



# SoriaSalud

especial para todos los públicos

BOLETÍN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD Nº 13 • [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)

Dirección: *Dr. JM Ruiz Liso*

Febrero 2016

THE  EDITERRANEAN DIET

## II CONGRESO INTERNACIONAL ESCOLAR DE LAS COMUNIDADES EMBLEMÁTICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

## FIRST INTERNATIONAL SCHOOL MEETING ON THE MEDITERRANEAN DIET

PRESIDENCIA DE HONOR:

**S.M. REINA LETIZIA**



## VIERNES 27 DE NOVIEMBRE DE 2015

- 15:00 h. ALMUERZO en la Escuela Hogar (EH).
- 16:15 h. Inauguración oficial.
- 16:30 h. Dr. J.M. Ruiz Liso DECÁLOGO de la DM. Vídeo.
- 17:00 h. Exposición Ponencias. Debate. UVa. Soria
- 19:15 h. CIFP La Merced: Taller de pan. Cena y actividades de ocio en EH.

## SÁBADO 28 DE NOVIEMBRE DE 2015

- 9:45 h. SALIDA desde la EH Madre de las Mercedes hacia Cabrejas del Pinar (explotación de trufas) "Caza de trufas" (trufa negra) con perro en un bosque de la Provincia.
- 12:30 h. SALIDA desde Cabrejas al centro de Soria.
- 13:15 h. Visita guiada por Soria: Santo Domingo, San Saturio, Palacios y calles de Soria, Ribera del Duero... Con guías en inglés y francés.
- 15:00 h. Almuerzo EH.
- 16:45 h. CAMPUS UNIVERSITARIO DUQUES DE SORIA.
- 17:00 h. Exposición Ponencias. Debate. UVa. Soria
- 19:00 h. Taller del pan II.
- 21:15 h. Cena y juegos de animación (EH).

## DOMINGO 29 DE NOVIEMBRE DE 2015

- 9:45 h. SALIDA hacia el Yacimiento de Numancia en Garray, a 7 Km. de Soria. (Siglo I a.C.) Explicación por D. Alfredo Jimeno, Director del Yacimiento.  
Lectura del manifiesto de la DM.
- 11:30 h. SALIDA desde el Yacimiento al Campus Universitario.  
Acto de clausura.
- 12:00 h. Exposición Ponencias. Debate. UVa. Soria  
Conferencia de clausura:  
D. Jorge Queiroz –Tavira– (Portugal)
- 13:30 h. CLAUSURA.
- 14:30 h. Almuerzo Regreso a destino.

**PARTICIPANTES:** Estudiantes de las escuelas secundarias de Soria y comunidades emblemáticas de la Dieta Mediterránea: Portugal, Grecia, Italia, Marruecos, Croacia y Chipre.

*PARTICIPANTS: Students of secondary schools of Soria and emblematics communities of the Mediterranean Diet: Portugal, Greece, Italy, Morocco, Croatia and Cyprus.*

**TEMAS:** Dieta mediterránea y Cultura: Alimentación, el medio ambiente, la sostenibilidad, la convivencia, la comunicación, el ejercicio físico y el deporte, micología, la cultura de la trufa, huertos, etc...

**TOPICS:**  
*Mediterranean diet and Culture: Food, environment, sustainability, coexistence, communication, physical exercise and sports, mycology, culture of truffles, orchards, etc...*

**TRADUCCIÓN:** Por estudiantes de la Facultad de Traducción e Interpretación de la Universidad de Valladolid. Campus "Duques de Soria".

*TRANSLATION: By student from the Translation and Interpretation School from the University of Valladolid. Campus "Duques de Soria".*

**OBJETIVOS:** Convergencia de las Jóvenes Generaciones –hombres y mujeres del futuro del marco mediterráneo– que residen en las Comunidades Emblemáticas en pro del mantenimiento del LEGADO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA -UNESCO- como cultura y álbum de tradiciones. Recuperación y puesta en valor que hay que promover entre los hombres/mujeres del mañana. Serán los custodios del Legado de la UNESCO.

*OBJECTIVES: Convergence of young men and women of the future generations of the Mediterranean framework residing in Emblematics Communities for the maintenance of LEGACY OF THE MEDITERRANEAN DIET -UNESCO- album as culture and traditions. Recovery and value to be promoted among men / women of tomorrow. Legacy will be the custodians of UNESCO.*





CASA DE S. M. EL REY

C R E D E N C I A L

Nº 244/2015

**Su Majestad la Reina**, accediendo a la petición que tan amablemente Le ha sido formulada, ha tenido a bien aceptar la

**PRESIDENCIA DE HONOR**

del «**I CONGRESO INTERNACIONAL ESCOLAR DE LAS COMUNIDADES EMBLEMÁTICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA (CIECEDM)**», que se celebrará en Soria el próximo mes de noviembre.

Lo que me complace participarle para su conocimiento y efectos.

PALACIO DE LA ZARZUELA, 7 de septiembre de 2015

EL JEFE DE LA CASA DE S.M. EL REY,

SEÑOR PRESIDENTE DE LA "FUNDACIÓN CIENTÍFICA CAJA RURAL DE SORIA".

S O R I A



# INTERNACIONALIZACIÓN DE NUESTROS OBJETIVOS SALUDABLES

A lo largo de 2015, 21 años después de la creación de la Fundación Científica Caja Rural y con la imprescindible colaboración de SORIACTIVA, los objetivos en Salud de nuestra Caja Rural y su apuesta firme y permanente por el Bienestar de los sorianos y residentes en nuestra provincia, no solo se hicieron realidad objetiva.

La Caja Rural de Soria, y no olvidemos el periodo de crisis económica que padecemos, sigue invirtiendo en la “Bolsa de Valores del Bienestar” a través de nuestras Fundaciones, siendo un referente nacional e internacional, reconocido por diferentes Ministerios, Junta de Castilla y León e incluso por la UNESCO en los programas de Educación para la Salud y de Prevención y Promoción de la Salud.

Salud en todas sus proyecciones con “el mayor interés”

Soria Mediterránea, Soria Cardioprotegida, Soria Saludable y el compromiso de Caja Rural con todo aquello que promueva dar vida a los años, son ejemplos de calidad, eficacia y eficiencia.

El desarrollo de la visita de la Delegación del Gobierno Japonés a mediados de Enero para conocer nuestra metodología en relación con la Dieta Mediterránea –DM-, nuestra participación activa en el Foro de la UNESCO de Atenas y en el desarrollo de las actividades en la EXPO de Milán, culminaron con la Semana Nacional de la Dieta Mediterránea, cuya Clausura nos brindó el MAGRAMA,- 2500 escolares y sus profesores apostando por la DM-, para finalizar con este Congreso Internacional de las Comunidades Emblemáticas de la DM, cuyas ponencias –presentes en este Boletín de Soria Salud, demuestran la calidad del trabajo, compromiso y conocimientos de nuestros escolares-, bien “tutorizados” por sus profesores..

Es la primera vez que en un Congreso Internacional de estas características, son los escolares los ponentes. Podemos sentirnos orgullosos.

Siempre se ha valorado para conseguir los fines y objetivos más ambiciosos, el trabajo en común de las instituciones públicas y privadas. Por ello tengo que hacer una mención extraordinaria a la apuesta permanente y continuada por la responsable formación en estos valores saludables, de la Dirección Provincial de Educación y de sus profesores a nivel provincial. Es la mejor herencia que podemos dejarles a nuestros hijos .

Hoy, estamos firmemente convencidos, de que la labor de la Caja Rural en este campo de la Salud y el Bienestar es el mayor interés productivo, que por ser intangible/inmaterial, todavía es más seguro y exponencial para el futuro.

Gracias a todos quienes apoyan el trabajo de nuestras Fundaciones y son receptivos a sus propuestas. El contenido y la lectura de este Boletín de la FCCR es de gran valor para todos.

D. CARLOS MARTÍNEZ IZQUIERDO

Presidente de los Patronatos de FCCR y SORIACTIVA de CAJA RURAL DE SORIA



# I CONGRESO INTERNACIONAL ESCOLAR DE LAS COMUNIDADES EMBLEMÁTICAS DE LA DM

Como responsable de la Junta de Castilla y León en Soria, sin duda la Educación es el área que aglutina una de las mayores esperanzas para esta provincia, pues de ella depende, en buena parte, el futuro de esta tierra. No es gratuito que los distintos informes oficiales sitúen a Soria líder en calidad educativa: es el fruto de muchos años de buen trabajo, de implicación y de esfuerzo de responsables educativos, docentes, familias y, por supuesto, alumnos.



La Educación se nutre continuamente de nuevos contenidos que permiten a los estudiantes una formación más completa y adaptada a las exigencias de los tiempos actuales, como ocurre con las tecnologías de la información o con la especial apuesta que desde hace años se está desarrollando para conseguir un estado de salud integral de nuestros escolares.

Nadie pone en duda que el futuro de los niños y jóvenes, el hecho de que puedan desarrollar al máximo su potencial personal, se fundamenta en un estilo de vida saludable, y que éste viene determinado, en gran medida, por los valores de la Dieta Mediterránea (DM). El 'dato saludable' de que nuestros escolares tengan el menor índice de obesidad infanto-juvenil de España y la mayor identidad y adecuación con la DM, de la que Soria es Comunidad Emblemática reconocida por la UNESCO, confirma que el proyecto educativo iniciado hace unos años, que ha ido reforzándose hasta la actualidad con el compromiso de los centros escolares y todo el colectivo docente coordinado por la Dirección Provincial de Educación, está ofreciendo resultados muy positivos.

Estoy convencido del acierto de la alianza establecida entre la Junta de Castilla y León, a través de la Dirección Provincial de Educación, y la Fundación Científica de Caja Rural de Soria. Gracias a esta sinergia, que viene arrojando importantes frutos en el ámbito de la Educación para la Salud, se han celebrado con éxito el 'I Congreso Internacional Escolar de las comunidades emblemáticas de la D.M.' y, previamente, la Jornada de clausura de la Semana Nacional de la D.M., en la que más de 2.500 escolares avalaron este estilo de vida protagonizando diversas actividades en la Plaza de Mariano Granados, en el pasado mes de septiembre.

La Presidencia de Honor de S.M. la Reina Letizia puso de manifiesto la importancia del Congreso, al sellar la Casa Real con su respaldo su realización.

La calidad e interés de las ponencias escolares desarrolladas en el Congreso se recogen en este volumen que todos los interesados, y especialmente los escolares y sus familias, deben leer y analizar con atención, con la recomendación, para beneficio de todos nosotros, de cumplir aquellas pautas que los alumnos nos proponen.

Este Boletín es, de alguna forma, un homenaje a los equipos docentes que día a día realizan esta función formativa y educativa.

La Junta de Castilla y León y la Caja Rural de Soria, a través de la Dirección Provincial de Educación y de la Fundación Científica, han demostrado la importancia que tiene el compartir conocimientos y sumar esfuerzos, en este caso en pro de las jóvenes generaciones de Portugal, Marruecos, Grecia y especialmente de las de Soria, participantes en el 'I Congreso Internacional de la Dieta Mediterránea'.

D. Manuel López Represa  
Delegado territorial de la Junta de Castilla y León en Soria



# LA EDUCACIÓN Y LA DIETA MEDITERRÁNEA

Celebrado el I Congreso Internacional Escolar de la Dieta Mediterránea, es ahora el tiempo de la publicación de las intervenciones de los centros y de las ponencias que se realizaron.

Más allá de lo que aquí se expone, muestra del trabajo y bien hacer de los centros educativos de Soria, me gustaría transmitir el sabor, nunca mejor dicho hablando de alimentación sana, que este encuentro nos ha dejado unánimemente a los organizadores, colaboradores, centros educativos participantes de Soria y centros extranjeros invitados. Un sabroso sabor a fruta madura. Maduras las intervenciones de los alumnos, madura la organización de las actividades que se realizaron, madura la colaboración y guía de los profesores que tutoraron el trabajo de los alumnos...

Pensamos que la experiencia ha merecido la pena. Esta vez los adultos hemos recibido una maravillosa lección de nuestros jóvenes que han hecho posible, con entusiasmo y maestría, que la dieta mediterránea no solo sea una forma saludable de comer sino una forma sana de interpretar la vida

El agradecimiento de la Dirección Provincial de Educación a todos los centros, tanto profesores, alumnos y equipos directivos participantes, que se volcaron con este proyecto y respondieron con calidad, esfuerzo, compromiso y entusiasmo para llevar a cabo unos trabajos de investigación cuyo resultado aparece en esta publicación que quiere ser un breve resumen de lo que allí vivimos.

