



# SoriaSalud

BOLETÍN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD nº 10 • [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)

Dirección: *Dr. JM Ruiz Liso*

Noviembre 2014

## AÑO INTERNACIONAL DE LA AGRICULTURA FAMILIAR: 2014

**BURGO DE OSMA. SORIA. 6 de OCTUBRE 2014**

**CONFERENCIA DE CLAUSURA**

**1ª FERIA DE LA HUERTA TRADICIONAL**

Dr. Juan Manuel Ruiz Liso. Director FCCR



## LA HUERTA NUESTRA MEJOR FARMACIA

Corresponde este número monográfico sobre la Huerta y sus productos a la Conferencia de Clausura de la 1ª Feria de La Huerta Familiar impartida en Burgo de Osma (Soria) el día 6 de Octubre de 2014, por el Dr. Juan Manuel Ruiz

Liso. Se incluye un amplio extracto de la misma, dada la solicitud expresa de quienes asistieron a la misma y por el interés que puede tener para el resto de la población soriana.



## CONCEPTOS

- Farmacia según la RAE es:  
(Del lat. *pharmacĭa*, y este del griego *φάρμακία*).
- Ciencia que enseña a preparar y combinar productos naturales o artificiales como remedios de las enfermedades, o para conservar la salud.

Por tanto **HORTELANO = FARMACÉUTICO**

## HORTALIZAS

Son todas las plantas ó partes de una planta dedicadas a la alimentación y cuyo cultivo se realiza en huertas.

- **De hoja:** Lechuga, espinacas, coles, acelgas, escarolas....
- **De yema:** Alcachofas, endivias, espárragos
- **De fruto:** Tomate, pimiento, berenjena, calabaza, calabacín y pepino.
- **De raíz:** Zanahoria, remolacha, rábano y nabo
- **Bulbos:** Ajos, cebollas, puerros
- **Tubérculos:** Patata, batata, boniatos
- **Influorescencias:** Coliflor y brócoli
- **Semillas verdes:** Habas, guisantes, judías verdes
- **Flores:** alcachofa, coliflor, brécol.

## VERDURAS

Son las hortalizas cuyas partes comestibles son las hojas verdes y los tallos

## FRUTAS

Se entiende por fruta la parte comestible de un vegetal que se desarrolla a partir de la flor y que contiene las semillas en su interior.

- Las hortalizas que son el fruto de la planta, como el tomate, el pepino o la berenjena, podrían considerarse frutas, aunque por motivos culturales, e incluso nutricionales, se incluyen en el grupo de hortalizas.
- Cuando la parte comestible del vegetal está constituida por sus órganos verdes, ya sean hojas, tallos o flores, se conocen como verduras.

La historia de la Humanidad nos recuerda alguien que ya incidió en la alimentación como fuente de salud y bienestar:

- **HIPÓCRATES DE COS (547 a.C.):** Sea tu alimento el mejor medicamento.
- Y nosotros añadimos: Sea el hortelano el mejor farmacéutico. Dr. JMRL
- Debemos tener presente además que la

**ALIMENTACIÓN:** Es Voluntaria y Educable y la

**NUTRICIÓN:** Es Involuntaria y No Educable

Los hábitos alimenticios y, en definitiva, el estado nutricional de una población constituye un factor determinante de su estado de salud.

## CONNOTACIONES DE LOS ALIMENTOS

Comer por comer no es algo tan sencillo. Se toman diferentes alimentos en relación con diferentes connotaciones

### 1.-Económica

En dependencia de la economía familiar o personal

### 2.-Social

La sociedad marca el consumo en función de publicidad, marketing...

Comidas empresariales, invitaciones para vender algo al cliente o promociones.

### 3.-Religiosa

La carne de cerdo vetada a judíos y musulmanes.

Los Viernes de Cuaresma: carne prohibida. Consumo de pescado

### 4.-Mítica

Algunos alimentos mal considerados como "potenciadores de sexualidad o de Inteligencia.

### 5.-Familiar/Afectiva

Celebración de comidas familiares diferentes y especiales para cumpleaños, aniversarios, bodas, etc.

