

# FCCR XX ANIVERSARIO

PRESENTACIÓN  
D. CARLOS MARTÍNEZ IZQUIERDO



Han transcurrido veinte años de la creación de nuestra FCCR y veintidós, desde que una primavera en la ceremonia de la entrega de los Premios Sorianos del Año, en que fuimos galardonados, hablé con el Dr. Ruiz Liso para crear una entidad benefactora de nuestra Caja Rural que “devolviera en salud, parte de los beneficios que generaba y generara nuestra institución.”

Cumplidos sus fines a lo largo de estos cuatro lustros, se puede comprobar sobradamente la calidad y cualidad de nuestros colaboradores, ponentes, servicios y actividades. Desde la Escuela de Salud y Humanidades, la Escuela de la Abuela Madre, pasando por el Servicio de Medicina Preventiva Deportiva y los de Orientación Materna y Pediátrica que se crearon inicialmente a la Biblioteca Calvo Melendro-Sala de Pablo, ampliada posteriormente con el legado de Miguel Moreno y Moreno y el Servicio de Estudios Epidemiológicos son testimonio de ese quehacer diario en estos 20 años y cuyo germen fue la creación en 1981 del primer servicio que se creó en Soria de “Diagnóstico precoz del cáncer de cuello uterino” hasta que el INSALUD lo incluyó dentro de la cartera de servicios. Siempre actividades gratuitas las que desde esta casa se han programado en pro del Bienestar y la Salud de los sorianos desde hace más de 33 años. Hemos utilizado todos los recursos, conferencias, concursos, publicación de libros, folletos, revistas y hoy nuestro Soria-Salud, boletín provincial en su tercer año de vida que alcanza a través del “papel” y de la difusión informática una diana de cerca de 20.000 personas. No podemos olvidar que disponemos en bronce y piedra de dos testi-

monios permanentes de nuestro trabajo diario en la Plaza del Olivo con ese depósito documental en el Jardín de las Semillas de la Dieta Mediterránea, único en el mundo.

Soria Saludable, Soria Mediterránea y Soria Cardioprotegida han sido proyectos realizables y realizados que han puesto a nuestra FCCR como bandera en el marco internacional. Es tanto lo que podemos encontrar en ellos que cedo su análisis al lector de estas líneas. En páginas posteriores podemos observar a quienes han pasado por nuestro Mes de la Salud a lo largo de estos 20 años. Merece la pena recrearse en su texto.

La Real Academia Nacional de Medicina ha avalado todas nuestras propuestas así como diferentes Ministerios ligados a nuestros objetivos como Sanidad, Educación y Cultura y Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, sin olvidar a la Dirección Provincial de Educación, tan importante en nuestros proyectos. Los Colegios Profesionales ligados a la Salud, Médicos, Enfermería, Farmacéuticos etc. han sido a su vez “portavoces” de nuestro trabajo sin olvidar el extinto INSALUD, hoy SACYL, a nivel provincial. FOES y Cámara de Comercio han sabido captar nuestras iniciativas y son a su vez otros de nuestros mejores “voceros”.

La Excma. Diputación Provincial de Soria nos ha permitido con su permanente colaboración desarrollar nuestras principales actividades con el “préstamo” anual del Aula Magna Tirso de Molina en Noviembre y la generosidad de la propia Imprenta Provincial y sus trabajadores, sin olvidar que durante varios años fue quien patrocinó el Premio Nacional de Investigación.

Hemos valorado a los mejores de entre los nuestros –Premios Saludables- a los que hemos querido hacer espejos en que mirarnos y hemos premiado a los mejores investigadores con el Premio Nacional de Investigación. Recientemente hemos querido reconocer también a quienes promueven el estilo de vida saludable de Soria Mediterránea con el título de Embajador.

Los reconocimientos que hemos obtenido a lo largo de estos años fundacionales a todos los niveles, dan fe de que ese camino trazado en el año 1995, era la autovía saludable idónea para los sorianos y especialmente para las generaciones jóvenes.

Espero y deseo que esta FCCR pueda seguir desarrollando sus actividades al menos otros 20 años más, señal inequívoca de que la autopista de la salud y el bienestar han ido indefectiblemente unidos al desarrollo de nuestra Caja Rural como eje y vector económico de esta provincia.

Gracias a todos los socios, y a los sorianos y sorianas que han confiado en nuestras instituciones. Tengo la seguridad de que seguirán haciéndolo en el futuro.

CARLOS MARTÍNEZ IZQUIERDO  
*Presidente del Patronato  
Fundacion Científica Caja Rural De Soria*



*Chefchaouen (Marruecos). 2008*

# PATRONATO 2014

**Presidente:** D. Carlos Martínez Izquierdo

**Vicepresidente:** D. Anselmo García Martín

**Secretario General:** D. Francisco Javier Hornero Hidalgo

## **Vocales:**

- D. Domingo Barca Águeda
- D. José Antonio Carrizosa Valverde
- Dr. D. Enrique Casado de Frías
- D. Ricardo del Barrio Bachiller
- D. Miguel Martínez Ayuso
- D. José Daudén Casas
- Presidente de la Diputación: D. Antonio Pardo Capilla
- Alcalde de Soria: D. Carlos Martínez Mínguez

**Director General:** Dr. D. Juan Manuel Ruiz Liso



## **OBJETIVO PRINCIPAL (Asamblea 1995)**

Educar y promover en los ciudadanos sorianos, padres de familia, y en los diferentes colectivos de nuestra sociedad la SALUD INTEGRAL, y formar nuevas generaciones que tengan pleno conocimiento de las posibilidades que una vida sana puede tener para su futuro.



*Agros (Chipre). 2014*

## JUSTIFICACIÓN (Asamblea 1995)

La Caja Rural Provincial de Soria quiere hacer suyas las propuestas que la O.M.S. considera primordiales para conseguir una SALUD INTEGRAL en nuestra provincia. En base a ellas, se constituye esta FUNDACIÓN CIENTÍFICA CAJA RURAL con la siguiente justificación:

- Prolongar los años de vida sana de todos los individuos.
- Garantizar un Desarrollo Saludable de los niños.
- Mejorar el bienestar y la salud de la mujer.
- Desarrollo de la población en buenas condiciones de salud.
- Erradicar, controlar o eliminar las principales enfermedades que constituyen problemas sanitarios universales.
- Reducir la discapacidad evitable mediante medidas apropiadas de prevención y rehabilitación.
- Asegurar una mejora continuada del estado nutricional de toda la población.
- Proporcionar condiciones de vida salubres a todos, facilitando información que permita combatir los comportamientos nocivos en Salud.





*Cilento (Italia). 2011*



# INTRODUCCIÓN

Sirva este texto de legado y testimonio de una actividad generada con los fondos sociales de Caja Rural de Soria que en su Asamblea General de Socios -9.750 entonces- de 1995 aprobó por “aclamación” la creación de la Fundación Científica de Caja Rural de Soria para el estudio y prevención de las enfermedades degenerativas.

Han transcurrido más de cuatro lustros desde que la apuesta decidida de su Presidente –D. Carlos Martínez Izquierdo- y del Consejo Rector en aquellas fechas, le diera un valor añadido a la acción social (obra social) de esta Caja que hoy supera los 26.000 socios. Gracias a todos ellos por su confianza en estos años.

Mi satisfacción como creador y director de la misma es difícil de transcribir en unas palabras. En todo momento hemos actuado con cuatro líneas fundamentales: I+I+D+C = IMAGINACIÓN + ILUSIÓN + DESARROLLO + CREDIBILIDAD. Siempre y, al decir siempre es así de amplio el criterio, he contado con el apoyo integral del Patronato y del Consejo Rector de Caja Rural de Soria.

A lo largo de los años hemos evolucionado con los tiempos en que vivimos, dado que la informática e “internet” son los principales difusores de nuestras propuestas. Nuestra Escuela de Salud y Humanidades que tantos kilómetros ha recorrido por la provincia, ahora los recorre por las autopistas telemáticas a través de nuestras informaciones y especialmente a través de nuestros boletines provinciales de bienestar y salud –SORIA SALUD- para los mayores y SORIA SALUD INFANTIL para los más jóvenes que son los sorianos del mañana.

Quizás, los dos programas de mayor relevancia nacional e internacional hayan sido aquellos en los que fuimos pioneros y así se nos reconoce.

**SORIA MEDITERRÁNEA** permitió con el respaldo de más de 200 entidades sorianas que la **DIETA MEDITERRÁNEA** fuera reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010 y Soria como Comunidad Emblemática. La plaza del Olivo es su referente material y el reconocimiento a nuestra FCCR como representante nacional para la UNESCO por parte del Ministerio de Educación, Cultura y Deportes (Dirección General de Patrimonio) nuestro mayor éxito internacional.