El agradecimiento, también, a las entidades colaboradoras que han hecho posible que este Congreso haya sido intenso en experiencias. Gracias a la Universidad de Valladolid, Campus "Duques de Soria", por poner a nuestra disposición sus instalaciones y personal. Y gracias a la Facultad de Traducción e Interpretación cuyos profesores y alumnos hicieron posible que todas las ponencias fueran traducidas simultáneamente al francés y al inglés.

Gracias al Centro Integrado de Formación Profesional "La Merced" por los talleres realizados. Gracias a la Escuela Hogar "Madre de Las Mercedes" por acoger y cuidar a los alumnos.

Y, finalmente, gracias a la Fundación Científica "Caja Rural de Soria", especialmente a su director D. Juan Manuel Ruiz Liso, sin cuyo entusiasmo no hubiera sido posible la realización de este Congreso.

Javier Barrio Pérez

Director Provincial de Educación de Soria



# SORIA CAPITAL ESPAÑOLA Y DE LA UNESCO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Dr. Juan Manuel Ruiz Liso. Director Gral. FCCR

Este pasado año 2015, ha sido de notable relevancia para la Dieta Mediterránea –DM- y especialmente para nuestra Fundación Científica Caja Rural de Soria FCCR. El hecho más relevante se pone de manifiesto con la Credencial de la CASA REAL ESPAÑOLA para nuestras actividades con la Presidencia de Honor de S.M. LA REINA LETIZIA en el I CONGRESO INTERNACIONAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA PARA ESCOLARES DE LAS COMUNIDADES EMBLEMÁTICAS DE LA UNESCO.

A modo de resumen.

## Relaciones Internacionales

**A.- VISITA DE LA COMISIÓN NACIONAL DE LA DIETA WASHOKU DEL GOBIERNO JAPONÉS (Enero 2015)** a nuestra FCCR y Soria para conocer nuestras actividades en el campo de la Educación para la Salud, especialmente en escolares.

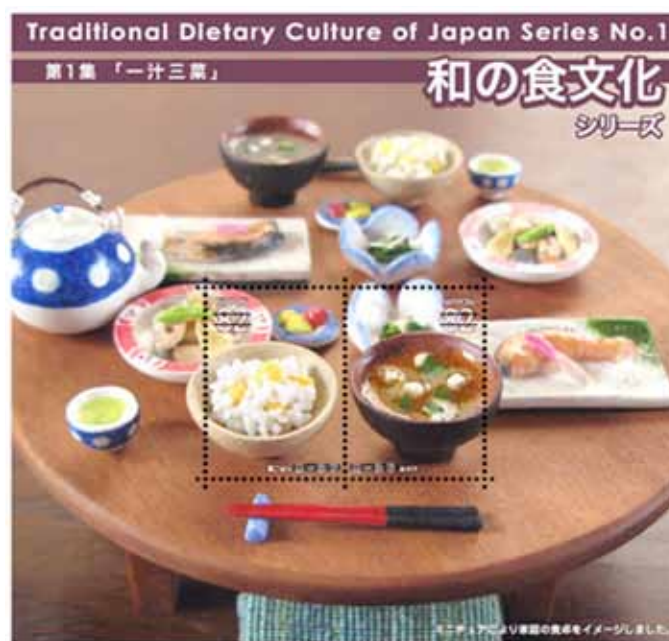
La comisión delegada para los trabajos de “Protección y Legado” de la dieta alimenticia Washoku, estableció el objetivo de llevar a cabo una investigación en España, en relación con los trabajos similares desarrollados en España dentro de la misma área de interés de “Protección y Legado” de dietas alimenticias.

La dieta “Washoku” ha sido objeto de registro como patrimonio cultural inmaterial de la UNESCO. La comisión investigadora, creada en Noviembre de 2014, tenía y tiene como misión determinar el alcance del grado de cobertura obtenible en “Protección y Legado” de la dieta alimenticia Washoku, y establecer los aspectos más importantes a destacar, de cara a las actividades futuras a desarrollar por la comisión, para la consecución de sus objetivos generales.

En definitiva, la comisión desea centrar su labor investigadora y discusiones, en torno a los trabajos realizados en España en el pasado y la situación actual, respecto a “Protección y Legado” de la conocida Dieta Mediterránea, anteriormente objeto también de registro como patrimonio cultural inmaterial UNESCO.

En base a los puntos de interés fundamentales, la comisión investigadora pretende adquirir una visión global y comparativa del concepto de “Protección y Legado” del patrimonio inmaterial UNESCO, así como del grado de participación en la misma de organismos privados y públicos en España.

Su visita al Colegio San José, Centro Especial Santa Isabel y al Centro Gerardo Diego de Gollmayo, así como a sus huertos escolares supuso para ellos algo inesperado y muy satisfactorio. También fue una sorpresa el hecho de que uno de los miembros de la Delegación Gubernamental del Sol Naciente fuera seguidor del CD Numancia



desde hace años a través de los dibujos animados de Oliver y Benji en que nuestros "guerreros jugadores" jugaban contra los "samuráis". Se le entregó una camiseta firmada por todos los jugadores del Numancia, recibéndola con gran emoción, viajando con ella puesta a su país.

### **A.-2 Invitación personal y asistencia a la Celebración del 82 aniversario del nacimiento del Emperador del Japón, celebrado en Madrid en la Residencia del Embajador. 2-12-2015**

Asistencia: D. Anselmo García Martín y D. Juan Manuel Ruiz Liso.

Fuimos atendidos con gran deferencia por el Embajador –gran conecedor de Soria– el Ministro Plenipotenciario y el Secretario de Embajada.



### **B.-ATENAS 20-21 ABRIL 2015**

**ASISTENCIA AL 5º MEETING INTERNACIONAL DE LAS COMUNIDADES EMBLEMÁTICAS DE LA DM**, como representantes del Ministerio de Educación Cultura y Deporte del Gobierno Español, e invitados por el Gobierno Griego. HAROKOPIO UNIVERSITY de Atenas (Grecia)

Exposición y Conferencia: Dr. JM Ruiz Liso Director FCCR.

### **C.-EXPOSICION UNIVERSAL DE MILÁN**

#### **"Nutrir el Planeta. Energía para la Vida"**

1 DE MAYO-31 DE OCTUBRE 2015

Nuestra FCCR como representante Oficial de España de la DIETA MEDITERRÁNEA dentro de LAS COMUNIDADES EMBLEMÁTICAS fue invitada como tal, a participar como REPRESENTANTE DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN CULTURA Y DEPORTE.

1.- Como Director de la FCCR dictamos en inglés e italiano una Conferencia en el seno de la Semana de la Dieta Mediterránea (14-20/ 9/ 2015): EL PAPEL DE LA COMUNIDAD EMBLEMÁTICA DE SORIA EN LA SALVAGUARDIA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. (18 de Septiembre). Se adjunta documentación.

2.-Presentación por parte del Director de la FCCR de los actos a celebrar en Soria:

A) SEMANA NACIONAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA (25/9/2015)

B) I CONGRESO INTERNACIONAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DE LAS COMUNIDADES EMBLEMÁTICAS **MEDITERRANEAN DIET.**

#### **C1.-NATIONAL GEOGRAPHIC: NÚMERO EXTRAORDINARIO de Mayo-2015**

dedicado a las Comunidades Emblemáticas de la DM con texto y fotografías dedicadas a Soria y a la labor de la FCCR.



Visita a Soria de la Delegación del Gobierno de Japón -Enero 2015-





## SEMANA NACIONAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA CLAUSURA 25 -09-2015

**FECHAS:** 21-25 DE SEPTIEMBRE DE 2015.

**LUGAR:** PLAZA DE MARIANO GRANADOS. SORIA

**DIRIGIDO a 2500 ESCOLARES** sorianos de toda la Provincia de Soria que asistieron en 30 autobuses pertenecientes a 30 Centros Escolares de la provincia..

El MINISTERIO DE AGRICULTURA ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE y la FCCR junto con la Dirección Provincial de Educación fueron los gestores de este evento.

### ACTIVIDADES:

1.- Cada escolar trajo a la plaza un producto alimenticio de la Dieta Mediterránea que fue canjeado por una Camiseta de la DM de NUMANGUERRIX .

Estos productos se entregaron al BANCO DE ALIMENTOS y a CÁRITAS

Entregamos una bolsa con productos y decálogos de la DM, galletas saludables de Soria –Tejedor-, manzanas de El Burgo de Osma, Agua de Montepinos etc...

2.- Campeón Olímpico -Abel Antón-, Campeones Nacionales de Atletismo –Dani Mateo entre otros-, y miembros del Centro de Alto Rendimiento, etc., les hablaron a los escolares indicándoles que sus éxitos deportivos se debían a la alimentación basada en la dieta mediterránea.

3.- Un MAGO ILUSIONISTA y COCINERO -José Antonio Antón- transformó alimentos en COMIDA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA.

4.- Degustación de productos de la dieta mediterránea –TAPAS MEDITERRÁNEAS- y desarrollo de las actividades lúdicas y educativas del acto. Entrega de BOLSA con Postales de Decálogos y Templo de la DM y sorpresas alimenticias de la DM.

5.- Participación de Escolares con MENSAJES de la DM, y exposición de murales de la DM por cada uno de los centros asistentes. Entrega de Diplomas acreditativos por parte del DP de Educación, D. Javier Barrio y de quien esto da testimonio.

6.- Cierre y Clausura de la SEMANA NACIONAL: Presidente de la FCCR, Alcalde de Soria, representantes de Junta de CyL , Director General –Fernando Burgaz- y Secretario General del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.- D. Carlos Cabanas.

Gran éxito de participación y de concienciación por este estilo de vida.



# PRIMER CONGRESO INTERNACIONAL ESCOLAR DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. SORIA. ESPAÑA

Presidencia de Honor: S.M. La Reina Letizia (acreditación)

**ORGANIZACIÓN:** Fundación Científica Caja Rural de Soria FCCR y Dirección Provincial de Educación / Junta Castilla y León.

**FECHAS:** 27-28-29 Noviembre 2015

**PARTICIPANTES:** Colegiales/Escolares de Soria y de las Comunidades Emblemáticas de la Dieta Mediterránea: Portugal, Grecia, Marruecos y España. Chipre y Croacia excusaron asistencia por los riesgos de atentados internacionales en esas fechas.

**EDAD:** Alumnos de 12-16 años de edad.

**FINANCIACIÓN:** Los viajes y estancias han sido financiados por FCCR (4 alumnos y 1 profesor por país). El alojamiento por la D.P. Educación (JCyL)

Alumnos adicionales / maestros serán financiados por las Comunidades emblemáticas de la Dieta Mediterránea. Llegaron 12 alumnos "extra" de Grecia (Koroni)

**ALOJAMIENTO:** Escolares extranjeros en la Escuela Hogar Madre de las Mercedes de Soria y profesores-coordinadores en el Hotel Alfonso VIII (maestros)

**TEMAS:** Dieta mediterránea y Cultura: Alimentación, el medio ambiente, la sostenibilidad, la convivencia, la comunicación, el ejercicio físico y el deporte, micología, la cultura de la trufa, huertos, etc. etc...

Los ESCOLARES fueron los PONENTES en el CONGRESO

**PUBLICACIÓN:** La FCCR publica en este Boletín de Soria Salud las presentaciones hechas durante la reunión en Soria.

**LUGAR:** del Congreso Aula Magna UVa "Campus Duques de Soria" SORIA. ESPAÑA

**TRADUCCIÓN SIMULTÁNEA:** Facultad de Interpretación y Traducción de la Universidad de Valladolid en Soria. Campus Duques de Soria.

**VISITAS:** Los ESCOLARES fueron invitados a conocer con GUÍAS en su idioma, -visitas guiadas, el arte y paseos medioambientales de Soria: Numancia, el claustro de San Juan de Duero, la ermita de San Saturio, la iglesia de Santo Domingo, las Riberas del Duero .....

**ACTIVIDADES Complementarias:** 1.-Taller de Pan en Escuela Hostelería 2: "Caza de la trufa" con perros" .- Cabrejas del Pinar. Así mismo se desarrollaron actos de régimen interno en la Residencia Madre de las Mercedes.

Se firmó tras su lectura en el Cerro de Numancia, el MANIFIESTO DE LA DM, que posteriormente queda incluido en este boletín de Soria Salud.

**OBJETIVOS:** Convergencia de las Jóvenes Generaciones -hombres y mujeres del futuro- del marco mediterráneo- que residen en las Comunidades Emblemáticas en pro del mantenimiento del LEGADO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA – UNESCO- como cultura y álbum de tradiciones. Recuperación y puesta en valor que hay que promover entre los hombres/mujeres del mañana. Serán los custodios del Legado de la UNESCO.