### 6.-Medicinal

Es en este área donde basamos nuestra exposición, tal y como se verá en las próximas páginas. Nuestra alimentación como fuente de salud.



# FAO: DOCUMENTO SOBRE HUERTAS FAMILIARES Y TRADICIONALES

- Las huertas familiares son cultivadas desde la prehistoria en los alrededores del hábitat.
- Las características más salientes de las huertas familiares son: su localización contigua a la vivienda familiar y la vasta diversidad de los cultivos, practicados, básicamente, con el objetivo de subvencionar las necesidades de la familia.
- Proporcionan productos alimenticios básicos a lo largo del año, tales como plantas alimenticias, pescados, aves, frutos tubérculos y raíces capaces de ser almacenados, productos forestales y de la cría animal.
- Generan ingresos monetarios a partir de la venta de los productos de la huerta y de productos transformados, lo que contribuye al bienestar familiar.
- Sirven de apoyo al desarrollo agrícola.
- Ciertos insumos agrícolas -Conjunto de bienes empleados en la producción de otros bienes - provienen de la huerta familiar, como la reproducción de plántulas, la cría y la estabulación de animales de tiro, la fabricación y la reparación de implementos agrícolas y caseros, ensayos de nuevos cultivos y técnicas agrícolas, así como la transformación, secado y almacenamiento de las cosechas.
- Ofrecen un ambiente que presenta condiciones de salud, belleza y confort.
- Reciclado y al manejo sin riesgo de los desechos familiares, a través de la producción de abono compuesto o de la transformación a través de la alimentación animal.
- Las huertas permiten aislarse de la indiscreción de los vecinos.
- Proporcionan sombra y flores para solaz de la familia y de sus invitados.



# Sobre la Alianza Internacional de Asociaciones y Movimientos “5 al día” AIAM5

- 17 de octubre 2014: Día Mundial de las Frutas y Verduras.
- El Día Mundial de las Frutas y Verduras quiere concienciar a la población mundial de la importancia del consumo diario de frutas y verduras en la prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles. (ECNT).
- Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), entre las que destacan las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes causan el 60% de las muertes en el mundo.
- La OMS advierte que una escasa ingesta de frutas y hortalizas ocasiona el 19% de los casos de cáncer gastrointestinal y el 31% de los casos de cardiopatías isquémicas, produciendo 2,7 millones de muertes anuales en todo el mundo.
- Dichas cifras pueden modificarse con intervenciones nutricionales sencillas.
- La obesidad es ya un problema de salud a nivel mundial, donde en 2008, 1400 millones de adultos tenían exceso de peso.
- El 58% de la población adulta española tiene exceso de peso mientras que estas cifras alcanzan el 27,8% en la población infantil, y el 45% en los que tienen entre 6 y 9 años.
- El exceso de peso es responsable del 80% de los casos de diabetes tipo 2, del 35% de la cardiopatía isquémica, 55% de la hipertensión arterial.
- Está científicamente probado que el consumo diario de -al menos- 5 raciones entre frutas y hortalizas contribuye a la disminución del riesgo de padecer ECNT y obesidad.
- Las Entidades Mundiales que promocionan el consumo de frutas y hortalizas, muchas de ellas denominadas “5 al día”, tienen como objetivo incrementar el consumo diario de frutas y hortalizas, a la vez que actúan como promotores de la seguridad alimentaria y la capacitación económica y social de la población en muchos países en vías de desarrollo.
- El objetivo del Día Mundial de las Frutas y Verduras, es crear un escenario en el que la población mundial pueda tomar conciencia de la importancia del consumo diario de las frutas y verduras para la prevención de ECNT. Esta iniciativa ha sido reforzada en la reunión celebrada en Budapest que congregó a 23 países en el IX Congreso Internacional para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas.
- Además, la Plataforma AIAM5-IFAVA, declaró que es fundamental que la promoción del consumo de frutas y verduras se incluya en las políticas públicas nacionales de salud, educación y agricultura, como estrategia de promoción de la Salud Pública y la Prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles -ECNT.



