El problema de la expulsión por estar necesitado y cobrar auxilio social es de los más angustiosos que se plantean al emigrante en Alemania. Tener que abandonar a la fuerza la tierra fructificada con el trabajo duro durante quince o veinte años, es de los dolores más desgarradores que puede sufrir un emigrante. Es un retorno forzoso que parte el alma de un cuerpo roto por el trabajo en tierra extraña, y sin esperanza en la propia. Se dan casos de vida miserable de trabajadores extranjeros que no hacen uso del derecho al auxilio social (Sozialhilfe) por miedo a ser expulsados. Contra ese miedo y contra esa expulsión tiene el trabajador español dos soluciones, o mejor dicho, dos posibilidades que se unen en lo que se llama la **vía judicial**. Es la defensa de los derechos del emigrante ante los Tribunales, una solución lenta, porque requiere tiempo, pero eficaz y segura, porque resuelve el problema de verdad.

Antes de andentrarnos en la solución internacional, conviene insistir en la solución nacional. Es, sobre todo, la legitimación de residencia, Aufenthaltsberechtigung, la solución más práctica y más rápida, que están utilizando cada día más trabajadores españoles, como resultado de las „acciones para conseguir la legitimación de residencia”, realizadas en común por los Asistentes Sociales, Asociaciones de Emigrantes y Asesores Laborales. En Kassel, el 20 % de los españoles mayores de 16 años poseen Aufenthaltsberechtigung. En Nuremberg, a finales de septiembre 1983, de una población española de 2 553, incluidos los niños, han conseguido la legitimación de residencia 435 mayores de 16 años. Estos 435 españoles en Nuremberg están protegidos de manera especial contra la expulsión, caso de cobrar Sozialhilfe.

SOLO PARA LA MUJER

CARTA A LOS PADRES se alegra de poder presentar a sus lectoras este primer artículo de la Dra. Isabel Jiménez, de la Asociación de Colonia y vocal del Comité de la Mujer de la Federación de RNW. Esperamos que la Dra. Jiménez pueda encontrar, en medio de sus muchas ocupaciones, el tiempo necesario para escribir „sólo para la mujer”.

Animamos también a nuestras lectoras a que envíen sus propias opiniones sobre los temas de esta sección y a que hagan a nuestra colaboradora las preguntas que consideren necesarias.

La depresión y la Vitamina B

A veces se siente uno triste sin razón, cansado sin haber hecho nada especial que lo motive, irritable, con un miedo indeterminado que se acentúa al anochecer; empiezan las dificultades con el sueño y cuando por fin se consigue dormir es de una forma intranquila e incluso nos despertamos en medio de una pesadilla. Cualquier ruido nos intranquiliza y sobresalta de una forma exagerada. Perdemos el apetito, la piel se vuelve seca y con poros abiertos, las

pestañas y el pelo se estropean, las encías se inflaman y sangran al lavarnos los dientes. Uno se empieza a desesperar y se pregunta ¿qué me pasa? ¿si no tengo ningún problema, ni nada ha cambiado en mi vida, para ocasionar todo esto?

Puede haber muchas explicaciones para ello. Una enfermedad, problemas reales que uno no quiere ver para no enfrentarse con ellos, pero puede ser sencillamente, que uno no toma suficiente vitamina B.

El complejo vitamínico B es fundamental para nuestro organismo. Entre

(sigue en la pág. 3)

EL MUNDO DE SUS HIJOS

Los Niños y el Tráfico

Carmen está en el hospital a causa de una lesión en la cabeza. Iba en bicicleta al cumpleaños de su amiga. En un cruce vió que el semáforo estaba verde y siguió adelante, cuando un coche cruzó a la derecha y la atropelló.

Son las doce de la noche. Carmen no puede dormir. La cabeza le duele mucho y en la oscuridad le vienen muchas preguntas. ¿Por qué tengo que estar en el hospital? El semáforo estaba verde. El conductor pasó sin mirar y la culpa la tuvo él. ¿Por qué tengo que pagar yo las consecuencias y no él?