## RESULTADOS

**Gran éxito en el campo de la investigación de los escolares, de los actos medioambientales y sociales con unas extraordinarias comunicaciones por parte de los ponentes escolares, actividades de difusión y promoción de nuestra DM y de nuestro Medio Ambiente y un reconocimiento a la labor desarrollada por todos los países y la Junta de Castilla y León.**



## II PREMIOS INTERNACIONALES DEL CERTAMEN DE CORTOS CIUDAD DE SORIA

SECCIÓN "DIETA MEDITERRÁNEA"  
28/11/2015

### PREMIO AL MEJOR GUIÓN

Financiado por Fundación Científica Caja Rural y dotado con 1.200 € y un Caballo de Soria

*Discipline* de Christophe Saber – Suiza

### PREMIOS DIETA MEDITERRÁNEA

**Primer premio de adultos** Dotado con 1000 €  
*Gertrudis* de Medardo Amor - España

**Segundo premio de adultos**  
Dotado con 1000 € ex Aequo

*Dinner for few* de Nassos Vakalis – Grecia

*Payada Pa Satán* de Antonio Balseiro y Carlos Balseiro - Argentina

### Primer Premio Escolares

*The Age of Rust* de Francesco Aber y Alessandro Mattei – Italia



## VIII CONCURSO PROVINCIAL DE TAPAS MICOLÓGICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Colaborando con ASOHTUR se otorgaron los Premios a las mejores tapas micológicas mediterráneas a los siguientes restaurantes:

### Premio Tapa Micológica Mediterránea:

- 1.- Restaurante "SANTO DOMINGO II"
- 2.- Restaurante "LA CHISTERA"
- 3.- Restaurante "LA CREPERÍA"



## II PREMIOS INTERNACIONALES DE FOTOGRAFÍA FRAY TOMÁS DE BERLANGA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. FCCR

Convocados por nuestra FCCR y AFOMIC, se presentaron más de 600 fotografías de diversos países (8) de Europa, Norte de África e Hispanoamérica.

Se expusieron en el Casino Numancia las 20 finalistas así como también en el Exterior de los "escaparates" de la Oficina de Caja Rural de Mariano Granados. Próximamente se expondrán también en Berlanga de Duero.



El JURADO estuvo formado por miembros de la Asociación de Fotógrafos de Soria -AFOMIC- y de nuestra FCCR, que otorgaron los siguientes premios:

**1º premio:** D. Sebastián López de Valencia, por su obra: SIMBIOSIS

**2º premio:** D. Manuel Maroto de Granada por su obra EL PÉNDULO DE NEWTON

**3º premio:** D. David Ortega Gil de Madrid por su obra RECETAS TRADICIONALES.

## II PREMIO INTERNACIONAL DE PRENSA E INVESTIGACIÓN DE LA Dieta Mediterránea "FRAY TOMÁS DE BERLANGA": Desierto

Considerábamos que era importante a través de este Boletín de SORIA SALUD, dar a conocer de forma sucinta, las actividades llevadas a cabo por nuestra FCCR y que hacen que sigamos obteniendo el reconocimiento nacional e internacional por este Estilo de Vida Saludable. Todo ello ha sido posible gracias a instituciones públicas y privadas, aunque por su especial significación para estos logros debemos señalar a la D.P. de Educación de Soria (JCyL), sus responsables y el colectivo de profesores y maestros de todos los ciclos educativos. GRACIAS.

Este año 2016 se ha previsto redactar a nivel internacional, el LIBRO BLANCO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DE LA UNESCO, y será nuestra FCCR quien tenga el honor de redactar los capítulos de Educación para la Salud.

Dr. Juan Manuel Ruiz Liso



## **MANIFIESTO de la Dieta Mediterránea en NUMANCIA**

Reunidos en la Ciudad de Numancia (Soria), los representantes más jóvenes de las Comunidades Emblemáticas de la Dieta Mediterránea, queremos que este EMBLEMÁTICO LUGAR del siglo I antes de Cristo sea aquel en el que manifestamos nuestro compromiso con la conservación y promoción de LA CULTURA DE LOS PUEBLOS, eje vertebral de nuestro futuro como estilo de vida, promoviendo.

Un medio ambiente saludable en el campo y la ciudad

Una alimentación integral basada en los valores de la Dieta Mediterránea.

Una Convivencia entre los pueblos basada en el diálogo y el respeto a los demás.

Un ejercicio Físico adecuado a la edad, sexo y características de cada persona y

Solidaridad con quienes carecen o no pueden alcanzar estos fines.

Dado en Numancia, Patrimonio de la Cultura Celtíbera y Romana, en el siglo XXI dC a 29 de Noviembre de 2015

## **Manifest of the Mediterranean Diet in NUMANCIA**

Gathered in the city of Numancia (Soria), the youngest representatives of the emblematic communities of the Mediterranean Diet want this landmark from the first century BC to be the one in which we express our commitment with the preservation and promotion of the culture of our civilizations. This is the backbone of our future as a lifestyle, promoting:

A healthy environment in rural and urban areas.

A complete diet based on the values of the Mediterranean Diet.

Coexistence between communities based on dialogue and respect for others.

Appropriate physical exercise adapted to age, gender and the characteristics of every person.

Solidarity with those who don't have or can't achieve these goals.

Held in Numancia, Celtiberian and Roman Culture Heritage, in the twenty-first century, AD November 29th, 2015.

## **Manifeste du régime méditerranéen à Numancia**

Réunis dans le village de Numancia (Soria), la plus ancienne des communautés emblématiques du régime méditerranéen, en tant que représentants nous souhaitons que cet endroit emblématique du premier siècle avant JC soit témoin de notre engagement pour la préservation et la promotion de LA CULTURE DE NOS PEUPLES, épine dorsale de notre avenir comme mode de vie, par la promotion de:

Un environnement sain dans les régions rurales et urbaines

Une alimentation intégrale basée sur les valeurs du régime méditerranéen.

Une coexistence entre les peuples fondée sur le dialogue et le respect pour les autres.

Une activité physique adaptée en fonction de l'âge, le sexe et les caractéristiques de chaque personne

La solidarité avec ceux qui manquent ou ne peuvent pas atteindre ces objectifs.

Fait à Numancia, patrimoine de la culture celtibère romaine, au vingt-et-unième siècle de notre Ère, le 29 Novembre 2015.



## Manifiesto da Dieta do Mediterrâneo em NUMANCIA

Reunidos na cidade de Numancia (Soria), a mais jovem das comunidades emblemáticas da dieta mediterrânica, os representantes querem este marco no primeiro século aC é aquele em que nós expressamos o nosso compromisso com a preservação e promoção da cultura de PESSOAS espinha dorsal de nosso futuro como um estilo de vida, promovendo.

Um ambiente saudável em zonas rurais e urbanas

Uma dieta integrante com base nos valores da dieta mediterrânica.

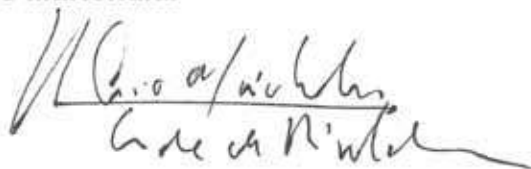
Coexistência entre os povos com base no diálogo e respeito pelos outros.

Um exercício adequado à idade, sexo e características de cada pessoa

Solidariedade com aqueles que não têm ou não podem atingir estes objectivos.

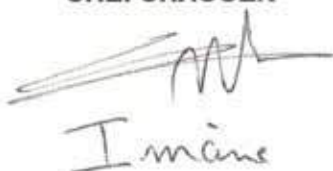
Dado em Numancia, Celtiberian Património e cultura romana, no vigésimo primeiro século dC a 29 de novembro de 2015

Excmo Sr. D. Amalio de Marichalar  
Conde de Ripalda




### COMUNIDADES EMBLEMÁTICAS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA PROFESORES Y ALUMNOS

CHEFCHAOUEN



Imène

TAVIRA



Beatriz  
Viegas


KORONI



SORIA



maloué



D. Javier Barrio  
D.P. EDUCACIÓN de SORIA



D. Jorge Queiroz  
MD. TAVIRA



D. Juan Manuel Ruiz Liso  
DIRECTOR FCCR



# GRECIA-KORONI

## MEDITERRANEAN DIET WAY TO LIVE

### Definition

- The term Mediterranean Diet was coined to describe a model of diet which has been followed by the people of the Mediterranean countries for centuries.
- It is considered a healthy and traditional way of living, which, in combination with physical activity, provides longevity and well being. More particularly, during the last decades the role of Mediterranean diet has been universally acknowledged thanks to scientific studies and research.

### Let food be your remedy and remedy be your food. Hippocrates(460-377 B.C. )

- The Mediterranean lifestyle combines balanced diet with delight.
- Specialists have depicted Mediterranean diet as a pyramid where all its constituents are presented. At the bottom of it we find the foods we should eat on a daily basis while as we go upwards we find foods which should be consumed in smaller quantities and less often.



### Constituents

#### of the Mediterranean Diet

- Plenty of fibres (fruit, vegetables, bread and cereals -preferably whole grained-potatoes, seeds)
- Only a few processed products
- Dairy products (mainly cheese and yoghurt) in small to medium quantities
- Fish and poultry in small to medium quantities
- Red meat twice a month
- Olive oil as a basic ingredient of all dishes

### The benefits of The Mediterranean Diet

- Protects against artery blockage and various forms of cancer
- Tones up the body's defence
- Helps in intestine's well functioning
- Protects against obesity
- Is identified with health, longevity and beauty
- Furthermore, as it stands in the centre of social events, it brings people together through gathering around a table and contributes to good physical and mental health.



## Cultural Heritage

In 2010 UNESCO registered the Mediterranean Diet on the list of non material cultural heritage of humanity in the light of a common request submitted by Italy, Greece, Spain and Morocco, which are respectively represented by Cilento, Koroni, Soria and Chefchaouen as emblematic communities. Since then, Cyprus, Portugal and Croatia have joined the network.

### Koroni

'I come from a small country. A stone cape in the Mediterranean, which has no other commodity but the people's struggle, the sea and the sun's light. Our place might be small but its tradition is vast and what characterises it is that it was given to us uninterrupted.' Giorgos Seferis (a Nobel for Literature, 1963)



---

## The holy symbols of the Mediterranean culture

### Olive Oil

It is produced under adverse weather conditions in the Mediterranean countries.

The olive tree, since ancient times, has nurtured and cured generations after generations. In Christianity, during the mystery of Baptism, the priest forms a cross on the forehead of the baptised, who is anointed with oil to escape from battles against the devil.

Also, the religiously orthodox oil lamp still burns on oil even today in every Greek house.

### A family task

Harvesting the olive tree in the Greek countryside was a family task, which would wake up all its members very early in the morning, and lasted all day long. Until today harvesting begins in November and typically ends at Christmas.



Harvesting olives is a process which has been the same for 5000 years. It even signifies the time of the year.

### Wine

The traditional 'drink', which is found in every Greek home, could not but be included in the Mediterranean diet. Grape harvesting takes place between the end of August to and the beginning of September. The process of harvesting is called 'trigos' and it is a family task as well.

### Bread

**Starch (carbohydrate):** it provides the body with the necessary energy to cope with various activities

**Cellulose (carbohydrate):** it is necessary for digestion and intestine's well functioning

**Vitamin E:** it has anti oxidotic qualities, maintains blood vessels healthy and it helps with reproduction

**Potassium:** it helps body cells maintain a balanced quantity of water, it is a basic activator of a number of enzymes, it stabilises the internal structure of body cells and it even helps the heart muscles and the skeleton to increase their stimulating ability so that they become more receptive to nerves' thrusters.





**Sodium:** it helps transmit nerves' thrusts, carry out muscle contortions, preserve water balance between body cells and surrounding fluids (like potassium) as well as actively transfer nutrient amino-acids and glyucose into the body cells.

**Vitamins B:** (B1, B2, v ι α σ ί ν η) they are responsible for maintaining the nervous ans digestive system as well as skin in good condition.

### The Mediterranean diet, an important pillar of economic activity

One of the most important commodities for our area as well as for our country is olive oil and olives, which are considered of the best varieties in the world. A recent pioneering study of the Davis University in California has scientifically confirmed the universally good reputation of the Messinian olive oil. More specifically, our variety is rich in substances which decrease the risk of

artery blockage and brain stroke, that is they act in the same way as aspirin and non steroid, inflammatory medicine.

### 'Tell me what you eat and I will tell you who you are...

Nowadays, due to the globalisation of eating habits-one of which is the consumption of fast food, which is presented as (and might actually be) more delicious-and its adverse effects (obesity and accompanying diseases) important steps have been taken towards education of nutrition by introducing teaching material in schools and the offer of healthy traditional snacks at school canteens. All the above, of course should be combined with psical activity, as 'a healthy mind dwels in a healthy body'.

### Greek reality

The last 5 years there has been an attempt to totally introduce fruit in school canteens and change the students' eating habits.