**LA DIETA MEDITERRÁNEA constituye un conjunto de habilidades, conocimientos, prácticas y tradiciones que van desde el paisaje a la mesa, incluidos los cultivos, cosecha, pesca, conservación, elaboración, preparación y, sobre todo, el consumo de alimentos.**

## ¿PORQUÉ LA HUERTA ES UNA ACTIVIDAD SALUDABLE INTEGRAL?

Porque además de los beneficios que sus productos generan, requiere:

- Movimiento, flexiones: Ejercicio físico
- Dialogo- Generosidad
- Convivencia –Colaboración
- Optimismo: Bienestar
- Varias generaciones actuando en el mismo territorio. Su tierra hortofrutícola
- Promueven: Sostenibilidad
- Medio ambiente saludable
- Álbum de tradiciones en cadena: abuelos-nietos



# ¿QUÉ CANTIDAD DE ALIMENTOS CONSUMIMOS EN NUESTRA VIDA?

Para una vida media de 75 años de un soriano y español medio:

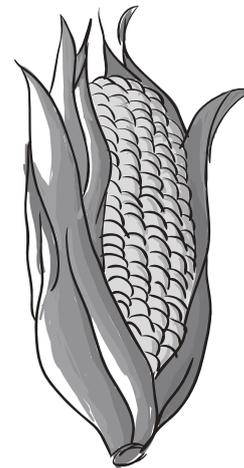
## **CONSUMO DE ALIMENTOS**

VIDA MEDIA: 75 AÑOS = 27.375 DÍAS

PESO DIARIO ALIMENTOS: +/- 2,5 Kg.

$27.375 \times 2,5 \text{ kg} = 68.437,5 \text{ kg}$  de alimentos =

**68,5 TONELADAS** de **¿SALUD o de ENFERMEDAD ?**



## **NO OBSTANTE, DEBEMOS SABER QUE:**

- NO HAY DIETA ANTIENTERMEDAD
- SIN BASE CIENTIFICA NO NOS ES LÍCITO PROHIBIR, RESTRINGIR NI INDICAR EL CONSUMO DE DETERMINADOS ALIMENTOS
- GRANDES DIFICULTADES PARA CAMBIAR LOS HABITOS DIETETICOS DE LA POBLACION
- GRAN IMPORTANCIA LA EDUCACION PARA LA SALUD EN ALIMENTACION, ESPECIALMENTE EN EDADES ESCOLARES.

## **EL CONSUMO DE PRODUCTOS DE LA HUERTA EN ESPAÑA**

- En 2011 el gasto total en frutas y verduras en España fue de 17.821 millones de euros, un 3,41% más que en 2010 (17.234 millones de euros) y un 5,72% más que el gasto registrado en 2007 (16.857 millones de euros).
- Son riojanos, castellano – leoneses y navarros los españoles que más gastan en frutas y verduras con cifras de gasto por habitante en 2011 de 586€, 528€ y 480€ respectivamente. Madrileños, andaluces y valencianos ocupan el lado opuesto de la tabla, con cifras de gasto por habitante más modestas (283€, 330€ y 343 € respectivamente).
- Es decir, un riojano, gasta en fruta y verdura 2 veces más que un madrileño. Con respecto al consumo de fruta y verdura en kilogramos, son riojanos, castellano – leoneses y navarros quienes muestran mayores cifras de consumo real de frutas y verduras con 348, 314 y 286 kilogramos de fruta y verdura por habitante. Muy lejos quedan madrileños, andaluces y valencianos, con consumos de 168, 196 y 204 kilogramos por habitante respectivamente.