Todos los padres tienen miedo de que a sus hijos les pase algo semejante. La calle está llena de peligros y sobre todo para los más pequeños. Por ejemplo: Los niños no tienen en cuenta las distancias. No saben si les dará tiempo a cruzar la calle o no. No prevén los peligros. Por el ruido que hace un coche, no pueden distinguir, como el adulto, si está lejos o cerca, si va hacia adelante o hacia atrás.

Cuando ellos ven el coche peinsan que el conductor tiene que verlos también a

ellos. Cualquier cosa que llame la atención al otro lado de la carretera, un perro, una amiga etc., les hace cruzar la calle olvidándose del tráfico y de sus peligros.



«Hacer el tráfico más humano»

Las calles no están preparadas ni para los juegos ni para la espontaneidad de nuestros hijos. ¿Qué podemos hacer

entonces? ¿Debemos impedir que los niños salgan solos a la calle? La respuesta es un no rotundo. Con las prohibiciones les evitamos el riesgo pero no les enseñamos a defenderse. Educar no significa sobreproteger sino preparar el camino para que la persona pueda valerse por sí misma.

Hay que explicar al niño las leyes de tráfico, pero lo más importante es practicarlas con ellos. No estaría mal que de vez en cuando nos diésemos un paseo en bicicleta con nuestros hijos. Es la mejor manera de enseñarles las precauciones y peligros que han de tener en cuenta cuando vayan solos. Hacerles ver que, como en el caso de Carmen, a veces no es suficiente con que yo respete las reglas, sino que además tengo que estar atento a lo que los otros hacen. Hay que estar alerta porque en cualquier momento pueden fallar. No olvidemos que la mayor parte de los accidentes son más por falta de atención que por fallos mecánicos.

Hasta ahora hemos hablado cómo educar a los niños en el tráfico. Esto sería sólo una parte. La otra es que hagamos el tráfico más humano, lo cual empieza por la responsabilidad de todas las personas implicadas en ese tráfico, sobre todos los conductores de coche.

W. Mainzer

JUVENTUD Y FORMACIÓN ESCOLAR

Objetivo: Arzthelferin — Realidad: Frauenfachschule

Estimado Hajo:

Recientemente acudió una señorita de 17 años española con su madre a mi despacho en la Sparkasse. La madre me rogó orientase a su hija sobre su futuro escolar/laboral.

Después de tener una larga entrevista con la chica me dí cuenta de que su deseo era tener la posibilidad de un puesto de aprendizaje y tener en el futuro un trabajo como „Arzthelferin”.

Otras cosas, lo necesitamos para el normal funcionamiento de nuestro sistema nervioso y para producir anticuerpos para luchar contra las enfermedades.

Aunque con una dieta equilibrada, se consumen suficientes vitaminas como para no tener problemas con ellas, existen una serie de razones, para que cada vez con más frecuencia se produzcan estas avitaminosis (falta de vitaminas) leves que conducen a un síndrome similar al que he descrito anteriormente. Estas razones son: el hecho de que hoy en día, debido al estilo de vida, muy pocas son las personas que hacen una dieta equilibrada; además, se añade el hecho de que los alimentos,

(Sigue en la pág. última)

De momento visita en Wuppertal una „Frauenfachschule”, pero teme que a final de curso la echen de la escuela, porque no llega al promedio de nota que necesita para poder seguir en la misma.

La chica nació en Wuppertal, donde finalizó la Hauptschule (10 B). Después se presentó a varios puestos de aprendizaje, sin éxito. También observé que tenía serias dificultades para escribir una solicitud (Bewerbung).

Tú, como experto en temas juveniles y de formación escolar, seguro que me puedes ayudar a orientar a esta joven muchacha española en su situación actual.

Gracias y un cordial saludo

Ma. del R. Fernández

* * *

Querida Charito:

Se trata de un caso muy frecuente: Los jóvenes siguen yendo a distintos colegios porque no han encontrado ningún puesto de aprendizaje. Sin embargo, asisten a clases sin muchas ganas ya que en el fondo quieren trabajar y aprender un oficio. La situación empeora: con malas notas y de avanzada edad se les hace aún más difícil la com-

petencia en el mercado de los puestos de aprendizaje.

Por eso hay que darles a los jóvenes un consejo muy urgente: Si van a escuelas de preparación a la Formación Profesional, tienen que tomar en serio sus estudios para no estar peores que antes de visitar el colegio. Claro está: se trata de una exigencia extraordinaria: estudiar sin motivación y siempre de reojo a un aprendizaje significa superarse a sí mismo día tras día.