### As a final note...

"Even if Greece is completely destroyed, an olive tree, a climbing vine and a boat will remain standing. These are enough to build it from scratch" Odysseus Elitis (Greek poet, awarded with a Nobel prize)

The Mediterranean Diet, as an expression of people's culture, is based on moderation, harmony and respect for natural environment. It constitutes a lifestyle which deserves to be adopted by the younger generation and it is an opportunity to return to familiar values.





# MARRUECOS-CHEFCHAOUEN

## ROLE DES COMMUNAUTES EMBLEMATIKES POUR LA PRESERVATION DE LA DIETE MEDITERANEENNE / UNESCO

*Comite Technique DM. Agence Municipale de Développement de Chefchaouen*



### QUELQUES INFORMATIONS SUR CHEFCHAOUEN

Fondée en 1471 par Ali Ben Rachid

Population: 45 000 habitants (524 000 dans la province)

101 habitants/km<sup>2</sup>

Zone montagneuse et d'accès difficile

Taux d'analphabétisme le plus élevé dans la province (49% de femmes qui 69%)

Taux des personnes âgées (+60 ans) : 6,8%

15 Septembre 2015: ENTRÉE ACTUELLE ÉQUIPE MUNICIPALE

29 conseillers municipaux

Budget municipal: 43 MDH

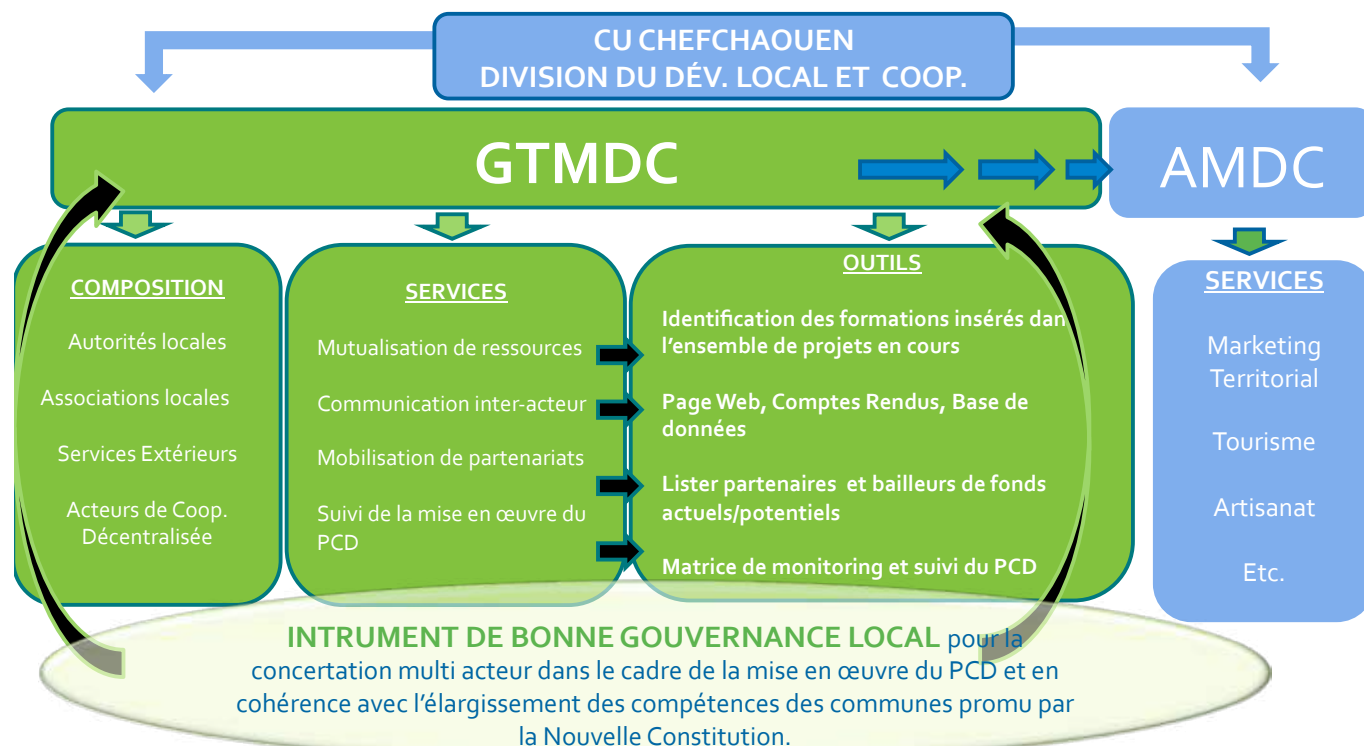
Budget d'équipement propre (excédent budgétaire): 4,2 MDH

260 fonctionnaires

La coopération décentralisée est considérée comme l'une des priorités pour le développement municipal



### GRUPE MUNICIPAL POUR LE DEVELOPPEMENT ET LA COOPÉRATION



## L'AGENCE MUNICIPALE DE DEVELOPPEMENT DE CHEFCHAOUEN

### SECTEURS:

1. Artisanat
2. Tourisme
3. Industrie créative & culturelle
4. Agro alimentaire

### EQUIPE (4 personnes):

Directrice  
Responsable du CDTE & Tourisme  
Technicien du CDTE  
Responsable de coopération

### SERVICES:

1. Information, diffusion & promotion de l'EL
2. Recherche
3. Formation
4. Accompagnement/ Conseil technique
5. Gestion technique et économique
6. Suivi et évaluation



## LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE (DM)

Un patrimoine culturel immatériel reconnu par l'UNESCO: Du paysage à la Table

### Patrimoine immatériel



2010 → Chefchaouen, reconnue **Communauté emblématique de la DM**

## ECOLES ATELIER METIERS TRADITIONNELS



## NOTRE GASTRONOMIE...

Un art culinaire méditerranéen

Avec des influences andalouses, orientales et africaines

Composé d'une grande diversité de produits non transformés et très nutritifs

Garde les traditions, les règles et les secrets transmis de la mère à la fille grâce à la transmission orale et à la pratique quotidienne

Importance de la présentation, des odeurs, des saveurs et des couleurs des mets et plats cuisinés.



## PLAN D'ACTION POUR LA VALORISATION DE LA DM

«C'est par la préservation et la valorisation des patrimoines et valeurs portés par la Diète Méditerranéenne que la Municipalité souhaite participer au développement économique, social et environnemental de ses citoyens.»

### Axe 1. Preservation et valorisation des patrimoines

- 1.1 Musée de la Diète Méditerranéenne, dans le centre de la diète méditerranéenne
- 1.2 le Jardin de la Biodiversité, le long de l'oued Fouarate
- 1.3 Réhabilitation et Valorisation des Fours à Pains traditionnels et des Moulins à Grain
- 1.4. Circuits Touristiques au sein de la Médina
- 1.5. Signalétique des monumetes historiques et des ruelles de la médina

### Axe 2. Renforcement des capacites

- 2.1. Marque de Qualité Territoriale : Formation des professionnels sur le thème : 'Gastronomie locale, Art de la Table et Tourisme' et "Hygiène gastronomique"
- 2.2. Marque de Qualité Territoriale : Echange de Bonnes pratiques et Voyage d'échange
- 2.3. Formation des coopératives de produits de terroir et d'artisanat local

- 2.4. Labélisation DM des produits du terroir
- 2.5. Evaluation du projet Souk Beldi pour son relancement
- 2.6. Introduire un module DM dans la filière de tourisme durable de l'UAE

### Axe 3. Sensibilisation et communication

- 3.1. Ateliers de sensibilisation à la Diète Méditerranéenne et à la Nutrition dans les écoles: pour 10 groupes scolaires
- 3.2. Journée de la Diète Méditerranéenne.
- 3.3. Page Internet sur le site du centre de patrimoine
- 3.4. Brochures et dépliants sur la DM et sur le Musée

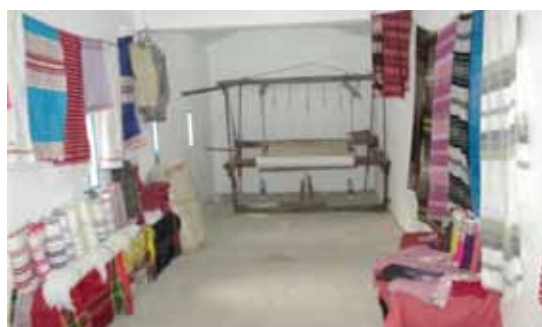
### Axe 4. Gouvernance et Alliances

- 4.1. Fonctionnement du Comité de Suivi
- 4.2. Création d'une commission multisectorielle pour le suivi du dossier DM
- 4.3. Assurer un lien fort avec la recherche
- 4.4. Alliances avec des acteurs de coopération décentralisée
- 4.5. Communication et suivi du réseau des communautés emblématiques de la DM
- 4.6. EGTC

## Alumnos y coordinadores de la CE de Chefchaouen



## Réhabilitation des fours traditionnels de la médina



## CENTRE DE DYNAMISATION DU TISSU PRODUCTIF



Accompagnement de femmes artisans



Espace de co working pour les PMES des secteurs. Energies renouvelables, services, etc.

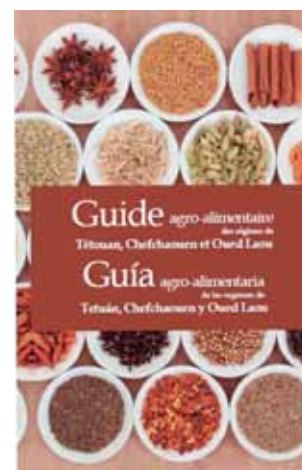
## Mars 2015 célébration de la journée SLOWFOOD

Accompagnement des professionnels du secteur de la restauration et l'hôtellerie.

Etudes consacrés au secteur agroalimentaire & Promotion de la gastronomie locale



## Signature de la convention de partenariat avec l'Université de Grenade(Espagne) et en cours avec IAEMED. 27/11/2014



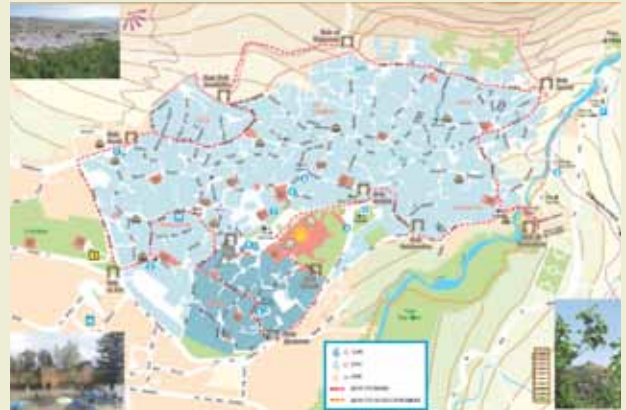
## Etudes consacrés au secteur agroalimentaire & Promotion de la gastronomie locale



**Accompagnement des coopératives agroalimentaires pour la commercialisation de leurs produits**



**Promotion touristique de la ville: Identification de circuits Publications de cartes Exploitation d'une cartographie libre**



**MUSEE DE LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE ESPACES: Exposition Dégustation. Info-touristique. Boutique. Multimédia Jardin conservatoire**



**REHABILITATION DE L'ANCIENNE MEDINA**  
Ruelles. Places. Façades. Portes  
Fenêtres. Murailles. Fontaines & Cequias  
Moulins traditionnels & Ponts reliant la médina avec le verge d'Oued



**Plaza de Chefchaouen en Camaretas. Soria**



## JOURNÉE DE LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE

Dans le printemps 2016

Un programme des activités institutionnelles, académiques, culturels, artistiques et sociaux

Des stands

Atelier cuisine

## CHEFCHAOUEN DANS LA COOPÉRATION SUD SUD ET TRIANGULAIRE

Partenaires et services de la Coopération Décentralisée dans le cadre de la mise en œuvre d'ISI@Med au Maroc



ATELIER-SEMINAIRE DE COOPERATION SUD - SUD ET TRIANGULAIRE : POLITIQUES URBAINES/RURALES POUR LA CREATION D'EMPLOIS DECENTS  
24-27 Septembre 2014, Chefchaouen

## AMELIORATION DES SERVICES AUX CITUYENS A TRAVERS LESTIC

PARTENAIRES :