**SORIA CARDIOPROTEGIDA** ha permitido salvar vidas de sorianos y prevenir lesiones irreversibles. Fuimos, Soria, –a través de nuestra FCCR- la primera ciudad en el mundo **CARDIOPROTEGIDA**, 24 horas al día los 365 de cada año. Desde el año 2008, en marzo, los Cajeros automáticos de Caja Rural disponen además de dinero, de “salvavidas” a través de los desfibriladores semiautomáticos –DESAs- que comparten con las máquinas expendedoras de euros. Ha merecido la pena. Hoy además de en nuestros cajeros, estos DESAs también están las 24 horas en la Comisaría de Policía Local, en la Comisaría de la Policía Nacional, en la Comandancia de la Guardia Civil y en la Audiencia Provincial –Juzgados- a través de las dotaciones de nuestra FCCR que se encarga también de su mantenimiento y formación teórico-práctica de sus profesionales. (Escuela de Urgencias y Emergencias de la Junta de Castilla y León).

No obstante, ha habido programas con un mayor intimismo por sus cualidades, como la Escuela de la Abuela Madre y el Servicio de Medicina Preventiva Deportiva por poner dos ejemplos representativos.

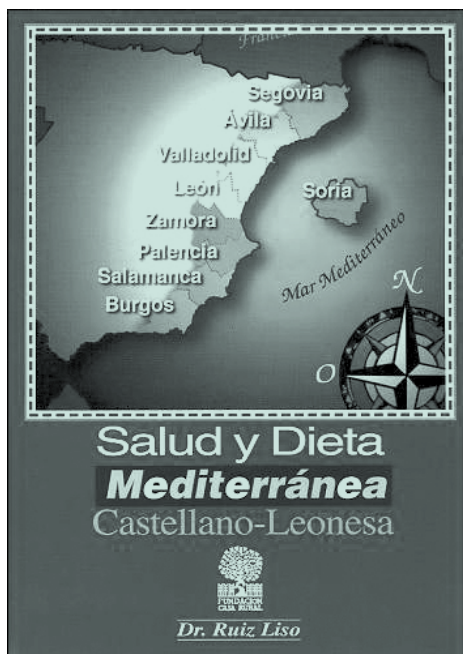
La imagen que ha dado a conocer cada año nuestro Soria Saludable ha partido de la generosidad y de las brillantes manos del pintor de Soria, D. Rafael de la Rosa.

Hemos realizado publicaciones en el campo epidemiológico y preventivo que se incluyen más adelante y debemos también –¿por que no?- reconocer un número significativo de premios que hemos

recibido por todas las actividades que realiza y esperamos siga realizando nuestra FCCR. Dependerá de sus socios.

Gracias otra vez por su apoyo y espíritu constructivo en pro del bienestar de los sorianos en estos 20 años.

Dr. D. Juan Manuel Ruiz Liso  
*Director General FCCR*



## NUESTROS PADRINOS

Nuestra sede social en la primera planta de la Casa del Agricultor, de Caja Rural de Soria fue inaugurada – 26 Enero 2001- y apadrinada por los Profesores Jean Dausset –Premio Nóbel de Medicina 1982- y Santiago Grisolía –Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica 1990- .

Para nosotros, ha sido, es y será el mayor y mejor respaldo a nuestra actividad fundacional, al ser estos dos científicos de renombre internacional quienes avalaron nuestros fines y objetivos.

El 27 de Enero de 2001, y gracias a este hecho pudieron conocerse y dialogar sobre temas comunes el Profesor Jean Dausset, premiado por sus estudios de “los antígenos de histocompatibilidad en los trasplantes de tejidos” y el Dr. Rafael Matesanz Acedos, creador y Director de la Organización Nacional de Trasplantes, que año a año se manifiesta como la mejor organización mundial en este campo. La reunión tuvo lugar precisamente a petición del Premio Nóbel y se desarrolló en el Parador Nacional de Turismo “Antonio Machado” de nuestra ciudad. Posteriormente los tres investigadores visitaron el yacimiento de Numancia de la mano del Profesor Alfredo Jimeno, Director de las Excavaciones.



## PROGRAMAS DESARROLLADOS

La **ESCUELA DE SALUD Y HUMANIDADES (ESH)** con más de 70 profesionales a lo largo de estos años, y un abanico curricular de más de 500 conferencias diferentes -a elegir- (5.500 impartidas), ha recorrido nuestra provincia y diferentes casas regionales, visitando más de 80 localidades diferentes y ha recorrido más de 11.000 kilómetros al año (320.000 km.). Más de 200 asociaciones y entidades se han beneficiado de nuestra colaboración formativa.



Los **ENCUENTROS CON EL PEDIATRA y LOS ENCUENTROS CON EL GINECÓLOGO** han sido lugares de encuentro, en el medio rural, para preguntas y respuestas entre las madres y los especialistas en Pediatría y Ginecología. De igual forma, y en ese medio rural, el especialista en enfermedades de la mujer ha sabido responder adecuadamente a esas dudas que -a veces- en una consulta no son factibles de realizar y que de forma grupal se contestan al componente femenino de cada localidad. Globalmente ha sido una ESCUELA DE MADRES.



La **ESCUELA DE LA ABUELA MADRE** fue otra actividad principal demandada por las madres, padres y abuelos/as de nuestra geografía soriana e incluso extraprovincial. La “puericultura” de nuestros niños no se corresponde con la de nuestros padres y abuelos y en unos años en que los abuelos han tenido que hacerse cargo de los niños, especialmente de los más pequeños pre-guardería, y han tenido que reciclarse en: vacunas, heridas, fiebre, vómitos, etc. Las nuevas generaciones de sorianos y sorianas se verán marcadamente beneficiadas, en un futuro, por dichas actividades.

El **SERVICIO DE MEDICINA PREVENTIVA DEPORTIVA**, ha realizado a nuestros deportistas no profesionales, los reconocimientos preventivos que el deporte multidisciplinar soriano requería, cumpliendo con esa tranquilizadora y extraordinaria labor de prevenir las lesiones de los deportistas federados y no federados sorianos a través de una batería de pruebas difícilmente asumibles por otras instituciones, y al que la Federación Española de Medicina Deportiva y los responsables regionales federativos sanitarios han seguido ensalzando por su pionera labor. Fue el seleccionador nacional de balonmano, D. Juan de Dios Román quien en el S.S. de 1998 nos puso en la pista de su creación.



## **SORIA CARDIOPROTEGIDA**

- Presencia de DESAs en los Cajeros Automáticos de Caja Rural de Soria capital así como en las Comisarías de Policía Local, Policía Nacional, Comandancia de la Guardia Civil y Audiencia Provincial en el Palacio de los Condes de Gómara. Tras la dotación de dos DESAs a Guardia Civil y Comisaría de Policía Nacional por parte de nuestra FCCR, se siguió realizando la labor formativa en la prevención, a distintos colectivos, de acuerdo con nuestros recursos.
- Cursos de Formación en DESAs y Resucitación Cardiopulmonar a más de 1000 personas, no sanitarias, a través de la Escuela de Urgencias y Emergencias de la Fundación del Instituto de Ciencias de la Salud.
- Cursos de 8 horas (dos días) para 8 personas cada uno.



## **SORIA MEDITERRÁNEA**

Desde hace años venimos trabajando en ese campo de la educación para la salud en alimentación, pero fue el año 2008 al igual que lo hiciéramos con menos recursos en el año 1995.

[-www.fundacioncajarural.net/soria saludable-](http://www.fundacioncajarural.net/soria_saludable-), quisimos BOMBARDEAR SALUDABLEMENTE las bondades de la Cultura y Dieta Mediterránea ya que habían transcurrido 14 años -una generación- y la composición poblacional había variado con cerca de un 9% de inmigrantes. Para ello desarrollamos el proyecto ejecutado de SORIA MEDITERRÁNEA, como estilo de vida.

La importancia de mantener este tipo de Dieta y Cultura viene avallada por miles de trabajos de investigación que la hacen responsable de la prevención primaria de la mayoría de las enfermedades cardiovasculares de nuestra civilización y de más de un 70% de las oncológicas, responsables de la mortalidad de más del 65% de nuestra población española y por tanto soriana.

-Ver publicaciones incluidas en [/estudios epidemiológicos](http://estudios.epidemiologicos) y [www.fundacioncajarural.es/publicaciones](http://www.fundacioncajarural.es/publicaciones)

Los carteles anunciadores de los ciclos de Soria Saludable, son obras donadas por el pintor soriano de la D.M. **Rafael de la Rosa**, pudiéndose contemplar como el exponente de la Dieta Mediterránea tradicional en el medio rural, en el que no faltan las aves, la borraja, los olivos. Las castañas, el cardo rojo de Ágreda, la micología y la trufa, entre otros. (Ver programas).

Se realizó el **calendario mediterráneo del mes de la salud** –en dos versiones -, para adultos y para escolares, cambiando el vino por zumo de naranja.