## **ESPAÑA- CONSUMOS**

Gasto per cápita/año 2012: 939,2 €uros en alimentación

CASTILLAY LEÓN : + de 1.000 €uros/año

55,11 €uros en hortalizas/verduras frescas. 5,9 % del total

## **DIETA ALIMENTARIA 2012**



**Dieta x persona x día**

**2.310,87 gr./ml // 2.787,55 kcal.**

De ellos: 284,63 gr. Hortalizas/verduras frescas

284,63 gr. Hortalizas/Verduras representan un total de 101,77 kcal. (\* recomendaciones diarias )

### **Contienen:**

3,90 g. Proteínas ( 46\* )

20,85 g. Hidratos de Carbono

0,42 g. Grasa

5,94 g. Fibra ( 22\* )

0,00 g. Colesterol

94,01 mcg. Vitamina A ( 841\* )

0,19 mg. Vitamina B1 ( 0,94\* )

0,13 mg. Vitamina B2 ( 1,4\* )

2,12 mg. Niacina ( 15,6\* )



## ANTIOXIDANTES EN LOS PRODUCTOS DE LA HUERTA

Nuestras mayores defensas que ingerimos a través de estos productos son:

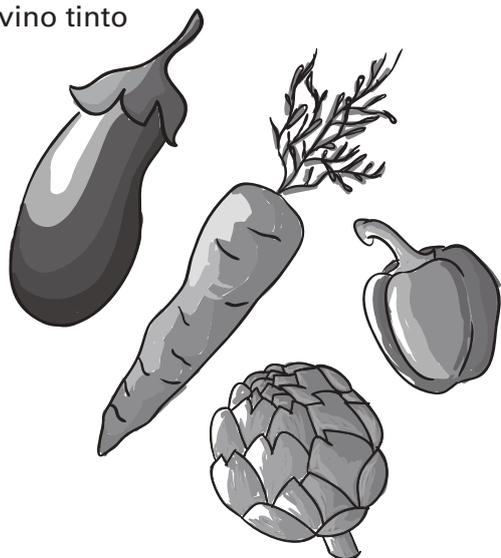
**VITAMINA E:** Aceite de Oliva, aceites vegetales y de semillas, trigo, nueces, almendras frescas, verduras y ensaladas

**VITAMINA A:** Zanahorias, patatas, verduras, brócoli, lechuga, calabaza, albaricoque.

**VITAMINA C:** Naranjas, limones, kiwis, fresas, uvas, tomates, pimientos, patatas, pimentón.

**FLAVONOIDES:** Cebollas, manzanas, vino tinto

**POLIFENOLES:** Aceite de oliva, vino tinto



Producto	Kcal.	Prot. gr.	HC g.	Fibra g.	Ca mg.	H <sub>2</sub> O g.
Acelga	29	2	4,5	5,6	150	87
Alcachofa	38	2,3	7,5	2	40	88
Berenjena	23	1,2	4,4	1,2	10	93
Calabacín	13	0,6	2,2	0,5	30	96
Cardo	21	1,4	3,5	1	114	94
Cebolla	25	1,4	5,1	1,3	32	92
Coles	29	3,3	3,4	3,3	43	90
Coliflor	22	2,2	3,1	2,1	22	92
Espárrago	15	2,7	1,1	1,5	21	95
Espinaca	18	2,6	1,2	6,3	81	89
Lechuga	14	1,5	1,4	1,5	40	95
Patata	79	2,5	18	2	9	77
Pimientos	19	0,9	3,7	1,2	12	94
Tomate	18	1	3	1,5	11	97
Zanahoria	33	0,9	7,3	2,9	41	89

Producto	Ca mg.	Fe mg.	Mg mg.	B9 mg.	C mg.	A mg.
Acelga	150	3	71	140	20	338
Alcachofa	40	1,5	12	13	9	17
Berenjena	10	0,7	12		6	3
Calabacín	30	0,4	8	13	22	90
Cardo	114	1,5			1	
Cebolla	32	0,8	14	16	19	0
Coles	43	0,8	13	79	65	34
Coliflor	22	1	16	69	67	5
Espárrago	21	1,1	11	30	26	83
Espinaca	81	4	54	140	30	942
Lechuga	40	0,6	12	34	12	167
Patata	9	0,6	25	12	18	0
Pimientos	12	0,5	11	11	131	94
Tomate	11	0,6	10	28	26	207
Zanahoria	41	0,7	13	10	6	1333

## PROPIEDADES DE LOS PRODUCTOS DE LA HUERTA

### Propiedades alimentarias y medicinales

#### Alimentos ligeros con

- Mucha agua: DEPURATIVOS
- Pocas grasas: SALUDABLES\*
- Pocos hidratos de carbono: \*
- Polifenoles: 1 mg / gramo producto

#### Los Productos de la Huerta

Son alimentos de bajo contenido energético

- El 80% de su composición es agua.
- Aportan sobre todo Vitaminas A, C, E y Fibra vegetal.