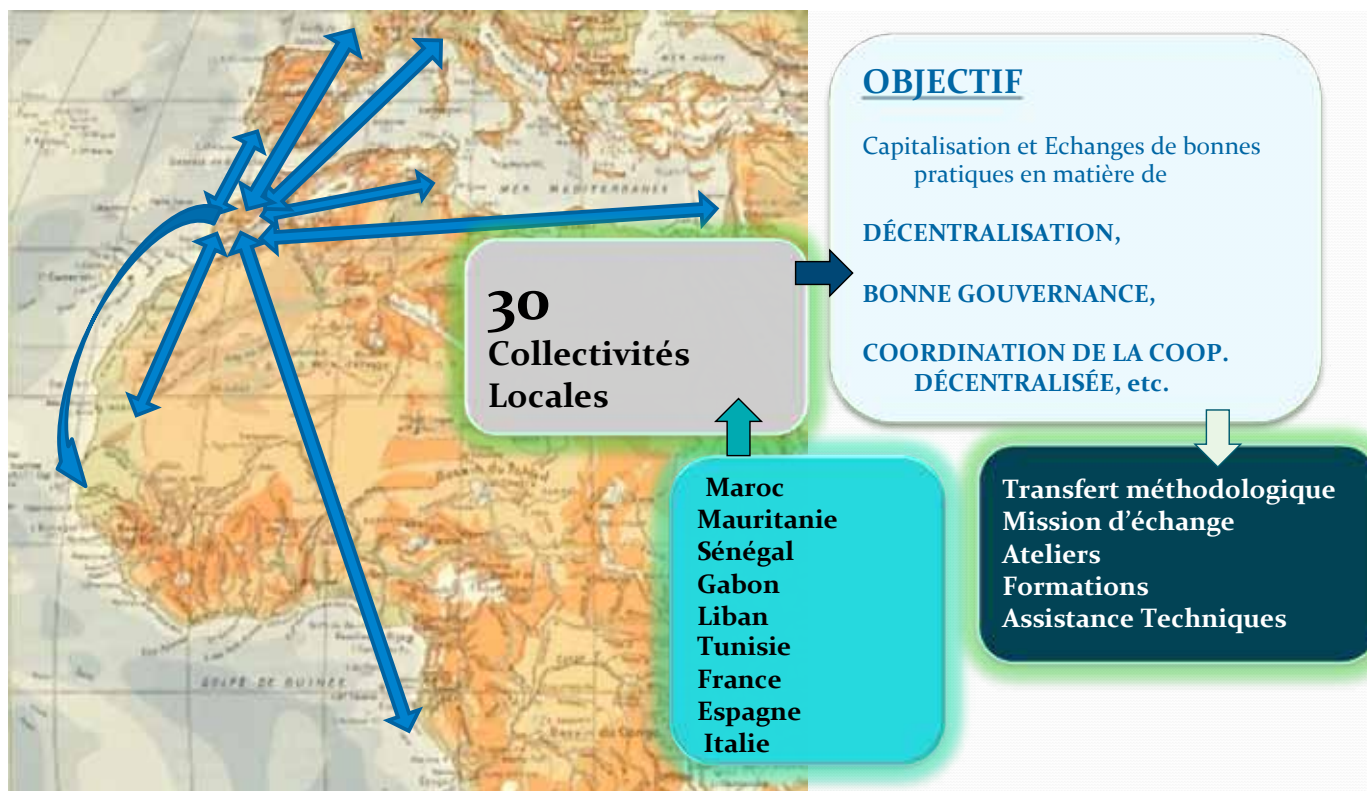
Commune Urbaine de Chefchoauen

Direction Générale des Collectivités Locales du Ministère de l'Intérieur

Ministère de l'Industrie, du Commerce et des Nouvelles Technologies

PNUD/Programme ART GOLD à travers l'initiative ISI@MED

Municipalité de Malaga



# PORTUGAL-TAVIRA

## I Congreso Internacional Escolar de Las Comunidades Emblemáticas de la Dieta Mediterránea

*Comunicación de Tavira, Algarve, Portugal, a cargo de: Estudiantes - Beatriz M. Viegas; James H. Middleton Church; João Pedro M. dos Santos; Paulo Alexandre C.G.Pereira; Profesor - Norberto Mestre*

### **Título: La dieta mediterránea - una idea, un concepto, una opción de valor**

El 4 de diciembre de 2013 Tavira fue reconocida como región representante de Portugal en la Dieta Mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO.

La inserción de la Dieta Mediterránea en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO implica estar sujeto a una serie de criterios, entre ellos ser considerado un antiguo estilo de vida que incorpora un modelo cultural que resulta de la sabiduría ancestral que se transmite de generación en generación, con una amplitud de prácticas y técnicas productivas y extractivas del sector primario (agricultura y pesca) a los que se añade una transmisión intergeneracional que están muy asociados a la confección, preparación y consumo de bienes y productos producidos generalmente a nivel local. También hay que señalar la armonía en las costumbres y tradiciones festivas y artísticas que constituyen un vínculo cultural entre los habitantes de la región que se les ofrece un estilo de vida donde coexisten las formas de convivencia y las celebraciones colectivas.

Este patrimonio intangible, herencia de nuestros antepasados, está muy vivo en la región de Tavira. En esta ciudad podemos encontrar paisajes naturales donde el uso productivo del territorio

(tierra y mar) coexiste de manera equilibrada que se reflejan en normas gastronómicas que sistemáticamente fueron transmitidas de padres a hijos.

La comunicación de Tavira para presentar en el "I Congreso Internacional Escolar de Las Comunidades Emblemáticas de la Dieta Mediterránea" intenta mostrar y explicar las percepciones de un grupo de cuatro estudiantes y un profesor de una agrupación de escuelas de la ciudad (Agrupamento de Escolas Dr. Jorge Augusto Correia), en torno a la Dieta Mediterránea en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Se ilustrarán aspectos de las normas gastronómicas, uso productivo del territorio (tierra y mar), de los eventos culturales y deportivos





*Atenas 2015*



*Caza de la trufa 2015*

y cómo estos aspectos están determinados por la ubicación geográfica de nuestra región y por las condiciones de suelo y clima.

Tavira está situada en el Algarve, Portugal, y es una antigua ciudad que tiene sus raíces históricas en la época de ocupación fenicia.

Se encuentra en las orillas del río Gilão, y desde el momento de la ocupación romana los habitantes que la poblaron sintieron la necesidad de vincularse en las orillas del río. El "puente romano" es la herencia más antigua de este resultado y durante siglos fue utilizado para conectar las dos partes de la ciudad separadas por el río.

Geográficamente, Tavira es una ciudad que abarca un territorio que se extiende por tres zonas diferenciadas designadas por litoral, barrocal y sierra. El paisaje es diferente en estas tres zonas, y cada una de ellas tiene características específicas que desde tiempo inmemorial han llevado a un uso productivo del territorio con una utilización equilibrada y sostenida por sus habitantes. Sin embargo, en la actualidad este equilibrio se ve amenazado. En el litoral encontramos las actividades económicas relacionadas con el turismo, se ve amenazado con el aumento de la construcción y de la población (principalmente en verano); en el barrocal la amenaza está en el uso de los cultivos agrícolas de una manera muy intensa, y en la sierra la pérdida de habitantes, ya que muchos de los jóvenes salen hacia áreas con más oportunidades, por ejemplo el litoral. Esta salida de los jóvenes tendrá como efecto la disminución de la natalidad, el envejecimiento de la población y la disminución de su densidad.

La vida comunitaria se diversifica mediante la distribución de actividades principalmente en el sector primario (agricultura y pesca) y en el sector terciario (comercio y servicios). El sector secundario (industria) tiene también alguna representación.



*Presentación de Soria Mediterránea en la ExpoMilán 2015*

Esto ha permitido la existencia equilibrada de prácticas y técnicas extractivas en la agricultura y en la pesca, así como la armonía en las costumbres y las tradiciones festivas.

Pero la conexión de las personas en una región depende mucho de las características del suelo, la presencia de agua y del clima.

¿Y cómo podemos caracterizar climáticamente esta región? La ubicación geográfica cerca del Mediterráneo, en la zona templada del norte, es un factor determinante para las condiciones en esta región. Esta ubicación permite cuatro estaciones (primavera, verano, otoño e invierno), definidas temporalmente desde el solsticio de invierno y verano y los equinoccios de primavera y otoño. Las festividades y los cultivos también están asociadas a esta repetición cíclica del tiempo y las comunidades de esta zona se han adaptado a este uso productivo del territorio.

Son ejemplos de esta apropiación la pesca de la sardina y del besugo, o los cultivos de patatas y habas, la cosecha de frutas de los árboles de la zona tradicional de la huerta de secano (algarrobos, almendros, higueras y olivos), las granadas, tan ricas en antioxidantes, los albaricoques, los







*Comunidades Emblemáticas DM. ExpoMilán 2015*

nísperos, los frutos secos y deshidratados tan ricos en nutrientes (albaricoque, higos, almendras y algarrobas), y claro no podemos olvidarnos de la famosa naranja del Algarve porque de Portugal es la región con mayor superficie y producción, así como la patata dulce tan rica en antioxidantes y tan nutritiva.

Las plantas aromáticas están también muy presentes especialmente en las zonas del barrocal y de la sierra. Hay una gran diversidad de plantas y con ellas se puede cocinar. Es de estas plantas que las abejas recojen el polen para hacer la miel.

Además, no podemos olvidar las leguminosas que, por su valor proteico, eran y siguen siendo para algunas poblaciones el sustituto de la carne para obtener la proteína. Como ejemplo tenemos las habas, los guisantes, los garbanzos y los frijoles secos cuyas culturas encontramos también en nuestra región. El reconocimiento de la importancia de estos productos en la dieta alimentar de la población mundial no pasa desapercibido a la FAO y el año 2016 será el Año Internacional de la Legumbre.

Este uso productivo del territorio permite la confección/preparación de variadísimos de platos típicos como el pulpo, el maíz, almejas y sardinas, pasteles típicos como las empanadillas, los higos rellenos, tortas de almendra y el folar y también de bebidas alcohólicas como el vino, el aguardiente de madroño y aguardiente de higo.

Pero el concepto de dieta mediterránea no se limita a los productos y alimentos, sino también a los hábitos culturales y las relaciones que las

personas establecen en términos de limitaciones y características asociadas con los ciclos de las estaciones.

Por lo tanto, son fiestas lúdicas o deportivas, orientadas de una manera especial para celebrar la Nochevieja, la Navidad, los santos populares, la Semana Santa, paseos (a pie) o eventos deportivos competitivos.

Los productos que han sido referidos encontrarán, en esta región, las condiciones de suelo y clima más ajustadas para su desarrollo. El número de horas de sol al año supera los 3.100, con una temperatura media anual que está en el rango los 15°C hacia los 17,5°C. La precipitación media anual es de alrededor de 400 mm, con una humedad relativa de aproximadamente 80% a lo largo del litoral. Los suelos se caracterizan por ser de piedra caliza a lo largo del litoral y de esquisto en la sierra, con un pH que los hacen alcalinos y neutra en el litoral y ácidos en la sierra.

Este equilibrio natural entre el suelo y los factores climáticos que origina la diversidad y la riqueza productiva y extractiva no puede ser quebrantado por el mal uso del territorio. Es fundamental centrar la actividad humana en el uso productivo del territorio de forma equilibrada y bien informada con el fin de mejorar o al menos mantener, los activos ambientales y patrimoniales que esta generación dejará a la siguiente generación.

Por último, la Dieta Mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, puede contribuir a este fin, ya que más que una idea, más que un concepto, es una opción de valor.



# IES. VIRGEN DEL ESPINO. SORIA. ESPAÑA

## LA DIETA MEDITERRÁNEA: BUENA PARA NOSOTROS Y PARA NUESTRO PLANETA

“La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas” (Fundación Dieta Mediterránea).

La OMS define salud como el bienestar físico, mental y social y no solo como la ausencia de enfermedades. Desde este punto de vista, podemos decir que el consumo de los alimentos que promueve la dieta mediterránea previene el desarrollo de enfermedades como la diabetes tipo II, diferentes tipos de cánceres, enfermedades coronarias o enfermedades degenerativas como la demencia o el Alzheimer, incrementando la esperanza de vida en 10 años.

Además, el modo de vida que fomenta contribuye al bienestar social y mental de la persona que lo sigue. Así, actividades como las celebraciones y reuniones en torno a la mesa, los

paseos, los bailes, etc., son beneficiosos para nuestra salud.

Es importante prestar atención no solo a los nutrientes que aporta un determinado alimento, sino también a los aspectos ambientales relacionados con cada uno de ellos a partir del análisis de su ciclo de vida. Para ello se tienen en cuenta las huellas de las fases de extracción, producción, distribución y cocción, si es el caso, de los alimentos. Al comparar la huella de carbono, la huella hídrica y la huella ecológica asociada a cada producto, se observa que los situados en la base de la pirámide alimenticia típica de esta dieta tienen huellas más bajas. Aclaramos que la huella de carbono es la cantidad de gases de efecto invernadero emitidos a la atmósfera para la obtención de un alimento; la huella hídrica es la cantidad de agua consumida y/o contaminada en ese mismo proceso y la huella ecológica es el área de tierra biológicamente productiva necesaria para su manufactura y para asimilar los residuos generados en el proceso.