**LA DIETA MEDITERRÁNEA** ha sido por tanto uno de los ejes fundamentales de desarrollo de nuestra FCCR y lo fue específicamente en el del ciclo que fue inaugurado por el Subsecretario del Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino (MAPRAMA) ese día 30 de Octubre de 2008, leyéndose el que ya se conoce como **MANIFIESTO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DE SORIA**, en el que se solicitaba que la Dieta Mediterránea se considerase **Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO**. Este manifiesto fue rubricado en un acto público por todas las instituciones sorianas

privadas y públicas así como por todos los medios de comunicación y asociaciones de todo tipo: Colegios Profesionales, Amas de Casa, Centros Escolares, Ecologistas, etc Al mismo tiempo se colocó un **MONOLITO de bronce en la Plaza del Olivo**, en el que a partir de ese día se llamaría **Jardín de las Semillas de la Dieta Mediterránea**, rodeando al “olivo” con el **Decálogo de la DM** y bajo el que se introdujeron -en urna de metacrilato- los periódicos, videos y cintas audio del día así como semillas de los productos de la D.M., en presencia de toda la sociedad civil y política de Soria y en la que nadie faltó. En el futuro se podrá conocer qué cultura sociogastronómica tenían los sorianos en el comienzo del siglo XXI basada en la D.M..

Colaboración con **Centros Comerciales**: LECLERC´ E. durante todo el mes de Noviembre de 2010 realizó descuentos del 10 al 30% en todos los productos de la D.M. así como también en lo que se puede considerar cultura mediterránea -material deportivo-. **SABECO 2012**. **SABER COMPRAR**, **SABER COMER** (carros de comida mediterránea gratuitos a los escolares ganadores) y **LA FRASE SALUDABLE DE LA DM** (Estancia gratuita de fin de semana en Paradores) en escaparates del Hipermercado.

Se ha realizado la **DIFUSIÓN** de la D.M. en **TODOS** los Medios de Comunicación de Soria y en todos los **CENTROS ESCOLARES**. Debemos reconocer el masivo apoyo de la Dirección Provincial de Educación y de todos los Medios de Comunicación de Soria.

Se realizaron **TALLERES DE COCINA MEDITERRÁNEA** en diversos colegios de Soria, en diferentes años y meses, y en los que los alumnos debían confeccionar sus propios platos ligados a la D.M.

**Colaboración y apoyo en la difusión y elaboración de PLATOS DE LA D.M.**

- Semana Micológica de FOES/ Ashotur: Tapas y productos de la DM.
- Premio a la mejor tapa micológica mediterránea
- Comidas Mediterráneas: Hotel Alfonso VIII



- Comidas del Ibérico: Restaurante Fogón del Salvador
- Comidas con base en la Trufa de Soria: Restaurante Baluarte
- Comidas saludables de la Dieta Mediterránea: Restaurante La Chistera
- Promoción del Cardo Rojo de Ágreda como alimento saludable.
- I Feria de la Huerta tradicional Burgo de Osma, 2014.



## **CULTURA, DEPORTE, Y ALIMENTACIÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA.**

Senderismo y Comida Mediterránea en diferentes áreas e instituciones.



### **SEMANAS DE LA TRUFA.**

SORIOACTIVA. Colaboración en la RUTA DORADA DE LA TRUFA. Trufa y D.M.



### **SEMANA DE LA TAPA MICOLÓGICA**

- Premio Tapa Micológica Mediterránea  
Organiza ASHOTUR/FOES con nuestra colaboración.



El año 2010 se estrenó el **Pasodoble** de la **Dieta mediterránea** en El CASINO de SORIA. También el estreno de las Canciones ganadoras del Premio Internacional de la D.M. del Profesor A. Moreno y del Premio **Canciones Escolares de la Dieta Mediterránea** .Profesor Norberto Moreno.

Este año 2014 vamos a desarrollar un nuevo proyecto-programa de la **COFRADÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA**, como agente y vector nacional e internacional de nuestra actividad en este campo integral del ESTILO DE VIDA SALUDABLE que promueve la DM.

- ESTATUTOS,
- TIPOS DE COFRADES
- ASOCIACIÓN CON OTRAS COFRADÍAS.
- PARTICIPACIÓN LOCAL, PROVINCIAL, REGIONAL e INTERNACIONAL.
- DISEÑO ACTIVO



**JUEGO INFORMÁTICO FAMILIAR:"DI-ME ¿por qué? "**(dieta mediterránea) Juego Familiar para conocer, valorar y ponderar los distintos productos de la D.M. y los riesgos de otros hábitos. Disponible libremente en la página web de la FCCR ([www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)).



El **SERVICIO DE ESTUDIOS EPIDEMIOLÓGICOS** está ligado al conocimiento y prevención de Enfermedades Cardiovasculares, Neurodegenerativas y Oncológicas. En el apartado de publicaciones encontramos el desarrollo práctico de este programa.



Nuestra **WEB [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)** se actualiza semanalmente con todo aquello que consideramos de interés para los beneficios saludables que pretendemos. De alguna forma, en ella radica nuestra pequeña historia.

**LAS PUBLICACIONES** realizadas a lo largo de estos 20 años, podemos dividir las en varias colecciones ligadas siempre a la Prevención y el Bienestar, a la oncología y siempre en su vertiente formativa y epidemiológica.

### **1.-CUADERNOS DE SALUD**

- El dolor de espalda.  
Edita FCCR 1999. Dr. Máximo Poza Poza
- Llegar a viejo en Soria sin morir en el intento.  
Edita FCCR 2000. Dr. J. M. Ruiz Liso
- Abuela y madre.  
Edita FCCR 2001. Maria del Carmen Ciordia
- Primeros auxilios.  
Edita FCCR 2002. Dr. J. E. Belarra.
- La sexualidad en el adulto y en el mayor  
Edita FCCR 2005. Dr. J.M. Ruiz Liso
- El dolor de cabeza.  
Edita FCCR 2007. Dr. Pablo Irimia

### **2.-CUENTOS INFANTILES: Dr. J. M. Ruiz Liso**

- LOS NUEVOS COMUNEROS Edita FCCR 1995
- LOS COMUNEROS DE LA D.M. Edita FCCR 2014

### **3.-LIBROS**

- Salud y dieta mediterránea castellana y leonesa  
Editado por FCCR 1997 Dr. Ruiz Liso
- LÁGRIMAS ESCRITAS.  
-Tu hermana preferida- Poesía de la Enfermedad.  
Trinidad Lucea Ferrer. Edita FCCR 1998
- AYER, HOY Y SIEMPRE SORIA  
Edita FCCR 1999 Varios autores

- Amor, humor y dolor en la residencia, 25 años después.  
Editado por Sacyl, Colegio de Médicos y FCCR 2005.  
Dr. Ruiz Liso
- Salud y estilo de vida de los sorianos en el siglo XXI  
Edita FCCR 2005. Dr. Ruiz Liso
- El Ateneo de Soria. Síntesis. Prof. J. A. Gómez Barrera
- The handbook atlas of paleopathology.  
Atlas de paleopatología.  
Dr. Jesus Herrerin López y Dr. Joaquin Baxarias Tibau. Soria  
Edita y FCCR 2008
- Historia Epidemiológica de Soria 1900-2010  
Dr. Ruiz Liso. Edita FCCR 2011.
- Castilla y Leon Sostenible: Medio Ambiente, Alimentación y Salud. Edita el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente -Magrama- y FCCR 2012. Dr. Ruiz Liso
- "Hospital Virgen del Mirón. 1933-2013. Historia y Patología"  
Edita Diputación Provincial y FCCR 2014 Dr. Ruiz Liso

#### **4.- PUBLICACIONES EN CELTIBERIA. CSIC**

- Soria Cardioprotégida. Dr. Juan Ruiz García 2010
- Analisis Social y Sanitario de la Soria del Siglo XX.  
Dr. Ruiz Liso 2011
- Patriarcas y Matriarcas Galénicos del Siglo XX en Soria. I.  
Dr. Ruiz Liso. 2012
- Patriarcas y Matriarcas Galénicos del Siglo XX en Soria. II.  
Dr. Ruiz Liso. 2013

#### **5.-BOLETIN PROVINCIAL DE BIENESTAR Y SALUD: “SORIA SALUD”**

- 4 números trimestrales / 10 números publicados.

- Índice de impacto superior a las 20.000 personas por número
- Distribución: Oficinas de Caja Rural, Colegios Profesionales, Sacyl, FOES, Cámara de Comercio, Sindicatos, Casas Regionales y Centros Escolares.

## **6.-BOLETÍN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN SANITARIA -SORIA SALUD INFANTIL-**

- Semestral / 3 números publicados.
- Colabora Dirección Provincial de Educación

## **7.-FOLLETOS**

- Decálogos de Salud y Bienestar
- Cuadriáticos y Dípticos
  - Decálogos
  - Dieta Mediterránea, Ancianidad Saludable, Deporte...
- En 2012, se editaron: **POSTALES** (3.000), **CARTELES** (1000), **CUATRÍPTICOS** (5000), **MURALES** (5000) y 5 **TRAMPANTOJOS** todos ellos de la Dieta Mediterránea.
- Fitur 2013
  - "Soria regala salud". Madrid. Enero 2013. 2.000 Folletos

## **8.-LIBERTAD DIGITAL y TE INTERESA.ES**

- **ARTICULOS** del DIRECTOR DE LA FCCR en estos medios de la Red de INTERNET con miles de lectores.
- Temática de Alimentación y Educación para la Salud.