- Las verduras y hortalizas más verdes son más ricas en carotenos. -Error al comer solo lo blanco de la lechuga.
- Gran variedad de oligoelementos y minerales por lo que se recomienda un uso variado de ellos.
- Su cocinado mejora su digestibilidad.
- Se pierden sustancias termolábiles: vitamina C.

#### Requieren:

POCO AGUA PARA SU COCCIÓN  
POCO TIEMPO DE COCCIÓN  
POCO TROCEADAS



# ¿PORQUÉ SON .... DIETA MEDITERRÁNEA?

## ¿EN QUÉ NOS BASAMOS?

Porque de acuerdo con la UNESCO,

- Promueven la interacción social, ya que las comidas comunales son la piedra angular de las costumbres sociales, los acontecimientos festivos.
- Esto ha dado lugar a un considerable cuerpo de conocimientos, canciones, máximas, cuentos y leyendas.
- El sistema se basa en el respeto por el territorio y la biodiversidad, y se asegura la conservación y el desarrollo de las actividades y oficios tradicionales relacionados con la pesca y la agricultura en las comunidades mediterráneas que Soria en España, en Grecia Koroni, Cilento en Italia y Chefchaouen en Marruecos son ejemplos .

Recordemos que una sociedad se construye en torno a cómo produce y consume sus alimentos. Y que.....

## LA CUCHARA MEJORA SU VIDA Y LA CALIDAD DE VIDA

A veces unos refranes son la mejor forma de introducirnos en una alimentación saludable entorno a los productos de la huerta:

- Con huerta y verdura alejas la sepultura
- Vida, con fruta y verdura, perdura
- Un poco de algo y mucho tomate y no habrá quien te mate
- Hortalizas y verduras y "lo harás" sin apreturas
- Quien come verduras, su salud procura
- Tomates y pimientos, buenos amigos y siempre revueltos
- Dijo la cebolla al ajo: ¡acompañame siempre majo!
- De un cólico de espinaca no se murió ningún Papa
- Con aceite de oliva, el corazón se aviva
- Bien debe alimentarse quien no quiere oxidarse.
- Fruta y camino diario y llegarás a centenario.
- Baila y camina que tu vida no termina.
- Legumbres, hortalizas y verduras frenan las apreturas.
- Disfrutas con hartura de frutas.
- Poca cama, poco plato y mucha suela de zapato.

## FACTORES DE RIESGO ALIMENTARIOS EN LAS HUERTAS

### VEGETALES FRECUENTEMENTE CONTAMINADOS:

- Lechugas, Tomates y Manzanas. Requieren especial control
- Pepinos son los más contaminados
- Se requiere una Agricultura libre de pesticidas
- Limpieza y conservación de ensaladas
- Control de Lácteos
- Control de Huevos y Mahonesa

**MAS IMPORTANTES QUE NUESTROS NUTRIENTES SON LOS NUTRIENTES QUE NUTREN A LOS ANIMALES Y AVES QUE SE NUTREN EN ESTERCOLEROS NO CONTROLADOS Y CONTAMINADOS Y QUE ANIDAN O PASAN POR LAS HUERTAS. SE PRECISA SU CONTROL.**



## ¿Porqué insistimos en la presencia de FIBRA en los productos hortofrutícolas?

Porque es el material que forma las paredes de las células vegetales y constituye el esqueleto de sostén de las plantas.

Está en el exterior de las semillas y frutos secos, frutas, legumbres y cereales integrales.

Por ello al pelar las frutas o refinar los cereales antes de consumirlos, perdemos fibra.