*La micología como Dieta Mediterránea*

La doble pirámide de alimentos evidencia que en general los alimentos más respetuosos con el medio ambiente son los más beneficiosos para el consumo humano, y los alimentos menos saludables, son los que más huella ambiental generan. Hay algunas excepciones, por ejemplo, el aceite de oliva es muy bueno para la salud, pero tiene una huella ambiental alta. Por el contrario, los productos de panadería con azúcar son poco recomendables a pesar de tener una huella ambiental baja.

Por ello es muy importante consumir alimentos frescos y de temporada, consumir productos locales y en la medida de lo posible ecológicos.

Soria ha sido nombrada Comunidad Emblemática de la Dieta Mediterránea, gracias a la labor desarrollada por el Dr. Ruiz Liso con el apoyo de la Fundación Científica Caja Rural de Soria. En nuestra localidad se han puesto en marcha proyectos enmarcados en el estilo de vida que impulsa la dieta mediterránea, tales como los huertos urbanos, que permiten incrementar la producción local de alimentos y el autoabastecimiento de muchas familias. También existen varias empresas relacionadas con el sector alimentario, que apuestan por la producción y el comercio local, lo que además de revitalizar la economía de la zona, reduce el impacto ambiental.

Soria es una ciudad con importantes zonas verdes y con gran número de espacios naturales en

sus alrededores, que invitan a pasear y compartir tiempo con la familia o con los amigos. Entre ellos podemos destacar La Alameda de Cervantes, la Ermita de San Saturio, la ribera del Dueño, la Laguna Negra de Vinuesa, La Fuentona de Muriel, el Acebal de Garagüeta, el Cañón de Río Lobos o los Pinares de Urbión. Estos últimos pertenecen a la Red Internacional de Bosques Modelo y están gestionados siguiendo un patrón de explotación sostenible. De ellos se extraen diferentes recursos, como por ejemplo, madera, pasto para el ganado, resina y diferentes tipos de setas. La micología es una importante fuente de riqueza en nuestra provincia, ya que además de suponer unos ingresos extra en las familias que participan en la recolección, también es un reclamo turístico y gastronómico. Existe una gran diversidad de especies, siendo las más conocidas el *Boletus edulis* (hongo, miguel), el *Lactarius deliciosus* (niscalo) y la *Tuber nigrum* (trufa negra). Cabe señalar que está previsto que Soria sea la sede del Instituto Micológico Europeo.

La dieta mediterránea se ha convertido en un estilo de vida integral, no solo por ser beneficiosa para nuestro bienestar físico, mental y social sino porque también resulta sostenible para el medio ambiente. Por todo ello podemos afirmar que la Dieta Mediterránea es BUENA PARA NOSOTROS Y PARA NUESTRO PLANETA.



# CC. NTRA. SRA. DEL PILAR. ESCOLAPIOS SORIA. ESPAÑA. LA DIETA MEDITERRÁNEA

El título de Patrimonio cultural inmaterial otorgado por la UNESCO comporta una serie de derechos y obligaciones:

Se puede decir que es nuestra responsabilidad la vigilancia, conservación, protección, fomento y puesta en valor de la Dieta Mediterránea.

En 1948, el epidemiólogo Leland Allbaugh estudió el modo de vida de los habitantes de la isla de Creta y comparó su alimentación con la de Grecia y EE UU.

Más tarde, el fisiólogo Ancel Keys lideró un estudio sobre las enfermedades coronarias, el colesterol de la sangre y el estilo de vida de siete países (Italia, Yugoslavia, Grecia, Países Bajos, Finlandia, EE UU y Japón)

Se observó que la incidencia de las enfermedades coronarias era menor en las zonas rurales del sur de Europa y en Japón.



*Lectura del manifiesto de la DM. Numancia (Soria)*

## **Las propiedades saludables se deben a:**

- Aceite de oliva.
- Riqueza en ácidos grasos monoinsaturados, que reducen el nivel de colesterol en sangre.

## **Además, la Dieta Mediterránea está asociada a:**

- Menor riesgo de deterioro cognitivo tanto durante el envejecimiento como durante las fases de la enfermedad de Alzheimer.
- Menor índice de obesidad abdominal, que indica riesgo de diabetes, hipertensión, infarto o de accidente cerebrovascular.
- Reducción del riesgo de padecer diabetes tipo 2 sin necesidad de reducir la ingesta calórica, el peso o realizar ejercicio físico.
- Mejora el desarrollo embrionario y fetal, y disminuye la infertilidad.

## **Recordamos la rueda de los alimentos donde éstos se clasifican según sus funciones.**

- La leche y sus derivados, la carne y el pescado son alimentos formadores ricos en calcio.
- Las carnes, huevos y pescados nos proporcionan las proteínas que construyen nuestros músculos.
- Los azúcares, cereales, aceites y grasas se denominan energéticos.
- Las verduras y frutas son los llamados reguladores porque su función es la de controlar las reacciones químicas de otras sustancias nutritivas. Son ricas en vitaminas y en minerales.
- Las patatas, legumbres y frutos secos cumplen funciones energéticas, reguladoras y plásticas.



## DECÁLOGO DE LA FUNDACIÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

### Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.

- Es el aceite más utilizado en la cocina mediterránea.
- Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras.
- Este alimento representa un tesoro dentro de la dieta mediterránea, otorgando a los platos un sabor y aroma únicos.

### Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia:

- Son la principal fuente de vitaminas, minerales, fibra y agua.
- Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario. (Frutas, Verduras, Hortalizas, Legumbres, Champiñones o Frutos secos)

### El pan y los alimentos procedentes de cereales

- Es indispensable el consumo diario de pasta, arroz y cereales.
- Nos aportan una parte importante de la energía necesaria.
- Son recomendables especialmente sus variedades integrales. Esto es debido a que su aporte de fibra es mayor.

### Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados

- Los productos de temporada, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, tienen más nutrientes, aroma y sabor.

### Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos

- Los productos lácteos son fuente de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) y vitaminas.
- El consumo de leches fermentadas (yogur, etc.) se asocia a una serie de beneficios para la salud porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.

### La carne roja se debe consumir con moderación y, preferiblemente, como parte de guisos y otras recetas. Y las carnes procesadas en cantidades pequeñas.

- Se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras, y acompañadas de verduras y cereales.

### Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación

- Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana ya que a sus grasas se les atribuyen propiedades protectoras frente enfermedades cardiovasculares.
- Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas, vitaminas y minerales por lo que son un alimento muy rico. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.

### La fruta fresca es el postre habitual

- Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente. Las frutas aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son buena alternativa a media mañana y como merienda.

### El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo

- El agua es fundamental en nuestra vida y en nuestra dieta.

El vino es un alimento tradicional que podría tener efectos beneficiosos para la salud, consumiéndolo con moderación y en el contexto de una dieta equilibrada.

### Realizar actividad física todos los días

- Mantenerse físicamente activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestras capacidades es muy importante para conservar una buena salud.



# LA DIETA MEDITERRÁNEA

El tema se trabaja fundamentalmente en 3º ESO, en la asignatura de Biología y Geología, y se retoma en 1º de Bachillerato, aunque durante toda la etapa se intenta sensibilizar al alumnado en la importancia de unos buenos hábitos alimentarios en general y la idoneidad de la dieta mediterránea en particular.

El centro está inmerso en la aplicación de nuevas metodologías, y entre otras prácticas, en la realización de proyectos interdisciplinares.

La dieta mediterránea se ha incluido dentro de uno de estos proyectos.

Se pretende que los alumnos al finalizar el proyecto:

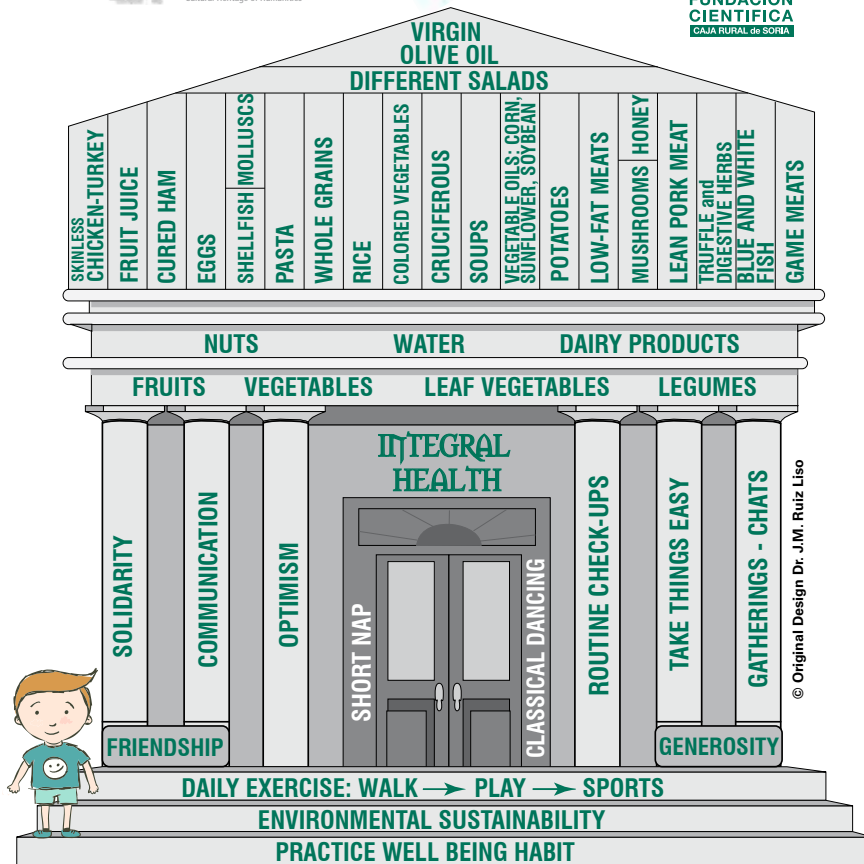
- Conozcan las principales características de los nutrientes y alimentos.
- Valoren la importancia de una dieta equilibrada y particularmente de la dieta mediterránea.
- Comprendan que la distribución de los alimentos a lo largo del día es fundamental.
- Sean conscientes de que su bienestar actual y su salud en el futuro depende en una parte importante, de sus hábitos.
- Investiguen utilizando distintas fuentes de información, apliquen la lectura comprensiva, utilicen las TIC de forma correcta y sean capaces de sintetizar la información y exponerla de forma oral a los demás.

- Sean capaces de expresarse con corrección, argumentando sus planteamientos, respetando las opiniones de los demás y colaborando de forma activa al bien común en un trabajo cooperativo.
- Reconozcan la importancia de nuestra historia y tradiciones, las aportaciones que nuestros antepasados han hecho a la salud y a la buena alimentación, y las valoren, conserven y sigan.
- Se consideren parte activa y responsable de una sociedad y de una comunidad educativa que necesita de su colaboración para evitar en lo posible un problema (la mala alimentación y sus derivados) que cada vez nos preocupa más y que ellos, actualmente como hijos pero en un futuro como padres, pueden colaborar a frenar.



## TEMPLE OF HEALTH BASED ON THE MEDITERRANEAN DIET

Dr. Juan Manuel Ruiz Liso



© Original Design Dr. J.M. Ruiz Liso

- 1.- CHEW FOOD SLOWLY
- 2.- HAVE BREAKFAST DAILY
- 3.- MAKE MEALS IN COMPANY
- 4.- AVOID CONVENIENCE AND FRIED FOOD AND JUICE BOXES
- 5.- YOU CAN EAT ANYTHING MODERATELY, AND SOMETHINGS IN SMALL PORTIONS FROM TIME TO TIME.

Soria: Emblematic community of the Mediterranean Diet



El proyecto surge del creciente interés que despierta la nutrición en la sociedad actual.

Creemos que es un reto que tiene la dificultad de concienciar a alumnos que por su edad son difíciles de convencer y que suelen tener ya unos hábitos establecidos que comparten con una sociedad sin tiempo, que se aleja cada vez más de la cocina tradicional y la dieta mediterránea, y con una escasa actividad física.

Cada día vemos a nuestros alumnos consumir alimentos procesados, comida rápida, bollería industrial, refrescos, golosinas... y nos damos cuenta de que tras las seis horas de permanencia en el centro durante las clases, no todos realizan actividad deportiva alguna durante las tardes, ya que ocupan su tiempo libre en actividades sedentarias (idiomas, conservatorio, ordenadores, televisión...).

La obesidad infantil continúa al alza. Se ha triplicado en los últimos 15 años y acorta la esperanza de vida, en parte, por las enfermedades asociadas, que conforman el llamado síndrome metabólico (diabetes, obesidad, hiperlipemia, arteriosclerosis, hipertensión), ya que suelen presentarse combinadas.