## CONCURSOS-ACTIVIDADES

Cada año se han elaborado diferentes concursos participativos, cuyo número y diversificación ocuparían muchas páginas, especialmente para amas de casa y para escolares, que desde LA FAMILIA SALUDABLE -1995- y LA MUSICA COMO ALTERNATIVA AL OCIO -1996- alcanzaron su punto más intenso en los elaborados para que los alumnos supieran comprar saludablemente: SABER COMPRAR, SABER COMER, el año 2012.

En el periódico EL MUNDO- DIARIO de SORIA, a lo largo de todo el mes de noviembre se convocó para los adultos, DIARIAMENTE un CONCURSO de RECETAS de la Dieta Mediterránea cuyos 3 Premios fueron en especie: Pan, Fruta y Verdura, Leche, Aceite de Oliva Virgen y legumbres para abastecer una familia de 4 miembros durante un mes.

En el otro diario, HERALDO DE SORIA, y para los escolares sorianos semanalmente El Dr. Despiste –concurso escolar- escribía textos de alimentación que habían sufrido errores por despiste “voluntario” de este médico. Los escolares de 1º y 2º de secundaria tenían que corregir los errores de los textos basados en la Cultura y Dieta Mediterránea. 50 alumnos y familiares disfrutaron de un fin de semana con todos los gastos pagados en Cantabria, otros 20 obtuvieron una “peque-cuenta corriente” para sus gastos de 120 €uros, 4 estancias en los hoteles que quisieran de España con sus padres/familia y balones y camisetas firmados por los jugadores del C.D. Numancia que fueron quienes los entregaron.

## RELACIÓN ETARIA DE CONCURSOS

- 1995**
  - Escolar saludable
  - Familia saludable
  - Aula escolar saludable
  
- 1996**
  - Música en centros escolares
  - Menú mas saludable (amas de casa)
  - Poesía saludable
  - Baile para mayores de 65 años.
  
- 1997**
  - Música como alternativa al ocio (escolares)
  - Escolares saludables
  - Recetas saludables
  - Mayores de 60 saludables. Baile en tercera edad
  
- 1998**
  - Tenis familiar- dobles
  - Concurso de fotografías saludables.
  - Valores humanos en el deporte
  - Música como alternativa al ocio (escolares)
  
- 1999**
  - Tenis familiar- dobles
  - Concurso de fotografías saludables.
  - Valores humanos en el deporte
  - Música como alternativa al ocio (escolares)
  
- 2000**
  - Mejores postres elaborados con leche de Soria
  - Música como alternativa al ocio (escolares)
  - Campeonato familiar de tenis
  
- 2001**
  - Música como alternativa al ocio (Escolares)
  - Primeros platos elaborados con leche de Soria
  - Campeonato familiar de tenis

- 2002**
  - Concurso nacional de m.c.s., sobre Soria Saludable
  - Música como alternativa al ocio (escolares)
  - Un plato saludable para meriendas elaborado con leche de soria
- 2003**
  - Recetas lácteas -Cañada Real-
  - Música como alternativa al ocio (escolares)
- 2004**
  - Concurso de fidelidad a Soria Saludable: premios de viajes a Europa, cruceros, Costa Cantábrica, comidas en restaurantes y un viaje especial a Kenia para 2 personas. libros, lotes de vino de la ribera silentium.
- 2005**
  - Concurso para amas de casa y escolares
- 2006**
  - Concurso para amas de casa y escolares
- 2007**
  - Concurso de escolares “Dr Despiste” Herald de Soria
  - Concurso para amas de casa de recetas “Diario de Soria”
- 2008**
  - Concurso de escolares “Dr Despiste” Herald de Soria
  - Concurso para amas de casade recetas “Diario de Soria”
  - Inauguración Jardín de las semillas. Plaza del Olivo. UNESCO.
  - Placa sobre monolito de bronce con decálogo de la DM.
- 2009**
  - Un verbo para cada dia y todos para conjugar
- 2010**
  - Paseo por los abrigos de Valonsadero. Pinturas rupestres. profesor J. A. Gómez Barrera.
  - Paseo a Garray-Numancia base de la DM.
- 2011**
  - Camaretas: Primera Ciudad de la Dieta y Cultura Mediterránea.
- 2012**
  - Camaretas. Estreno de canciones escolares de la D.M.
  - Concurso “saber comprar, saber comer”. Camaretas



## BECAS AYUDAS INVESTIGACIÓN

Además del PREMIO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN, dotado inicialmente con 6.000 €uros (1.000.000 ptas.) con carácter anual, patrocinado por la Diputación Provincial de Soria y posteriormente con 12.000 €uros con carácter bienal, patrocinado por Caja Rural de Soria y cuyos receptores se incluyen más adelante, debemos destacar la BECA "MARISOL CASTELLANOS" para la investigación de la Esclerosis Lateral Amiotrófica –ELA- que dotada también con 12.000 €uros financió y patrocinó desde 2000 a 2003 D. Adolfo Martínez hasta que su importe paso a ser capitalizado por la Fundación específica de la ELA que se creó al efecto y que hoy sigue elaborando sus proyectos A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL: FUNDELA.

A lo largo de estos veinte años se han convocado y dotado TAMBIÉN las siguientes becas y ayudas.

- 1995** ● Becas-ayudas investigación de 250.000 pesetas donadas por establecimientos y empresas sorianas.
  - Beca-Ayuda de Investigación de 100.000 pesetas donada por el Colegio de Médicos.
  
- 1998** ● 14 Becas y Ayudas de investigación a los mejores trabajos de investigación realizados y publicados durante el año 1997 en Soria y Castilla y León .
  - Premiados: 2.100.000 ptas
  
  - 3 becas de Proyectos de Investigación en el área de la Educación para la Salud en la Escuela.
    - Importe 600.000 ptas.
  
- 1999** ● 5 Becas de Investigación de 250.000 ptas. cada una.
  - Empresas colaboradoras

- Crédito de estudios durante 3 años de la Caja Rural sin intereses. Hasta 10 millones de ptas.
- Premios de 100.000 ptas. a los mejores expedientes académicos universitarios de los alumnos que los hayan finalizado en el curso 1999-2000.

Áreas:

- 1.- Ciencias Medio-ambientales
- 2.- Científico-Técnica
- 3.- Ciencias de la Salud
- 4.- Artes
- 5.- Humanidades y CC Sociales

- 2000** • **PREMIOS FIN DE CARRERA UNIVERSITARIA: TÉCNICAS, HUMANIDADES, SOCIALES, CIENCIAS PURAS Y DE LA SALUD** donadas por establecimientos y firmas sorianas

300.000 ptas. por área. Total 1.500.000 ptas.

## Caja Rural dota a Soria de una red de desfibriladores que se ubicarán en cajeros

**EN OCHO PUNTOS.** Los aparatos se instalarán en ocho oficinas de la capital y Camaretas

**FORMACIÓN.** Está dirigida a personal no sanitario y se quiere llegar a 500 personas en un año

Caja Rural de Soria dispondrá de desfibriladores externos semiautomáticos en los cajeros de ocho oficinas de la capital y del centro comercial Camaretas. La iniciativa está promovida por la Fundación Científica Caja Rural (FCCR) y pretende la formación en el uso de estos aparatos de personal no sanitario, con el objetivo de llegar a unas 500 personas en un año. FCCR 2



## OTRAS ACTIVIDADES

- 1995** ● Cena mediterránea castellana en favor de ONGs
  
- 1996** ● Concierto escolar saludable
  - Retransmisión de Soria Saludable a través de RNE. “Lo que es la vida”. Julio César Iglesias.
  - Sinfonía Gastronómica soriana pro AECC y A.F.Alzheimer
  
- 1997** ● Sinfonía gastronómica soriana. Pro MANOS UNIDAS
  
- 1998** ● Concierto de música deportiva
  - Concierto escolar saludable. “La música alternativa al ocio
  - Carrera urbana de integración deportiva:  
-Soy Testigo de la integración-
  - Proyecto -Karakorum- 8.000 metros.  
Estudio Médico Deportivo
  - Seguridad vial y deporte: Jornadas educativas
  - I campeonato familiar de tenis
  
- 1999** ● Concierto escolar saludable:  
“La música alternativa al ocio”. Premios: Viajes a Viena
  - Cordel humano por la integración de los discapacitados
  - II Campeonato familiar de tenis
  - Jornadas interprofesionales de salud
  - Cuentacuentos por Ignacio Sanz
  - Aromas musicales de la literatura soriana
  - Sorteo de libros entre asistentes a Soria Saludable
  
- 2000** ● Retransmisión de Soria Saludable a través de RNE. “Así es la vida” de Nieves Herrero.
  - III Campeonato familiar de tenis
  - Concierto escolar saludable:  
“La música alternativa al ocio” ganadores 1997-1999