Es por tanto un material no digerible que tomamos al consumir alimentos de origen vegetal.

La fibra que no es digerida pasa intacta a través del intestino delgado y alcanza el intestino grueso, donde absorbe agua como una esponja y es procesada por las bacterias del colon que son

beneficiosas para el cuerpo, ayudan a mantener la mucosa intestinal íntegra .

La fibra acorta el tiempo de tránsito intestinal y por tanto acorta el tiempo de presencia de elementos nocivos y tóxicos en el intestino.

### RIQUEZA EN FIBRA.

- Coles de Bruselas
- Repollo, lombarda, col, coliflor, apio, acelgas, lechuga.
- Zanahorias, patatas.
- Guisantes y Judías verdes.

## ENFERMEDADES DE LA ALIMENTACION

- CARIES DENTAL
- OBESIDAD
- DIABETES
- OSTEOPOROSIS
- CANCER
- HIPERTENSION ARTERIAL
- ARTERIOSCLEROSIS
- ENVEJECIMIENTO

La fibra es especialmente importante en el control y prevención de muchas situaciones patológicas como:

- DIABETES
- HIPERCOLESTERINEMIA= Cifras de colesterol en sangre superiores a lo normal y mantenidas elevadas.
- DIVERTICULOS INTESTINALES
- ESTREÑIMIENTO
- CÁNCER DE COLON
- CONTROL DE PESO
- VARICES
- HEMORROIDES

Además es fundamental su consumo en

- EMBARAZO
- EQUILIBRIO FLORA INTESTINAL.



## DIABETES

La fibra capta agua, aumenta el volumen del contenido intestinal y ralentiza la absorción de los azúcares de rápida asimilación como la glucosa.

La fibra soluble -manzana-membrillo-guisantes-habas-avena-cítricos-almendras, es la que produce mejores efectos por su mayor viscosidad.

La fibra soluble absorbe también las grasas, entre las que se encuentra el colesterol ingerido. Las grasas se evacúan así por las heces, permaneciendo menos tiempo en el intestino para su posible absorción.

## HEMORROIDES y VARICES

Las hemorroides son las varices de los vasos sanguíneos del recto y las hay internas y externas. Son uno de los padecimientos más frecuentes y menos comentados socialmente.

Su tratamiento sería de lo más sencillo con el aporte adecuado de fibra en la alimentación, reduciendo el sedentarismo -ejercicio físico diario- y manteniendo el peso ideal.

## ESTREÑIMIENTO

Al captar agua la fibra insoluble aumenta el volumen de las heces y las ablanda evitando que sean excesivamente duras.

La ingesta regular de fibra 25-30 gramos diarios impide que las deposiciones sean poco frecuentes, escasas, duras y expulsadas con esfuerzo.

## EMBARAZO

Las mujeres gestantes padecen retención de líquidos y una mayor presión abdominal que impide el funcionamiento normal del proceso digestivo. La FIBRA facilita la eliminación de líquidos, ayuda a regular su peso y contribuye en la regularización de los movimientos intestinales.

## EQUILIBRIO DE FLORA INTESTINAL

La flora fermentativa se nutre a expensas de la fibra que le llega por la alimentación, reduciéndose el porcentaje de bacterias putrefactivas y gracias a los ácidos grasos de cadena corta como el butírico que se producen en su metabolismo colabora en la nutrición de las células del epitelio/mucosa del colon, reduciendo la formación de Pólipos intestinales.

## CÁNCER DE COLON

La fibra engloba sustancias potencialmente lesivas para la mucosa intestinal -los carcinógenos- evitando que puedan ser absorbidos y perjudiquen al resto del organismo, facilitando su expulsión rápida con las heces.

La ausencia de fibra pone en contacto directo los carcinógenos con la mucosa intestinal favoreciendo la transformación paulatina maligna del colon.

## DIVERTÍCULOS DE COLON

Vienen favorecidos por el estreñimiento crónico y el aumento de espasmos en el colon, provocando unas bolsas a manera de dedos de guante en el Intestino grueso que pueden perforarse, provocar hemorragias, inflamarse etc...