La OMS ha identificado cinco factores como graves para el desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación: la obesidad, el sedentarismo (que tiene una incidencia mayor entre los 13 y los 18 años), la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y el consumo insuficiente de frutas y verduras.

A pesar de que son alumnos de ESO nos proponemos intentar que conozcan sus hábitos y se detengan a pensar en ellos, que sepan evaluarlos desde su propio conocimiento, estudien estrategias de mejora e incluso lleven a cabo su implantación. Para ello deben conocer la importancia de una dieta equilibrada, con un aporte suficiente de nutrientes y una adecuada distribución durante el día. Es necesario que se conciencien de que los buenos hábitos además de proporcionarles bienestar tienen mucho que ver con una mejor calidad de vida en el futuro y con la prevención de enfermedades.

Somos conscientes de que la situación, problema de la que emana el proyecto, debe ser el motor del trabajo y por ello hemos seleccionado un tema que por lo cercano y por las repercusiones que tiene en la vida de nuestros alumnos esperamos que despierte en ellos el deseo de saber y con ello se apropien de aprendizajes y procedimientos que estimulen su desarrollo.

Nuestro papel como docentes es orientar y apoyar, intentando favorecer la búsqueda de soluciones y respuestas, de forma que cada alumno elabore sus propios procedimientos.

En cuanto a la evaluación, que debe englobar todo el proceso, se utilizan herramientas como los portfolios y las rúbricas.

Entre otras actividades, los alumnos, en grupos de cuatro, preparan una presentación como producto final de una investigación acerca de la dieta mediterránea que exponen al resto de los alumnos.



# CC. SAN JOSÉ. SORIA. ESPAÑA

## “EDUCAR EN HÁBITOS SALUDABLES”, “CONVERTIRSE EN EMBAJADORES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA”



El sistema educativo dice que en los colegios se debe “EDUCAR A LOS ALUMNOS EN HÁBITOS SALUDABLES”. Se debe enseñar a:

- Reconocer cuando una alimentación es sana y equilibrada ya que una buena alimentación durante los primeros años de vida es indispensable para poder gozar de una buena salud y adquirir unos hábitos alimentarios que perduren a lo largo de la vida.
- Reconocer un estilo de vida activo dentro y fuera del colegio, con la realización de actividades físico-deportivas, de relación con los demás y de ocio saludable.

### DIAGNÓSTICO DE HÁBITOS SALUDABLES

#### POR DÓNDE EMPEZAR...

Hay que identificar el punto de partida en cuanto a vida saludable en la comunidad educativa: alumnos, familias... Hay que descubrir:

¿Cuáles son los hábitos alimenticios? ¿Qué actividad físico-de-

portiva realizan? ¿A qué dedican el tiempo libre?

Se necesita partir de su realidad por lo que se plantean dos tipos de análisis:

- Análisis estadístico de los hábitos alimenticios comprobando en qué grado se acercan o no a una dieta equilibrada,
- Análisis de los hábitos de vida activa-pasiva y de las prácticas físico-deportivas.

### ¿CÓMO SE HACE?

Mediante encuestas o formularios que se pasan a unas muestras representativas de diferentes etapas.

A alumnos y familias donde se les plantean cuestiones como:

¿Qué comen?. ¿Cuántas comidas hacen al día y qué alimentos toman?. ¿Con qué frecuencia toman fruta, verduras, lácteos, carnes, pescados...?

¿Qué tipo de ejercicio practican?. ¿Con qué frecuencia?. ¿Si practican suficiente ejercicio?.

Otras prácticas de vida saludable... ¿A qué otras actividades dedican el tiempo libre...?.





## ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

### UNA VEZ QUE SE CONOCEN LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

Es necesario elaborar un PROYECTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD realista y atractivo que permita fomentar que los alumnos asuman el control romoviendo la adquisición de comportamientos y estilos de vida saludables, para así, poder conseguir el mayor nivel posible de salud física, emocional y social de todos los grupos que constituyen la comunidad escolar.

Los expertos en salud dicen que la clave está en la dieta y cultura mediterránea por lo que es necesario conocerla y convertirse en embajadores

creando vínculos de colaboración activa con otras instituciones de la ciudad y transmitiendo a toda la comunidad educativa conocimientos, creencias, actitudes, valores y competencias en materia de hábitos saludables referidos a:

- Dieta mediterránea y
- Cultura mediterránea que hace referencia a un estilo de vida activa en la que se incluyen:
  - Actividad físico deportiva
  - Prácticas (hábitos) de vida saludable en Soria

Hay que convertirse en un colegio saludable que se esfuerce por mantener la salud y el bienestar de estudiantes, familias y en general de toda la comunidad educativa.

### PERO ¿QUÉ SABEMOS DE LA DIETA Y CULTURA MEDITERRÁNEA?

Sólo podemos difundir y ser embajadores de aquello que conocemos por lo que el primer paso es investigar bien sobre ella. Si queremos difundirla y transmitir a todos a qué hace referencia debemos profundizar en aspectos cómo:

#### • ¿Qué es esta dieta?

“Es un estilo de vida, no solo un patrón alimentario que combina ingredientes de la agricultura local, las recetas y formas de cocinar propias de cada lugar, las comidas compartidas, celebraciones y tradiciones, que unido a la práctica de ejercicio físico moderado pero diario favorecido por un clima benigno completan ese estilo de vida, haciendo de ella un excelente modelo de vida saludable”

#### • ¿Cuál es su origen?

«La trilogía mediterránea: trigo-olivo vid»

#### • ¿Cómo se descubren y cuáles son sus beneficios?

En 1950-1960, el Dr. Keys realizó un estudio sobre unos países del norte y sur de Europa. Descubrió que los países del Sur enfermaban menos a causa de su alimentación.

Múltiples beneficios analizados desde diferentes aspectos.

### ¿Cuándo se convirtió en Patrimonio Inmaterial de la Humanidad?

El 16 de noviembre de 2010, en Nairobi (Kenia), el Comité intergubernamental de la UNESCO para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial acordó inscribir la Dieta Mediterránea en la lista representativa del patrimonio cultural de la humanidad.

**Posteriormente, desde las diferentes áreas, se realizan actividades que permiten avanzar en el conocimiento de este estilo de vida. Algunas de ellas son:**

- Análisis de las recomendaciones básicas de la dieta mediterránea.
- Trabajo en el decálogo de la dieta mediterránea y el decálogo del deporte.
- Estudio de la pirámide y rueda de los alimentos.
- Investigación sobre los elementos que componen los alimentos que adquirimos.
- Análisis de los beneficios y cualidades de los alimentos.
- Presentación de los productos sorianos de la dieta mediterránea.
- Análisis de los beneficios del deporte frente a la vida sedentaria.
- Investigación sobre la oferta físico-deportiva en Soria.
- Investigaciones sobre las posibilidades de nuestro entorno para practicar hábitos de vida saludable.



## **SOMOS RECONOCIDOS COMO EL PRIMER CENTRO ESCOLAR DE LA DIETA Y CULTURA MEDITERRÁNEA Y PRACTICAMOS CON LO QUE HEMOS APRENDIDO**

- Elaboramos dietas equilibradas.
- Revisamos el menú escolar.
- Visitamos centros de elaboración de alimentos: Panadería Leclerc, productos lácteos Cañada Real,...
- Participamos en "El Pequemercado".
- Promovemos el consumo de pescado entre nuestros escolares con el programa "Pon un pescado en tu mesa" en colaboración con la Asociación de Pescaderías de Soria y Provincia (APESCO)
- Celebramos la Semana de la Fruta y Verdura.
- Organizamos concursos de "tapas mediterráneas".
- Visitamos la "Escuela de Hostelería" de Soria.
- Celebramos la Semana Cultural de la dieta y cultura mediterránea.
- Colaboramos con el Banco de Alimentos.
- Organizamos actividades extraescolares deportivas para todas las edades.
- Difundimos los juegos escolares deportivos organizados por diferentes instituciones.
- Realizamos prácticas deportivas en el Centro de Alto Rendimiento y Promoción Deportiva de la provincia de Soria (CAEP- SORIA).
- Realizamos visitas a nuestro entorno y cuidamos el medio ambiente: Parque micológico, Rutas del Duero, Valonsadero,...
- Y muchas actividades más.



## **NOS CONVERTIMOS EN "EMBAJADORES DE LA DIETA Y CULTURA MEDITERRÁNEA":**

- En nuestras familias
- En nuestro entorno
- Fuera de nuestras fronteras
  - Participando en el V FORO JUVENIL DEL PATRIMONIO MUNDIAL: Encuentro de jóvenes estudiantes de entre 12 y 15 años de edad que representan a las cinco regiones en que la UNESCO divide el mundo. Nosotros expusimos la importancia de la dieta y cultura mediterránea como promotora de hábitos saludables.
  - Siendo coordinadores del Programa Comenius "To be obese or not to be obese" donde transmitimos los beneficios de la dieta y cultura mediterránea en centros de educativos de Italia, Reino Unido y Turquía.

**CON ESTAS SUGERENCIAS ANIMAMOS A TODOS LOS CENTROS EDUCATIVOS A QUE SEAN EMBAJADORES DE LA DIETA Y CULTURA MEDITERRÁNEA.**

**Podéis ver la presentación de este proyecto en el siguiente enlace:**  
<https://prezi.com/ponnpeg2rex6/educating-on-healthy-habits/>



# IES ANTONIO MACHADO. SORIA. ESPAÑA

## “The following of the Mediterranean culture and diet, and the perception of the personal health of the students of Antonio Machado High School”

### 1.-INTRODUCTION TO THE HIGH SCHOOL

We are from Soria and we study in the Antonio Machado High School. Our school has 175 years of history; it was the first high school in the city. Nowadays in it you can study secondary education (ESO, compulsory secondary education), baccalaureate and professional studies. It has 780 students. In the morning 420 students attend classes, from 12 to 18 years old.

### 2.-INTRODUCTION TO OURSELVES

We are students of the 3<sup>rd</sup> level of ESO and we are (our names). In the subject of Biology and Geology we study diets and nutrition. Here we have learnt the benefits of the Mediterranean Diet. We wanted to verify if the scholarly community follows the Mediterranean diet and the Mediterranean culture as it forms part of our tradition. In addition we wanted to contrast whether there is a connection between the Mediterranean diet and culture and the personal perception of health.

### 3.-PLANING OF THE INVESTIGATION

To contrast the grade of following of the Mediterranean diet and culture, the students of 3<sup>rd</sup> grade of ESO prepared in groups a survey about habits of feeding and behavior relative to eating. The final agreed survey was the following:

#### a) Mediterranean Diet and Culture

- 1 At your home, do you use olive oil as the principal cooking fat?
- 2 Do you eat two or more pieces of fruit per day?
- 3 Do you eat vegetables as a main course, at least 4 days in a week?
- 4 Do you eat legumes three days per week or more?
- 5 Do you eat fish more often than meat?
- 6 Do you include dried fruits in your diet?
- 7 Do you eat with your family at least once a day?

- 8 Do you always have breakfast before coming to the high school?
- 9 In working days, do you have a snack before the midday meal?
- 10 Do you eat seasonal food (availability of food changes depending on the season of the year we are)?
- 11 Do you eat with your immediate family (grandparents, uncles, cousins...) at least once every two weeks and always during celebrations (birthdays, feasts)?
- 12 In your free time, do you go for a walk with family or friends at least once a week?

#### b) Subjective health perception

- 1 In a working day, at the end of the morning do you feel that you are without energy?
- 2 Usually once or twice per week, do you have digestive problems?
- 3 Within the last two weeks, have you got any sickness or nausea?
- 4 Do you usually sleep 7 or 8 hours with no interruptions?
- 5 Do you usually (once a week or more) feel any type of ache (muscles, head, back, stomach.....)?
- 6 After the physical education class, do you need a lot of time to recover?

The survey was answered by 386 students of the day of the High School





#### 4.-RESULTS

- 95% of the students follow the Mediterranean Diet and Culture, at different grade. All of them use olive oil, they have breakfast and snack and they usually eat season food. According to the Mediterranean culture they eat with the family at least once a day and the majority celebrate feasts with the family. Also most of them go for a walk in their leisure time.
- Two out of three people (65%) eat two pieces of fruit a day and eat vegetables at least four times a week. That is correct according to the Mediterranean Diet.
- Half of the students eat legumes three times a week, contrasting with the diet of the families two generations back. The same proportion includes dried fruits and nuts in their weekly diet.
- Only corresponds 15% eat fish more often than meat even though they live far from the sea.
- Two out of three people say that at the end of the morning they haven't got enough energy, but this is strange because the 95% have breakfast and a snack and they sleep 7 to 8 hours a night.
- Only 15% of the students do not feel sick or nauseas or do not have digestive problems.
- Results have called our attention because half of the students feel pains weekly and most of them (91%) say that it is difficult to recover their strength after the Physical Education class.