- 2001**
- Avelino Hernández: “Jamón, historias, vino, cantares y salud mental”. Colabora Jaime Lafuente. (Cantautor).
  - Mecenazgo Cultural Saludable: “Fundación Duques de Soria” concierto de música clásica, tradicional y moderna (premiados)
- 2002**
- Curso de cocina saludable dirigido por Millán Maroto
  - Placa de plata de reconocimiento “al maestro de maestros” D. Millán Maroto por su labor en pró de una Soria Saludable a través de la cultura de la alimentación y la gastronomía
  - Concierto escolar saludable
  - Taller de educación para la salud en comunicación
  - Encuesta provincial de salud
- 2003**
- Jornadas de la Dieta y Cultura Mediterránea. Hotel Alfonso VIII
  - Cursos de preparación para la jubilación
- 2007**
- Curso de primeros auxilios para grupos familiares
  - Encuentros escolares en salud
- 2008**
- Taller de cocina Mediterránea en centros escolares
  - Cena de autor de la Dieta Mediterránea
  - Calendario mediterráneo
  - ¡Cómo salvar una vida en 4 minutos!
  - Taller de cuidados de la piel ¿puedo cuidar mi propia piel?
  - Presentación juego informático “di-me”
- 2009**
- Un verbo para cada día y todos para conjugar
- 2010**
- Foro internacional de la Dieta Mediterránea
  - Mural dinámico de terracota de la DM
  - Semana de la trufa
  - Semana micológica

- Música como alternativa al ocio (escolares)
  - Homenaje al agricultor y ganadero soriano.  
Placa en patio de Casa del Agricultor.
  - La DM Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.  
UNESCO. Monolito en Plaza del Olivo
  - Paseo por los abrigos de Valonsadero.  
Pinturas rupestres. Profesor Gómez Barrera.
  - Paseo a Garray-Numancia base de la DM.
- 2011** ● Camaretas: Primera ciudad de la Dieta  
y Cultura Mediterránea (reconocimiento).
- 2012** ● Camaretas. Estreno de canciones escolares de la D.M.  
● Inauguración de calles de la DM en Golmayo-Camaretas  
● Huerto escolar. Camaretas  
● Concurso de la frase saludable. Camaretas
- 2013** ● La FCCR representante oficial de las Comunidades  
emblemáticas en la UNESCO. Ministerio de  
Educación, Cultura y Deporte.  
● La FCCR en la Comisión Nacional de Agricultura  
del MAGRAMA. Madrid  
● La FCCR abre la Escuela de Alcaldes de Castilla y León  
(<5.000 habitantes). Conferencia inaugural. Valladolid
- 2014** ● Concursos: Vídeos, fotografías y artículos en M.C.S.  
sobre DM.  
● Los Comuneros de la Dieta Mediterránea. Cuento escolar.  
● Memoria del XX Aniversario.



## **BIBLIOTECA CIENTÍFICA CALVO MELENDRO-SALA DE PABLO**

Actualización, Desarrollo y Difusión de sus CONTENIDOS Y FONDO EDITORIAL

- BIBLIOTECA CIENTÍFICA (física) con 10.000 libros donados por ambos profesionales de la medicina.
- CATALOGACIÓN COMPLETA
- INCLUSIÓN EN LA RED: PAGINA WEB FCCR
- DONACIÓN LIBROS DR. MARCIAL PÉREZ
- DONACIÓN DE BIBLIOTECA de D. MIGUEL MORENO MORENO



## **PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS**

- Institución Cultural Soriana 2003  
- Casa de Soria en Madrid
- Premios EDIMSA 2004.  
Mejor Institución Sanitaria Nacional. Madrid  
- Finalista
- Farmaindustria. Premios 2006.  
- Mejor Iniciativa Nacional al Servicio del Paciente
- Premio Caminante 2007. Año Machadiano  
- Centro Comercial Abierto de Soria
- Premio Presidente de la Junta de Castilla y León 2007  
- Cámara de Comercio. Trayectoria Profesional

- Diploma De Honor VIII Congreso Internacional de la Dieta Mediterránea  
- Barcelona 2010
- Mención Honorífica 2011 COIIM (Colegio Oficial de Ingenieros Industriales)  
- Mejor Trayectoria Humanística, Social y Cultural Nacional.
- Premio ICAL “XXV ANIVERSARIO” Valladolid 2014  
- Al Compromiso Humano por Soria



## **PARTICIPACIÓN EN FOROS NACIONALES E INTERNACIONALES DE DIETA MEDITERRANEA**

- **INTERNACIONALES**
  - CHEFCHAOUEN
  - SORIA
  - ATENAS
  - KORONI
  - AGROS
- **NACIONALES**
  - CONSEJO NACIONAL DE AGRICULTURA
  - ESCUELA DE ALCALDES de CASTILLA Y LEÓN



## LA MUJER EN EL SIGLO XXI

Durante varios años, hasta su marcha a Argentina, celebramos quincenalmente un ciclo de encuentros dirigidos por la Profesora de Psicología, Dña. Silvia Gutiérrez Ochmann de carácter teórico-práctico en los salones de la Casa del Agricultor. Tuvo gran reconocimiento y participación activa.



### CONVENIO DE COLABORACIÓN con el COLEGIO SAN JOSÉ:

- a.-Primer Centro Escolar de la Dieta y Cultura Mediterránea: actividades, conferencias, aulas y espacios, dedicados a la DM.
- b.-Formación en resucitación Cardiopulmonar al Profesorado.



### CONVENIO DE COLABORACIÓN con el Club Deportivo SAN JOSÉ:

- Revisión MÉDICA DEPORTIVA de deportistas de todas las edades para competir en salud, en el servicio de Medicina Preventiva Deportiva Juan de Dios Román de la FCCR y otras acciones de educación para la salud.



### ACTIVIDADES CON APAs de CENTROS ESCOLARES SORIANOS

Concierto de colaboración con la Dirección Provincial de Educación para la promoción de hábitos saludables a través de nuestras publicaciones y conferencias en Centros Escolares.



## OTRAS ACTIVIDADES COLABORATIVAS

Colaboración continuada con Federación de Asociaciones de Vecinos, amas de casa, jubilados, Colegios Profesionales sanitarios, FOES, Cámara de Comercio, Casino de Soria, Ayuntamientos de Berlanga de Duero, Ágreda, El Burgo de Osma, Camaretas-Golmayo, etc.



## APOYO A ENTIDADES SIN ÁNIMO DE LUCRO

- ANDE SORIA: Colaboración financiera y apoyo logístico en sus actividades deportivas y sociosanitarias.
- ASOCIACIÓN PARKINSON SORIA: Cesión de local administrativo en nuestra FCCR.
- MANOS UNIDAS, UNICEF, CARITAS SORIA, BANCO DE ALIMENTOS DE SORIA, etc...
- ONG(s) como “Cives Mundi”, Paranakari (Selva amazónica).



## TALLER PERSONALIZADO

**DE DERMOESTÉTICA Y DERMOPREVENCIÓN** para más de 400 mujeres dada la relación del Sol y la Cultura Mediterránea y los riesgos que conlleva sin protección Año 2008.-



## DONACIÓN:

Tras la Clausura de Soria Saludable 2008, el Pintor D. Rafael de la Rosa, donó generosamente el cuadro “DIETA MEDITERRANEA EN EL MEDIO RURAL” que fue la imagen del ciclo en carteles e impresos de este ciclo, y a quien queremos agradecer su gesto.

## AYUNTAMIENTO DE SORIA:

“EL COLOR DE LO SANO” Jornadas con emigrantes en temas de alimentación saludable basada en la D.M. e higiene de los alimentos. Se trató de implicar a la Inmigración en nuestra cultura mediterránea. Año 2008



## NECROLÓGICAS

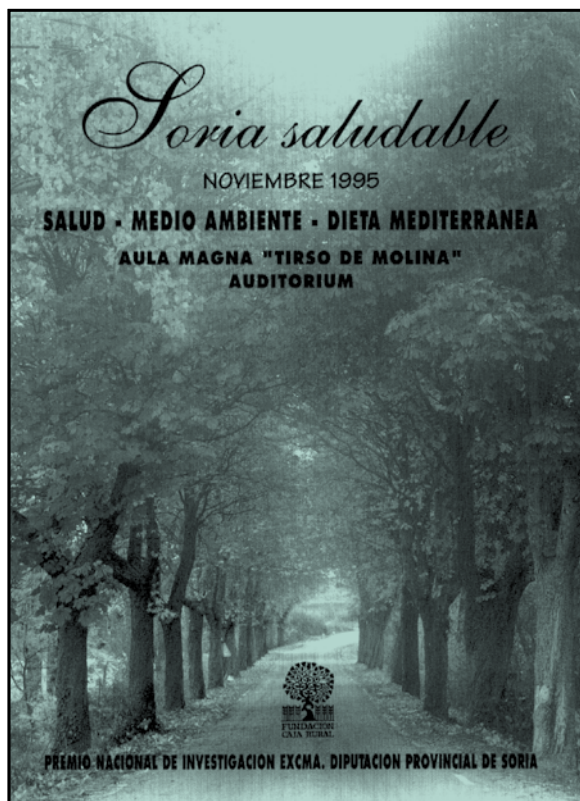
Por su íntima relación con nuestra FCCR tenemos que señalar la pérdida de seres queridos durante estos años y que eran SORIANOS SALUDABLES:

- José Luis Argente Oliver
- Jesus Calvo Melendro
- Armando Romanos Lezcano
- Juan Sala De Pablo
- Chumi Chumez
- José Antonio García (Presidente De Alcer)
- Jean Dausset (Premio Nóbel y Padrino de la FCCR),
- Domingo Heras
- Miguel Moreno Moreno.
- Odón Alonso
- Julián Sanz Esponera



## 1995. Salud, Medio Ambiente y Dieta Mediterranea

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Enrique Casado de Frías</li><li>● Oliva Núñez Fernández</li><li>● Mercedes Molina Ibáñez</li><li>● José Antonio Rocha Bravo</li><li>● Oscar Valtueña Borque</li><li>● Adolfo Berzosa Blanco</li><li>● José Luis Fraguas Massip</li><li>● Pilar Sánchez Malo y Granados</li></ul>
<b>Sorianos Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Fermín Cacho, Abel Antón, Tomás de Teresa y Pascual Oliva</li><li>● Dr. Jesús Calvo Melendro</li></ul>



## 1996. La salud, banda sonora de nuestra vida

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Armando Romanos Lezcano</li><li>● Emilio Casares</li><li>● Ramón Cacabelos</li><li>● Monseñor Francisco Pérez González</li><li>● Hernán Cortés Funes</li><li>● Juan A. Casillas Ruiz</li><li>● Chumi-Chumez</li><li>● Santiago Grisolia</li><li>● Julio César Iglesias</li></ul> (Programa “ Lo que es la Vida” )
<b>Sorianos Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Ande Soria</li><li>● José Luis Argente y Alfredo Jimeno</li><li>● Odón Alonso</li></ul>



## 1997. Ocio, trabajo y salud

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Ignacio Sánchez Nicolay</li><li>● Mercedes de la Merced Monge</li><li>● Carmelo Romero Salvador</li><li>● José María Carrascal</li><li>● José María Martín Moreno</li><li>● Miguel Moreno Moreno</li><li>● Alfredo Jimeno Martínez</li><li>● Juan José Francisco Polledo</li><li>● Ángel Luis Guirao García</li><li>● Ana Sastre Gallego</li><li>● José Manuel Fernández de Santiago</li></ul>
<b>Sorianos Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Guardia Civil de Soria</li><li>● Boy Scouts de Soria</li><li>● José Andrés Diago Pérez</li></ul>
<b>Premio Valores Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Domitila Díaz de Ortega Lara</li></ul>



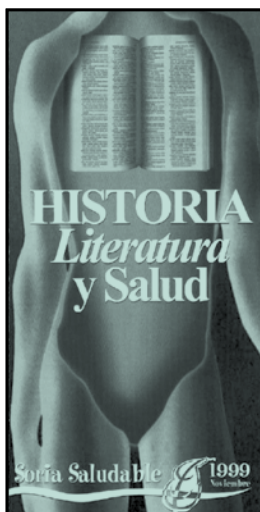
## 1998. Deporte y salud

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Carlos de la Casa</li><li>● Marian Arlegui</li><li>● Juan Antonio Gómez Barrera.</li><li>● Alfredo Jimeno</li><li>● Carmelo Romero</li><li>● Ana Sastre Gallego</li><li>● Sabino Padilla</li><li>● Juan de Dios Román</li><li>● Daniel Yagüerri</li><li>● Francisco Alonso Fernández</li><li>● José María García</li><li>● Enrique Sánchez-Guijo Acevedo</li><li>● Enrique Pascual Oliva</li></ul>
<b>Sorianos Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Juan Sala de Pablo</li><li>● Banda Municipal de Música de Soria</li><li>● Casa Regional de Soria en Barcelona</li></ul>
<b>Premio Valores Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Hna. Gustavo-María Lapeña García</li></ul>
<b>Premios Nacionales de Investigación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Profesor Dr. José Viña Ribes de la Universidad de Valencia</li></ul>



## 1999. Literatura y salud

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Víctor Sánchez Margalet</li> <li>● Jesús Escanero Marcén</li> <li>● Carmelo Romero Salvador</li> <li>● José Antonio Martín de Marco</li> <li>● Roberto Pelta Fernández</li> <li>● Máximo Poza Poza</li> <li>● Francisco Alonso Fernández</li> <li>● Mercedes Molina Ibáñez</li> <li>● Pepe Sanz</li> <li>● Vicenta Escudero</li> <li>● Alfonso Andrés</li> <li>● Nicasio Martínez</li> </ul>
<b>Sorianos Saludables:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Colectivo de Enfermeros de Soria</li> </ul>
<b>Premio Valores Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Siervas de Jesús de Soria</li> </ul>
<b>Premios Nacionales de Investigación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Profesor Dr. Victor Sánchez Margalet U. de Sevilla</li> </ul>



## 2000. Mujer y salud

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Marian Arlegui</li> <li>● Paz de Corral Gargallo</li> <li>● José María Fidalgo</li> <li>● Francisco de Gracia Soria</li> <li>● Hernán Cortés Funez</li> <li>● Juan Manuel Ruiz Liso</li> <li>● Manuel Jimeno Esteras</li> <li>● Francisco Alonso Fernández</li> <li>● Cesar Mendiola Fernández</li> <li>● Jesús Jiménez López</li> <li>● Nieves Herrero (Programa Así es la Vida)</li> </ul>
<b>Sorianos Saludables:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Asociación de Amas de Casa y Consumidores Numancia (Soria)</li> <li>● Asociación “Los Mártires” de Ólvega</li> </ul>
<b>Premio Valores Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Manuel Jimeno Esteras</li> <li>● Ernesto López Gabira</li> </ul>
<b>Premios Nacionales de Investigación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Revista Española de Patología</li> </ul>





## 2001. Consumo, calidad y salud

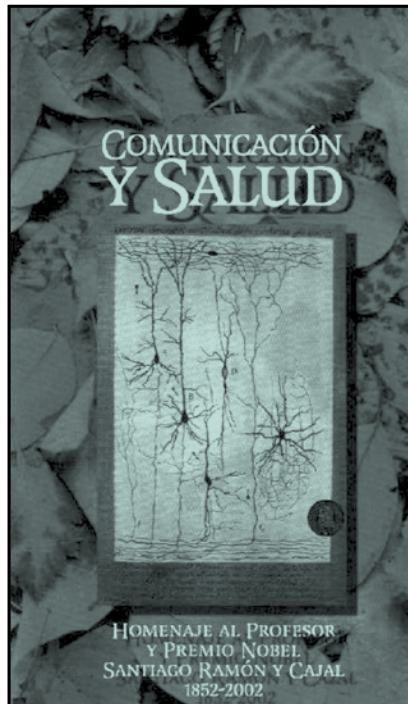
<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Oscar López Santos</li> <li>● Alfredo Jimeno</li> <li>● José María Múgica</li> <li>● Agustín Álvarez Nogal</li> <li>● Manolo Jiménez. TVE</li> <li>● Daniel Ramón Vidal</li> <li>● Andreu Palou Oliver</li> <li>● Francisco Alonso Fernández</li> <li>● Jesús Martínez Beltrán</li> <li>● Avelino Hernández</li> <li>● Antonio López Farré</li> </ul>
<b>Sorianos Saludables:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Donantes de Sangre de Soria</li> </ul>
<b>Escolar Saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carolina Hamodi</li> </ul>
<b>Premio Valores Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● P. Martín Zamora Borobio</li> </ul>
<b>Mecenas Cultural Saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fundación Duques de Soria</li> </ul>
<b>Premios Nacionales de Investigación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dr. D. Antonio López Farré. Fundación Jiménez Diaz.</li> </ul>



## 2002. Comunicación y salud

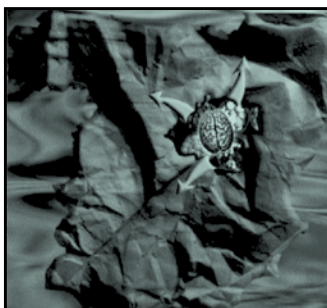
### Conferenciantes

- Alberto Nuñez Feijóo
- Justo García de Yébenes
- Juan Antonio Gómez Barrera
- Tomás Jiménez
- Javier Sánchez Caro
- Justo Menéndez
- Tomás Toranzo
- Ceferino Maestu Unturbe
- Rafael Matesanz
- Ernesto Sáenz de Buruaga