La Fibra es su mayor enemigo.



## LAS HECES

Una forma, quizás un poco sorprendente pero eficaz para saber si consumimos una cantidad adecuada de fibra en nuestra alimentación diaria es observar nuestras heces. Estas deben...

- 1.- Tener tendencia a flotar
- 2.- Ser Amorfas / sin forma
- 3.- No tener olor

Se puede y debe defecar 2 veces al día sin ser nada patológico.

El tránsito de las heces es de 24-36 h. Dieta Mediterránea y de más de 72 h. en la Dieta Occidental.

## EL VINO

Recordar también en un área de la Ribera del Duero, como Soria, que EL VINO:

Era ya un producto consumido en Numancia.

Las fuentes antiguas hablan de la benignidad de los vinos de la zona que comerciaba con Numancia, cuyo cultivo había sido introducido por los foceos y definitivamente asentado por los romanos.

Muchos campesinos de la zona de Tarraco habían cambiado sus cultivos cerealistas por el cultivo de la viña.

## LA MIEL

Los celtíberos eran muy acogedores. Cuando querían agasajar a un forastero no reparaban en gastos y una parte de ese cumplimiento consistía en beber HIDROMIEL, bebida celtíbera mezcla de vino y miel fermentada al sol.

El ALOJE era otro derivado mezcla de agua dulce con miel.

## YOGUR ARQUEOLÓGICO

En el SOLEJÓN, poblado castreño en las estribaciones de la Sierra del Moncayo, a menos de 80 Km. de Numancia, se han encontrado recientemente en las excavaciones efectuadas, la presencia de microflora a expensas de lactobacterias, diplococos y estreptococos, referida a restos lácteos, siendo este uno de los indicadores de la composición de un "YOGUR ARQUEOLÓGICO" semejante al que en 1981 identificaron Trosko y cols., como de leche de búfala con una antigüedad de 400 a.

Lo más interesante y además lo más novedoso es la presencia de cubiertas de cereal (salvado) asociada a los residuos lácticos.

Es por tanto este YOGUR con CEREALES una mezcla no descrita hasta ahora en los estudios arqueológicos.

La conjunción de leche-cereal en un mismo producto es una forma más del consumo de la mies que complementaría a las populares gachas pastoriles. Era ... la PRIMERA EDAD DEL HIERRO

Uno de los productos más saludables que debemos consumir a diario en la Comida y en la cena es una buena ensalada recordando que:

**"LA ENSALADA.....  
"Debe limpiarla un estoico,  
sazonarla un filósofo,  
avinagrarla un avaro  
aceitarla un derrochador,  
mezclarla un loco y  
probarla un buen gourmet."**



*Las vitaminas y los antioxidantes se Comen con los alimentos.  
No las tome como Medicamento.*

**Y no olvidemos para  
terminar una frase de la  
doctora Ana Sastre:**

**LA NUTRICION  
COMIENZA EN LA  
COCINA DEL AMA DE  
CASA Y.....TERMINA  
EN LA UNIDAD DE  
CUIDADOS INTENSIVOS.**

Y una última que define este breve desarrollo  
de la Huerta:

**LA MEJOR HERENCIA QUE PODEMOS  
TRANSMITIR A NUESTROS HIJOS Y NIE-  
TOS SON UNOS HÁBITOS SALUDABLES  
EN UN MEDIO AMBIENTE MEJORADO  
Y CONSERVADO. TAN SOLO TENEMOS  
ESTA TIERRA QUE VIVIMOS EN USU-  
FRUCTO Y DEBEMOS DEVOLVERLA EN  
CONDICIONES ÓPTIMAS PARA LAS FU-  
TURAS GENERACIONES.**

## Decálogo de la Dieta y Cultura

# Mediterránea

*Dr. Ruiz Liso*

- 1- Tomarás aceite de oliva todos los días de tu vida
- 2- El pan y los cereales no olvidarás
- 3- La fruta acompañará tus comidas
- 4- Ensalada a diario comerás
- 5- Hortalizas, verduras y legumbres combinarás
- 6- Sin pescado no vivirás
- 7- Diariamente leche beberás
- 8- No excederás el consumo de grasas saturadas
- 9- Laborables y festivos caminarás
- 10- Siempre compañía procurarás

