



# **URBANISMO, CULTURA Y DIETA MEDITERRÁNEA**

**Dr. J.M. Ruiz Liso**

FUNDACION  
CIENTIFICA

**CAJA RURAL de SORIA**



En una época en que en nuestro país, la memoria histórica está cambiando nombres de calles y plazas, avenidas y urbanizaciones, deberíamos al menos intercambiarlas por otras que condicionen un sentido saludable de la vida.

En la machadiana Soria, hemos conseguido que el urbanismo tenga un sentido educativo y formativo en un área tan vital e importante como es la SALUD y todo a través de un planteamiento sencillo, eficaz y eficiente y con el respaldo de todas las asociaciones de vecinos y de amas de casa, colegios profesionales, grupos políticos, asociaciones ecologistas, casas regionales, clubes deportivos, y un largo etcétera que supuso un respaldo unánime de la población. De hecho, todo quedó refrendado y firmado en el **Manifiesto de Soria** para que la Dieta Mediterránea sea declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, por la UNESCO.

Sencillamente se trata de utilizar las plazas, arquitectura urbana y las nuevas urbanizaciones como ligandos a la Dieta y Cultura Mediterránea.

Seamos prácticos, didácticos y objetivos y expliquemos algunas de las actuaciones.

En primer lugar, y para que la población sea sensible a los Mandamientos de la Dieta y Cultura Mediterránea ([www.fundacioncajarural.es/mandamientos](http://www.fundacioncajarural.es/mandamientos)) situamos un monolito de piedra (ver fotografías) en la Plaza del Olivo –lugar idóneo- sobre una placa de bronce conteniendo su decálogo. Al ser una plaza céntrica, es lugar obligado para que padres e hijos, nietos y abuelos se detengan, repasen y rememoren estas parábolas de bienestar.

Allí se enterraron semillas de diferentes productos y constituye el **JARDIN DE LAS SEMILLAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA-** como el mejor depósito de los gérmenes de los frutos de esta Dieta Mediterránea, referentes de las futuras generaciones de sorianos para que día a día recuerden la importancia que tienen para su salud.

Pero hay algo más. La conciencia ciudadana, constructores y los grupos políticos municipales han dado su visto bueno para que la próxima urbanización que se va a edificar en el perímetro ciudadano lleve el nombre de **Barrio de la Dieta y Cultura Mediterránea**. Ahora bien, poner un nombre sin más no tendría repercusión alguna. Va a ser un barrio con unas especiales características. Sus calles llevarán nombres tan significativos como **Avenida del Olivar, Calle de la Borraja, Calle del Pescado azul, Calle del Naranja, Plaza del Nogal, Calle de la Ceba**.....-así más de treinta calles, avenidas y plazas-, y sus edificios residenciales serán denominados con los nombres que acompañan el sentir de las gentes ribereñas de ese mar : **Edificio de la Concordia, del Diálogo, del Paseo, del Caminante, de la Tertulia... y también de la Siesta**. Todo ello con aplicativos murales en sus paredes a expensas de Refranes Castellanos como **“De sardinas harto, se alejó el infarto”, “Un poco de algo y mucho tomate y no habrá quien te mate” ó “poca cama, poco plato y mucha suela de zapato”**.

Como verán nuestro propósito, es hacer del urbanismo una Fuente de Educación para la salud, porque se puede y se debe.

## URBANISMO, CULTURA Y DIETA MEDITERRÁNEA

Además los vecinos han propuesto también que en las recepciones oficiales públicas se reemplacen los productos poco saludables por productos de la Dieta Mediterránea y a ser posible en las películas y programas de televisión en que aparezcan situaciones gastronómicas, estas comidas y cenas se ajusten a los preceptos de nuestra ancestral alimentación y vida saludable.