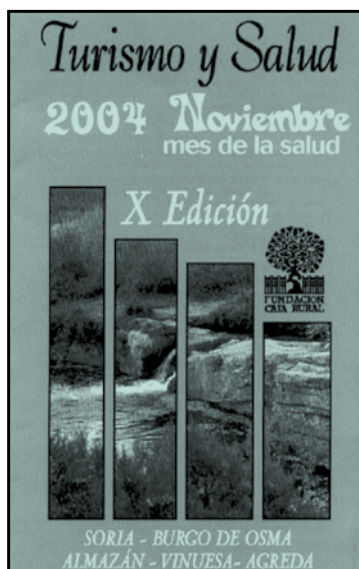
## 2003: La medicina soriana

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Juan Sala de Pablo</li> <li>● Enrique Casado de Frías</li> <li>● Julián Sanz Esponera</li> <li>● Vicente Monge Jodra</li> <li>● Jesús San Miguel Izquierdo</li> <li>● Juan Manuel Ruiz Liso</li> <li>● Melchor Álvarez de Mon</li> <li>● Máximo Poza Poza</li> <li>● Francisco Fernández Avilés</li> </ul>
<b>Sorianos Saludables:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Juan Sala de Pablo</li> <li>● Enrique Casado de Frías</li> <li>● Julián Sanz Esponera</li> <li>● Vicente Monge Jodra</li> <li>● Jesús San Miguel Izquierdo</li> <li>● Melchor álvarz de Mon</li> <li>● Máximo Poza Poza</li> </ul>
<b>Instituciones Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Asociación “Virgen del Camino”</li> <li>● ASAMIS</li> </ul>
<b>Premio Valores Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Personal Sanitario y No Sanitario de la Unidad de Cuidados Paliativos del Hospital Virgen del Mirón.</li> </ul>
<b>Premios Nacionales de Investigación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dr. D. Francisco Fernández Avilés. U. de Valladolid</li> </ul>



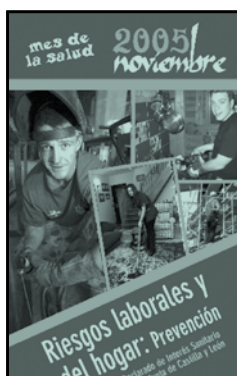
## 2004. Turismo y salud

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mar Vázquez Salvado</li> <li>● Joaquín Guillén Mateo</li> <li>● Carlos de la Casa</li> <li>● Carlos González Hernando</li> <li>● Mercé Gilabert</li> <li>● Malik Alcarrea</li> <li>● Eduardo Millán Enciso</li> <li>● Miguel Martín</li> <li>● Eulogio Gómez</li> <li>● Mercedes Molina Ibáñez</li> <li>● Tomás Pérez Frías</li> </ul>
<b>Sorianos Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Vecinos de Valdegeña</li> </ul>
<b>Premio Valores Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pilar Sánchez Malo</li> </ul>
<b>Desarrollo Saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mercedes Molina Ibáñez</li> </ul>



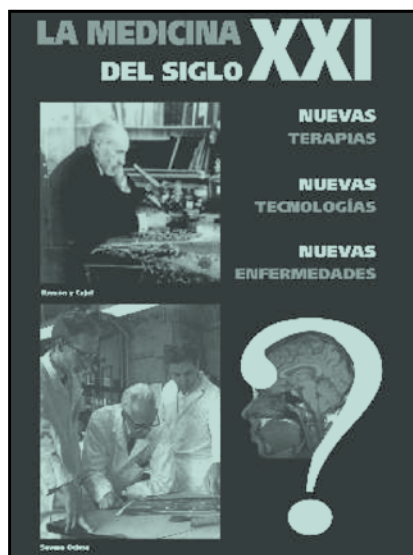
## 2005. Riesgos laborales y del hogar. prevención

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rosario Rodríguez Pérez</li> <li>● Ramón Cacabelos</li> <li>● E. Belarra</li> <li>● Juan Manuel Ruiz Liso</li> <li>● C. Fernández Guzmán</li> <li>● G. Gil Fraile</li> <li>● D. López Gimeno</li> <li>● Luis de Teresa Parreño</li> <li>● E. Rodríguez Pardo</li> <li>● A. López Rodríguez</li> <li>● María Álvarez Quiñones</li> </ul>
<b>Sorianos Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● UNICEF Soria</li> </ul>
<b>Desarrollo Saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alfredo Jimeno Martínez</li> </ul>
<b>Instituciones Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hospital de Santa Bárbara.</li> </ul>
<b>Premio Valores Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Asociación Familiares de Enfermos de Alzheimer</li> </ul>
<b>Premios Nacionales de Investigación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Profesor Dr. Javier Álvarez Martín</li> </ul> <p>U. de Valladolid</p>



## 2006. La medicina del siglo XXI (1)

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Enrique Casado de Frías</li> <li>● Antonio López Farré</li> <li>● Rafael Matesanz Acedo</li> <li>● Enrique Álava Casado</li> <li>● Francisco Javier Rodríguez Recio</li> <li>● Manuel Posada de Paz</li> <li>● Justo García de Yébenes</li> <li>● Juan Pedro Ramírez</li> <li>● Monseñor Vicente Jiménez Zamora</li> </ul>
<b>Sorianos Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Miguel Moreno Moreno</li> </ul>
<b>Desarrollo Saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mercedes Álvarez (“El cielo Gira”)</li> </ul>
<b>Instituciones Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Asociación de Jurados de Cuadrilla</li> </ul>
<b>Premio Valores Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plataforma de voluntariado de Soria</li> </ul>



## 2007. La medicina del siglo XXI (2) Soria Saludable del Estío

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alfredo Martínez</li> <li>● Máximo Poza Poza</li> <li>● Pablo Irimia Sieira</li> <li>● Antonio Vela Bueno</li> <li>● Francisco Fernández Avilés</li> <li>● José Manuel Ribera Casado</li> <li>● Juan Manuel Ruiz Liso</li> <li>● Jesús San Miguel Izquierdo</li> </ul>
<b>Sorianos Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carmen de la Mata</li> </ul>
<b>Desarrollo Saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tierraquemada (Garray)</li> </ul>
<b>Instituciones Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Equipo humano de la Biblioteca Pública de Soria</li> </ul>
<b>Premio Valores Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Antonio Arroyo Muñoz</li> </ul>
<b>Premios Nacionales de Investigación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Prof. Dr. D. Jesús San Miguel Izquierdo U. Salamanca</li> </ul>



## 2008. La Dieta Mediterránea

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Isabel Bombal Díaz</li><li>● Javier Salvador</li><li>● Carmen Hernández</li><li>● José Luis Bardasano</li><li>● Javier de Benito</li><li>● Victorina Alonso Fernández</li><li>● Pedro Jaen</li><li>● María Jesús Pérez Echeverría</li><li>● Luis Felipe Pallardo</li><li>● Alfredo Jimeno</li></ul>
<b>Sorianos Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Rafael de la Rosa</li></ul>
<b>Desarrollo Saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Puertas Norma</li></ul>
<b>Instituciones Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Bomberos Voluntarios de Soria</li></ul>
<b>Premio Valores Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● A.L.C.E.R. Soria</li></ul>





## 2009. Podemos prevenir Soria Saludable del Estío: la gripe aviar\*

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carlos Macaya Miguel</li> <li>● Antonio López Farré</li> <li>● Santiago de Paz Arranz</li> <li>● Miguel Prats Esteve</li> <li>● Justo García de Yébenes</li> <li>● Ricardo Espuela Orgaz</li> <li>● Lorenzo Jiménez Cosmes</li> <li>● Santiago Palacios</li> <li>● María Jesús Pérez Echeverría</li> <li>● Pedro L. Alonso</li> <li>● José María Martín Moreno*</li> <li>● Lydia Gorgojo Jiménez*</li> </ul>
<b>Sorianos Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Andrés Soto García</li> </ul>
<b>Especial Reconocimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Medios de Comunicación Social de Soria</li> </ul>
<b>Desarrollo Saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fundación Edades del Hombre</li> </ul>
<b>Instituciones Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Colegio Sagrado Corazón. 150 aniversario</li> </ul>
<b>Premio Valores Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Miguel Ángel Rodríguez Marcos</li> </ul>
<b>Premios Nacionales de Investigación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dr. D. Pedro L. Alonso U. de Barcelona</li> </ul>



## 2010. El Mañana del ayer

<b>Homenaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Domingo Heras</li> <li>● Miguel Moreno Moreno</li> </ul>
<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Juan Manuel Ruiz Liso</li> <li>● Pedro Gargantilla Madera</li> <li>● Rafael Nájera Morrondo</li> <li>● Jesús Herrerín López</li> <li>● Sarbelio Rodríguez Muñoz</li> <li>● José Carlos Marín Gabriel</li> <li>● Enrique Casado Sáenz</li> <li>● Jose Vicente Martí Boscá</li> <li>● Manuel Díaz-Rubio García</li> <li>● Lluís Serra Majem</li> </ul>
<b>Sorianos Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Emiliano Revilla</li> </ul>
<b>Desarrollo Saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Centro de Estudios Sorianos</li> </ul>
<b>Instituciones Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Círculo Amistad-Numancia</li> </ul>
<b>Premio Valores Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Domingo Heras (I.M.)</li> </ul>