Estos 10 mandamientos se resumen en dos

- \* Amarás la dieta mediterránea como a ti mismo
- \* Al prójimo transmitirás sus BENEFICIOS

**Soria Saludable**



FUNDACION  
CAJA RURAL

Declarado de Interés Sanitario por el Ministerio de Sanidad y Consumo

CAJA RURAL SORIA



## PRODUCTOS INTERNACIONALES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

1. ACEITE DE OLIVA VIRGEN
2. PAN COMO ALIMENTO BÁSICO
3. VINOTINTO EN LAS COMIDAS (un vasito pequeño -125 cc- por comida)
4. LA FRUTA COMO POSTRE
5. OTROS ELEMENTOS CARACTERÍSTICOS:
  - FRUTOS SECOS SIN SAL
  - CAFÉ
  - AJO
  - CEBOLLA
  - TOMATE

A lo que se añaden

- VERDURAS
- LEGUMBRES
- OTRAS HORTALIZAS

Y a lo que personalmente añado:

- PASEOS
- BAILES CLÁSICOS
- TERTULIAS
- SIESTA MODERADA (10-15 minutos)

## PRODUCTOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA EN SORIA

- MICOLOGIA
- TRUFA NEGRA
- CAZA
- VINO
- VERDURAS y HORTALIZAS
  - Cardo Rojo Agreda
  - Cardo Blanco del Burgo
  - Borraja, Acelgas, Judías, Garbanzos
- PESCADO:
  - Truchas, Cangrejos de Río
- LACTEOS
  - Queso, Leche, Derivados
- CEREALES: Pan, Pastas Migas
- AVES
- FRUTA: MANZANAS B.O.
- CUNICULTURA
- MIEL

## SORIA CARDIOPROTEGIDA LOCALIZACIÓN DE DESFIBRILADORES CAJEROS AUTOMÁTICOS y DESAs en CAJA RURAL



### OFICINAS DE Caja rural de Soria

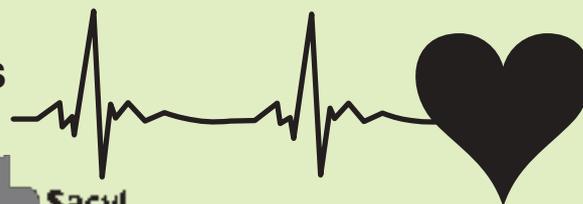
- Diputación, 1
- Avda. Mariano Vicén 39
- Camaretas
- Francisco de Agreda, 2
- Avda. Valladolid, 7
- Plaza de Mariano Granados nº 2.
- Pol. Ind. Las Casas  
Zona de Hipermercado. Leclerc

**POLICÍA LOCAL.** Obispo Agustín, 1

**POLICIA NACIONAL**  
Comisaría Nicolás Rabal 9

**CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL**  
Eduardo Saavedra 2

**PALACIO CONDES DE GÓMARA**  
**AUDIENCIA PROVINCIAL**



- Centro de Salud **Soria Norte**
- Centro de Salud Soria Sur. **La Milagrosa**
- Hospital de La **Virgen del Mirón**:  
Entrada al hall
- Hospital de **Santa Bárbara**. Urgencias

### CENTROS MÉDICOS

- **PAMA.** Ronda Eloy Sanz Villa 2
- **ASISA.** Pasaje Mariano Vicén
- **MC Mutual.** Venerable Palafox, 2 bajo
- **Mutua Universal.** Avda Duques De Soria 1

### JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS

- **Delegación Territorial**  
Junta de Castilla y León. Linajes 1

**DESFIBRILADORES EN LA PROVINCIA:** Consultar Ayuntamientos, SACYL y Guardia Civil

**EDITA:** Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012. **Coordina: D. Ruiz Garcia**  
Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)



*No olvide que la huerta es nuestra mejor Farmacia.*