En cuanto a „Arzthelferin” hay que hacer un comentario crítico. Los médicos suelen ofrecer estos puestos de aprendizaje sin tomar a las chicas como empleadas fijas después de sacar el título. Les sale más barato ya que las aprendices hacen el mismo trabajo con menos remuneración. Así que las echan después del aprendizaje y contratan continuamente a nuevas aprendices.

Claro: mejor eso que estar en la calle sin nada. Además, el título de „Arzthelferin” abre nuevos caminos aunque no sean de la misma especialidad.

Tú tienes razón en que una buena „Bewerbung” es muy importante. El „Schul-Service” de las Sparkassen ha editado una cartilla con ayudas y ejemplos para una buena solicitud. Se consigue gratis por medio de cualquier Sparkasse.

Saludos

J. Jansen

INFORMACIONES, NOTICIAS, COMENTARIOS

LA VOZ DE LOS LECTORES

Sobre las ayudas colectivas

Muy Sres. Nuestros:

Desearíamos que en su sección „La Voz de los Lectores” tuvieran a bien publicar esta carta de nuestra Asociación.

Somos una Asociación de Padres de Familia fundada hace 7 años; tenemos en la actualidad 179 socios y hemos hecho durante el año pasado las siguientes actividades:

El día de San José fiesta para los Padres de la Asociación, el día 2-5-84 Fiesta de la Madre, el día 22-9-84 fuimos toda la colonia a Bruselas al Atomium, el 29-12-84 Fiesta de las Navidades.

Aparte de nuestro local social por el que tenemos que pagar 475 DM al mes de alquiler, más luz, agua, calefacción, seguros y demás gastos que tiene un local, tenemos la revista mensual para los socios AMISTAD que como Ustedes se pueden imaginar nos cuesta bastante dinero el hacerla. También tenemos dos conjuntos de baile, uno para niños pequeños y otro para grandes, y le decimos que tenemos que pagarle la gasolina a la Sra. Maestra. También se dan charlas cada cierto tiempo y eso cuesta también lo suyo el organizarlas y demás. Por eso, casi nos dan un ataque al corazón, cuando nos enteramos de la ayuda del Consulado que se nos concedió para el año pasado:

5528 pesetas ! no marcos !!

Esperamos que tengan a bien publicar esta carta sino total por lo menos parcialmente.

Atentamente

Presidente

Secretario

Rafael Martínez

Francisco Valdés

Asociación de Padres de Familia de Hückelhoven

Asamblea General de la Federación de Hessen . . .

(viene de la primera pág.)

— Formación de adultos: Ampliarla y profundizarla.

— Madres de familia: Potenciar la participación de las mujeres.

En el Grupo de Trabajo „Análisis de la situación escolar en Hessen”, se constató entre otras cosas:

— Se ha procurado sustituir a los profesores retornados, lo más rápidamente posible. Sin embargo, se han suprimido plazas y reducido horarios en varios lugares. En este curso, hay 3 profesores menos que en el pasado, según información del Sr. Agregado de Educación.

— En varias localidades se han retrasado las clases hasta varios meses.

— Actualmente, faltan maestros en: Giesen (55 niños) Staffel a. d. Lahn (10 niños) Bergen-Enkheim (12 niños). En Bad Hersfeld, habiendo el número de alumnos suficiente, tienen que trasladarse a otra ciudad.

En el Hochtaunus Kreis, se han repartido las horas, con otro grupo en Hedderheim.