## 2011. Seguridad alimentaria

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Roberto Sabrido Bermúdez</li><li>● Pedro Gargantilla</li><li>● M<sup>a</sup> Teresa San Miguel Sámano</li><li>● Andrés Ollauri Nevares</li><li>● Francisco J. García Muriana</li><li>● José Luis Serrano Barrón</li><li>● Rufino Álamo Sanz</li><li>● Ferrán Ballester Díez</li><li>● José Ignacio Arranz Recio</li><li>● Pedro C. Cavadas Rodríguez</li></ul>
<b>Sorianos Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Voluntarios de Cáritas Diocesana</li></ul>
<b>Instituciones Saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Cáritas Diocesana de Soria</li></ul>
<b>Premio Valores Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Carlos Carazo Gómez</li><li>● Diego Simón Orallo</li><li>● Rafael Gil Calvo</li></ul>
<b>Premios Nacionales de Investigación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Dr. D. Pedro Carlos Cavadas Rodríguez U. de Valencia</li></ul>



## 2012. El ABC de la salud I

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● José Ramón Huerta Blanco</li><li>● Juan Ruiz García</li><li>● Julio Medina Luezas</li><li>● Miguel Ángel Nogueras Gimeno</li><li>● Carlos Aguilar Franco</li><li>● Ricardo Martínez Gallardo</li><li>● Agustín Escolano Benito</li></ul>
<b>Sorianos Saludables</b>	● Profesores de Enseñanza Primaria y Secundaria de Soria y Provincia
<b>Desarrollo Saludable</b>	● Familia Martínez Soto y colaboradores (Virrey Palafox. El Burgo de Osma)
<b>Premio Valores Humanos</b>	● Carmen Cerrada Algarra (Asociación Amigos del Padre Olaran)



## 2013. EL ABC DE LA SALUD II

<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Juan Manuel Ruiz Liso</li> <li>● Jesús Herrerin López</li> <li>● Manuel Díaz Rubio</li> <li>● Justo García de Yébenes</li> <li>● José Ángel Garzón Calles</li> <li>● Ángel Campos Bueno</li> <li>● Jesús Argente Oliver</li> <li>● Rafael Matesanz Acedos</li> </ul>
<b>Sorianos Saludables</b>	Pedro Navalpotro García
<b>Embajadores de la Dieta Mediterránea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Benito Serrano, Alcalde de Golmayo-Camaretas</li> <li>● Ángel Mayor Hernando, Director Gerente del Hotel Alfonso VIII</li> <li>● Dirección y Profesorado del Colegio “SAN JOSÉ” de Soria</li> <li>● Junta Directiva del Club Deportivo SAN JOSÉ</li> </ul>
<b>Embajadora escolar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ana Lorente Rubio, escolar de 14 años, soriana, representante de Castilla y León en el V Foro Juvenil Internacional de Patrimonio Intangible de la Humanidad (UNESCO 2013).</li> </ul>
<b>Premio Valores Humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cruz Roja de Soria y su voluntariado social</li> </ul>
<b>Premios Nacionales de Investigación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dr. D. Rafael Matesanz -Organización Nacional de Trasplantes (ONT)</li> </ul>

## 2014. GENERACIÓN 4G

<b>Homenaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Profesor Julián Marías</li> </ul>
<b>Conferenciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gregorio Bartolomé Martínez: Conferencia Inaugural</li> <li>● Diego Herrero</li> <li>● Moisés Barrio de Andrés</li> <li>● Estrella Figueras</li> <li>● Jara Valtueña Santamaría</li> <li>● Daniel Marías</li> <li>● Oscar García Marina</li> <li>● Mercedes Álvarez</li> <li>● José Ángel González Sainz: Conferencia de Clausura</li> </ul>
<b>Sorianos Saludables:</b>	Componente Humano de “Antígona” Profesor D. Julián Marías
<b>Embajadora de la Dieta Mediterránea</b>	Dña. Silvia Clemente: Tierra de Sabor
<b>Desarrollo Saludable</b>	Asociación de Amigos del Pueblo Saharaui.
<b>Institución Saludable</b>	Centro de Día de la Residencia Geriátrica “Los Royales”
<b>Premio Valores Humanos</b>	“José Luis Argente Oliver”: Banco de Alimentos
<b>Certámenes - Premios</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Artículos de la D.M. “Fray Tomás De Berlanga”</li> <li>2.-Fotografía de la D.M.</li> <li>3.-Cortos y vídeos de la D.M.</li> </ol>

2013

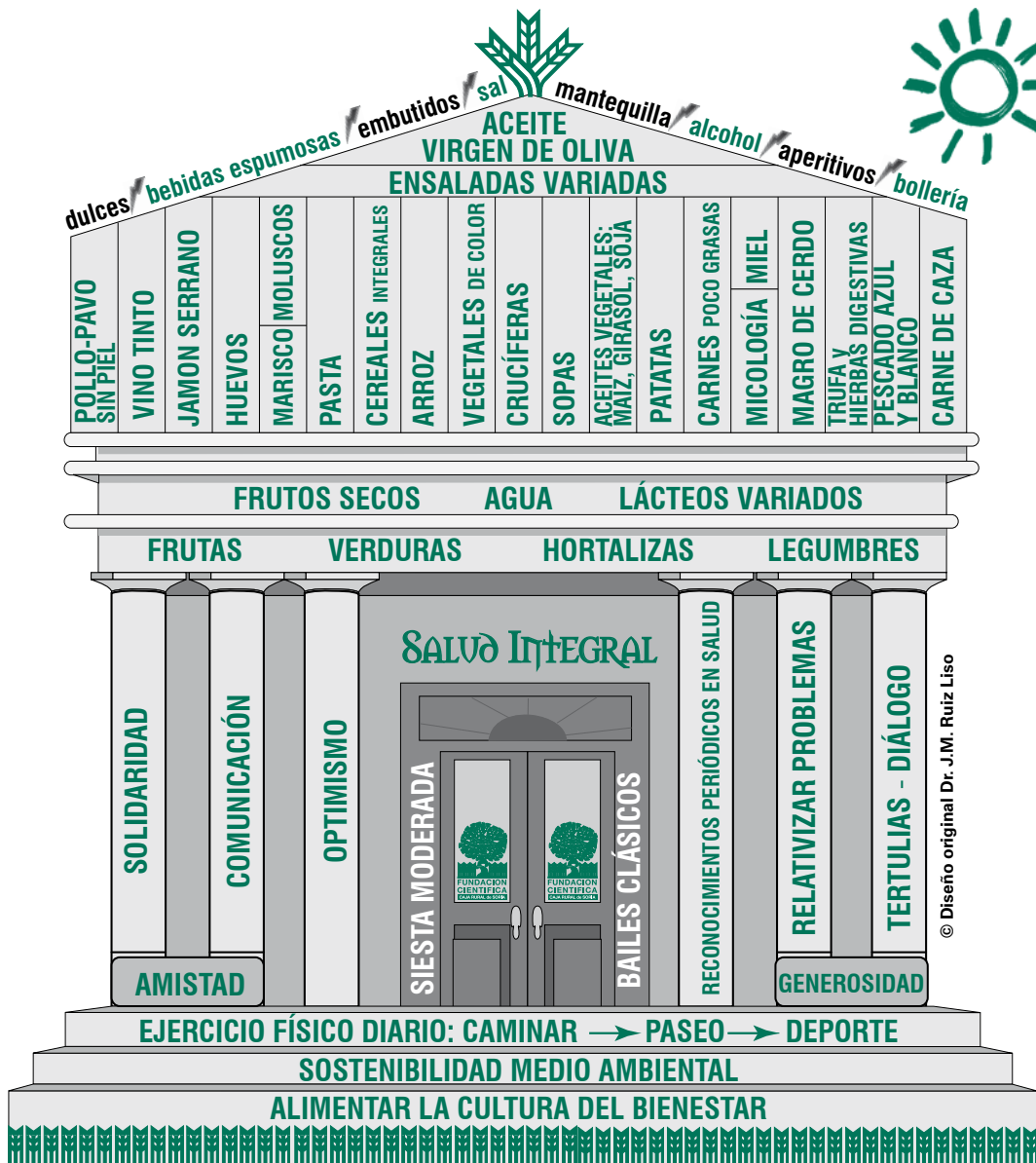


2014



# TEMPLO DE LA SALUD INTEGRAL

## BASADO EN LA DIETA MEDITERRÁNEA



© Diseño original Dr. J.M. Ruiz Liso

- 1.- MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS
- 2.- DESAYUNAR A DIARIO
- 3.- REALIZAR LAS COMIDAS EN COMPAÑÍA
- 4.-EVITAR PRECOCINADOS, FRITOS COMERCIALES Y ZUMOS ENVASADOS
- 5.-SE PUEDE COMER DE TODO CON MODERACIÓN, Y ALGUNOS PRODUCTOS DE VEZ EN CUANDO Y EN PLATO DE POSTRE.