Convivir hoy y Mañana

Comunicado de los españoles asistentes a la Conferencia Ecueménica de Trabajo — Alemanes y Extranjeros — celebrada en Munich, 21.—23. 2. 1985

La planificación para una convivencia positiva del mañana no acalla ni supera la inseguridad radical del emigrante hoy aquí. Convivir hoy y mañana es el tema de las Jornadas Ecueménicas que han organizado el Consejo de la Iglesia Evangélica y el Comité Central de los Católicos Alemanes. Ochocientos asambleístas — de los cuales casi la mitad eran extranjeros — tuvieron estos días en Munich la oportunidad de articular y expresar su malestar, sus temores, sus intereses y sus exigencias. Es deseo común que se reconozcan en Alemania derechos a los extranjeros:

La fundamentación legal es el único cimiento firme sobre el que el emigrante puede construir y planificar su futuro. Los extranjeros quieren ser reconocidos como minorías culturales en esta sociedad que de hecho es multicultural. La convivencia es un proceso que extranjeros y alemanes hemos emprendido y queremos conseguir en base a un respeto, aceptación y reconocimiento mutuos. Los extranjeros somos en Alemania sujetos de deberes; queremos ser también sujetos de derechos:

- derecho de establecimiento,
- derecho a la reagrupación familiar, sin restricciones, en Alemania,
- derecho al voto comunal como expresión de nuestra voluntad de cooperar en las decisiones políticas de esta sociedad alemana, de la que formamos parte, y en cuya construcción llevamos veinticinco años colaborando.

Estas son algunas de las exigencias más relevantes y urgentes manifestadas en estas jornadas.

— Se constata el gran número de alumnos en „Sonderschulen” en Frankfurt (40 alumnos, de un total de 976 niños españoles)

— Se aprobó una Resolución, por unanimidad, reclamando la intervención de la Agregaduría de Educación, cuando no funcionan los servicios alemanes.

— Se acordó formar una „Comisión de seguimiento” para atender los problemas de las Clases complementarias de lengua española, en las distintas zonas. Estará compuesta por compañeros de las tres zonas de la Inspección alemana (Norte de Hessen, Mittelhessen y Sur de Hessen) y 3 miembros de la Directiva.

Nueva Directiva:

Fué elegida la Directiva siguiente:

Presidente: Rogelio G. Barroso, Kassel
Vicepresidente: Florentino Pascual, Langen-Dreieich
Secretario: Antonio Beltrán, Kelkheim/Ts.
Tesorero: José Cortés, Kassel.
Vocales: Manuel Gómez, Frankfurt (Rödelheim), María Vázquez, Kelkheim/Ts.

Como representante de la Federación en el Consejo de la Confederación, fué elegido el compañero Manuel Galinier, (Ffm/Höchst).

Si bien la preparación de estas jornadas se hizo sin la participación directa de los extranjeros, y menos aún de las bases populares de los mismos, aquí hemos tenido oportunidad, y la hemos aprovechado para exponer abiertamente nuestras posturas.

Los extranjeros nos sentimos respaldados por las jerarquías de las Iglesias, no así por los cristianos alemanes de a pie.

Al Comité Central de los Católicos Alemanes le hemos expresado que sus recientes tomas de postura sobre los extranjeros no coinciden con nuestras expectativas. Así mismo queremos ver en el futuro al Comité Central como un gremio de Iglesia con antena para los problemas de los extranjeros y con garra para introducir principios humanos y, por ello, principios cristianos que deban animar la política de extranjeros. De este modo, dicho Comité quitará de nosotros, emigrantes españoles, la impresión de aparecer como un órgano legitimante de la política de extranjeros del Gobierno alemán. Estas jornadas han sido, desde luego, un paso positivo para la recuperación de la confianza y colaboración entre extranjeros y alemanes.

por el grupo:

José Antonio Arzoz

Solo para la Mujer

(viene de la pág. 3)

debido a la rapidez con que son producidos y a que la tierra ya no es tan rica como debiera serlo, no contienen la cantidad de elementos nutritivos que se les suponen. No hay que olvidar que la preparación de la comida, tampoco es adecuada (demasiada temperatura y demasiado tiempo de cocción, productos en lata o congelados, etc.). Todo esto reduce el aporte.

Por otro lado, vivimos en una sociedad que nos somete a un continuo estrés, con lo que la cantidad que necesitamos de estas vitaminas aumenta.

Por ello es recomendable, hoy más que nunca, hacer una dieta equilibrada. Y en caso de encontrarse en una situación similar a la descrita, consulte a su médico y el decidirá si obedece a otras cuasas o si es necesario la prescripción de un complejo vitamínico añadido a la dieta.

La vitamina B se encuentra: en cereales, verduras, frutos con vaina, levadura, hígado, huevo, leche, carne, pescado y productos integrales.

Isabel Jiménez