#### 5.-CONCLUSIONS FOR FURTHER INVESTIGATIONS

- The lack of energy at the end of a day could be caused by the wrong quality of breakfast and snack. Another possibility could be the long school day (it is well known Spain has a controversial schedule).
- Probably the students do not eat the typical Mediterranean food (olive oil, fruits, vegetables, legumes, dry fruits and nuts, and fish) for breakfast and snack and this could be the reason of the lack of energy.
- It is difficult to follow the Mediterranean Diet and include every meal and this is the reason of digestive problems such as nauseas and pain.

To sum up, we would like to check if the lack of energy and health problems are caused by not following the Mediterranean diet in breakfast and snack.



# I.E.S. SANTA CATALINA. EL BURGO DE OSMA SORIA. ESPAÑA

## NUTRICIÓN Y DIETA MEDITERRÁNEA DE NUESTROS ADOLESCENTES

Coincidiendo con la celebración del Congreso Internacional de la Dieta Mediterránea en Soria, el Centro ha considerado que sería muy interesante que se realizara una experiencia formativa y de aprendizaje práctico de nuestra dieta: La dieta mediterránea.

La dieta mediterránea es parte de nuestra cultura, de nuestro día a día. Es un gran legado de nuestros antepasados, los cuales nos la han ido enseñando como un aprendizaje práctico desde nuestras comidas, por ello consideramos que es nuestra obligación transmitirla a nuestros sucesores.

Los beneficios de la dieta mediterránea son de sobra conocidos, pero no está de más recordarlos a nuestros alumnos y que ellos sean agentes transmisores de los de su entorno más cercano (familia, amigos), con su puesta en práctica diaria.

El centro de enseñanza IES. Santa Catalina del Burgo de Osma (Soria), dentro de la programación de la asignatura de Biología del curso de 3º de la ESO tiene un tema llamado "Alimentación y Nutrición". Por ello se ha elegido este curso para desarrollar la actividad objeto de este proyecto,

aunque teniendo presente la posibilidad de ampliarlo al resto de los alumnos a través de los talleres contemplados en el Plan de acción tutorial del Centro.

Tras conversar con nuestros alumnos llegamos a la conclusión que sería interesante profundizar en su nutrición, es decir en las características específicas de los adolescentes, viendo las necesidades propias de esta época de grandes cambios físicos y psicosociales.

La adolescencia es el periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta.

Se inicia sobre los 10 años y finaliza cerca de los 19 años cuando cesa el crecimiento biológico y la maduración psicosocial. Estas edades son las que tienen la mayoría de nuestros alumnos y por ello la ponencia que se presenta en el Congreso se repetirá en el centro para todos nuestros alumnos, consiguiendo así que la dieta mediterránea sea un pilar de su forma de vida.

Durante esta etapa suceden cambios importantes, a nivel físico, hormonal, sexual, social y psicoemocional. Se adquiere el 50 % del peso definitivo, el 25% de la talla, y el 50% de la masa esquelética.



*Embajada de Japón. Cumpleaños Emperador- Diciembre 2015*



Esta etapa es muy importante para que se preparen nutricionalmente para una vida adulta más sana, adquiriendo hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales (obesidad, osteoporosis, anemias, problemas cardiovasculares...).

Nuestros adolescentes, debido a la gran demanda de nutrientes que necesitan, sumados a los cambios en el estilo de vida y hábitos dietéticos que se producen en esta etapa, se convierten en personas con alto riesgo nutricional.

Se realizó una investigación de los hábitos alimentarios erróneos que realizaban destacando:

- Omisión del desayuno.
- Picoteo de productos industriales pobres en vitaminas y minerales, ricos en grasas saturadas y azúcares simples, entre comidas provocando inapetencia a las horas de comida.
- Preferencia por las comidas fast-food, siendo dietas poco variadas y muy energéticas.
- Elevado consumo de alcohol, bebidas refrescantes que desplazan el consumo de zumos naturales o de leche. Debemos de tener en cuenta que el consumo de bebidas carbónicas inhiben la correcta absorción del calcio tan necesario en la adolescencia.

Las necesidades nutricionales durante esta época son superiores debido al incremento en longitud, los depósitos grasos y de la masa muscular, volumen de sangre, glóbulos rojos y hemoglobina y la maduración sexual. A estos cambios también se suman el desarrollo de la personalidad, viéndose afectados por la inseguridad de sus cambios físicos y por una sobrevaloración de su imagen corporal, búsqueda de su propia identidad y la importancia de pertenecer a un grupo (amigos), así como un gran desarrollo intelectual.

Las necesidades energéticas son elevadas ya que tienen que cubrir un alto metabolismo basal y una elevada actividad energética. Los chicos necesitan unas 3000 kcal/día y las chicas 2200 kcal/día.

La cantidad de proteína es mayor en la primera etapa de la adolescencia en chicas y mucho mayor en la segunda en los chicos, ya que el inicio del desarrollo se produce antes en las chicas. Se produce el desarrollo somático de la pubertad. Por ello se debe aumentar el consumo de alimentos proteicos aunque en nuestra sociedad el consumo ya es elevado.



Las proteínas son imprescindibles para crecimiento físico e intelectual y nos ayuda a mantener el sistema inmunológico fuerte.

La grasa total representará el 30% de las calorías totales; consumiendo aceite de oliva ya que es la mejor fuente de grasa saludable, debiéndose controlar el consumo de grasas saturadas (repostería industrial, carnes rojas), siendo la ingesta de colesterol inferior a 300mg/día.

El consumo de los hidratos de carbono debe representar entre el 55-60% del aporte calórico. Deben ser hidratos complejos aportados por los cereales, frutas, vegetales que constituyen una importante fuente de fibra, siendo esta necesaria ya que mejora la motilidad intestinal y absorbe agua, favoreciendo la eliminación de sustancias no deseables en nuestro intestino.

También deben de aumentarse las cantidades de las siguientes vitaminas tiamina (fundamental para el funcionamiento del sistema nervioso y para la obtención de energía), riboflavina (ayuda a la obtención de energía de los macronutrientes), niacina (obtención de energía, es importante en el funcionamiento adecuado de los sistemas digestivos y nervioso), B6 y ácido fólico (son



necesarias en la síntesis de ADN y ARN), vit. A, C y E (participan en la función y estructura celular), la vitamina D (favorece la absorción y fijación del calcio).

Los minerales más importantes durante esta etapa de la vida son el calcio (debido al incremento de masa ósea las cantidades a ingerir son mayores, IDR 1300 mg/día independientemente del sexo.), hierro (se ve incrementado debido al aumento del volumen sanguíneo, las chicas necesitan en mayor cantidad que los chicos debido a la instauración de la menstruación), magnesio

(formación de enzimas, anticuerpos, hormonas, huesos y esmalte dental), yodo (buen desarrollo físico e intelectual y es indispensable en la síntesis de hormonas tiroideas) y zinc (esencial para el crecimiento y el sistema inmunológico).

Una vez conocidas las necesidades nutricionales que tienen, se expusieron en qué alimentos estaban dichos nutrientes para cubrir correctamente esas necesidades, así como interacciones entre ellos que fueran positivas favoreciendo su asimilación y/o absorción, como por ejemplo el hierro y la vitamina C.

Por último aprendieron a repartir correctamente las necesidades nutricionales en 5 comidas distribuidas de la siguiente manera:

**1. Desayuno: primera inyección de energía, siendo fundamental e imprescindible.**

Los grupos de alimentos adecuados:

- Cereales: pan (tostadas) y cereales para el desayuno.
- Lácteos: leche, yogur y queso.
- Fruta fresca o zumo natural
- Agua

También se deben consumir alimentos proteicos, dulces (mermelada y miel) y frutos secos.

**2. Almuerzo: es el refuerzo para llegar correctamente a la comida central del día.**

Bocadillo de queso, jamón, tortilla (proteínas y lípidos), fruta, lácteos, frutos secos, cereales y vegetales crudos (zanahorias, tomates..) y agua.

**3. Comida: aporte de la mayor cantidad de energía del día.**

Los grupos adecuados:

- Cereales y tubérculos (pan, arroz, pasta y patata)
- Vegetales crudos y cocidos
- Aceite de oliva

- Alimentos proteicos (huevos, pescado, legumbres, carnes magras y frutos secos)
- Fruta, lácteos.
- Agua.

**4. Merienda: es una comida intermedia que ayuda a llegar a la cena.**

El bocadillo y agua es una buena alternativa; o fruta, lácteos, frutos secos, cereales y vegetales crudos.

**5. Cena: debe ser más ligera que la comida.**

Los grupos de alimentos adecuados:

- Cereales y tubérculos
- Vegetales crudos o cocidos.
- Aceite oliva
- Alimentos proteicos: huevos, pescados, legumbres, carnes magras y frutos secos.
- Fruta, lácteos
- Agua

Para finalizar se realizó un menú de un día con productos de temporada del mes de noviembre, el cual se condimentó con especias, hierbas aromáticas, cebolla y ajo. De esta manera se mejoran sabores y aromas, y se puede disminuir la cantidad de sal ingerida.



# I.E.S. "LA RAMBLA", SAN ESTEBAN DE GORMAZ SORIA. ESPAÑA

## ¿SEGUIMOS LAS/OS JÓVENES LOS PATRONES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA?

### INTRODUCCIÓN

La dieta mediterránea (DM), típica de los países bañados por el mar Mediterráneo, se caracteriza por un elevado consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos y aceite de oliva; un consumo moderado de pescados, huevos, lácteos (yogur y queso principalmente) y un consumo escaso de carnes y grasas de origen animal.

Este es uno de los modelos dietéticos más saludables. Un pequeño incremento en el seguimiento (adhesión) de la dieta mediterránea se relaciona con una mayor esperanza de vida y una menor incidencia de enfermedades crónicas degenerativas del tipo de las cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon y otras asociadas al estrés oxidativo.

### OBJETIVOS

El objetivo de nuestro estudio es conocer el grado de adhesión a la dieta mediterránea de los alumnos del I.E.S. "La Rambla" (San Esteban de Gormaz -Soria-) y la relación, si existe, con su estado nutricional.

La provincia de Soria es la más oriental de cuantas componen la Comunidad Autónoma de Castilla y León.

El IES "La Rambla" da cobertura académica a una amplia comarca del oeste de Soria.

### MATERIAL Y MÉTODOS

El estudio se extiende a la totalidad de los alumnos matriculados durante el curso 2015-2016 en los niveles de 1º a 4 de E.S.O., 1º y 2º de bachillerato. En total 176 alumnos de edades comprendidas entre los 12 y los 18 años.

**A.- En primer lugar analizamos el grado de adhesión a la dieta mediterránea.**

La adhesión a la dieta mediterránea puede cuantificarse mediante distintos test.

Nosotras hemos utilizado el  cuestionario KidMed  que consta de 16 preguntas sobre hábitos alimentarios: doce de ellas presentan un aspecto positivo en relación a la DM (una respuesta afirmativa suma 1 punto) y otras cuatro (nº 6, 12, 14 y 16) presentan una connotación negativa (una respuesta afirmativa a cualquiera de ellas resta 1 punto a la suma final).

Cuestionario KidMed	SI	NO
1. Toma 1 fruta o un zumo natural todos los días		
2. Toma una 2ª pieza de fruta todos los días		
3. Toma verduras frescas una vez al día		
4. Toma verduras frescas más de una vez por semana		
5. Consume pescado (por lo menos 2-3 veces a la semana)		
6. Acude 1 vez o más a la semana a un centro de comida rápida		
7. Le gustan las legumbres y las toma más de una vez en semana		
8. Toma pasta y/o arroz casi a diario (5 días o más a la semana)		
9. Desayuna un cereal o derivado todos los días (pan, )		
10. Toma frutos secos (al menos 2-3 veces a la semana)		
11. Se utiliza aceite de oliva en casa		
12. No desayuna		
13. Desayuna un lácteo (yogurt, leche, .)		
14. Desayuna bollería industrial, galletas o pastelitos		
15. Toma dos yogures y/o 40 g. de queso cada día		
16. Toma golosinas, refrescos azucarados varias veces al día		

Según el resultado del test KidMed valoramos como:

baja adhesión a la **DM: 0-3 puntos**

adhesión media a la **DM: 4-7 puntos**

adhesión alta a la **DM: 8-12 puntos**





**B.- En segundo lugar hemos evaluado el estado nutricional del alumno a través del índice de masa corporal (IMC) ajustado a la edad y el sexo.**

Obtenemos el IMC como en el adulto: peso (kg)/talla (m)<sup>2</sup>.

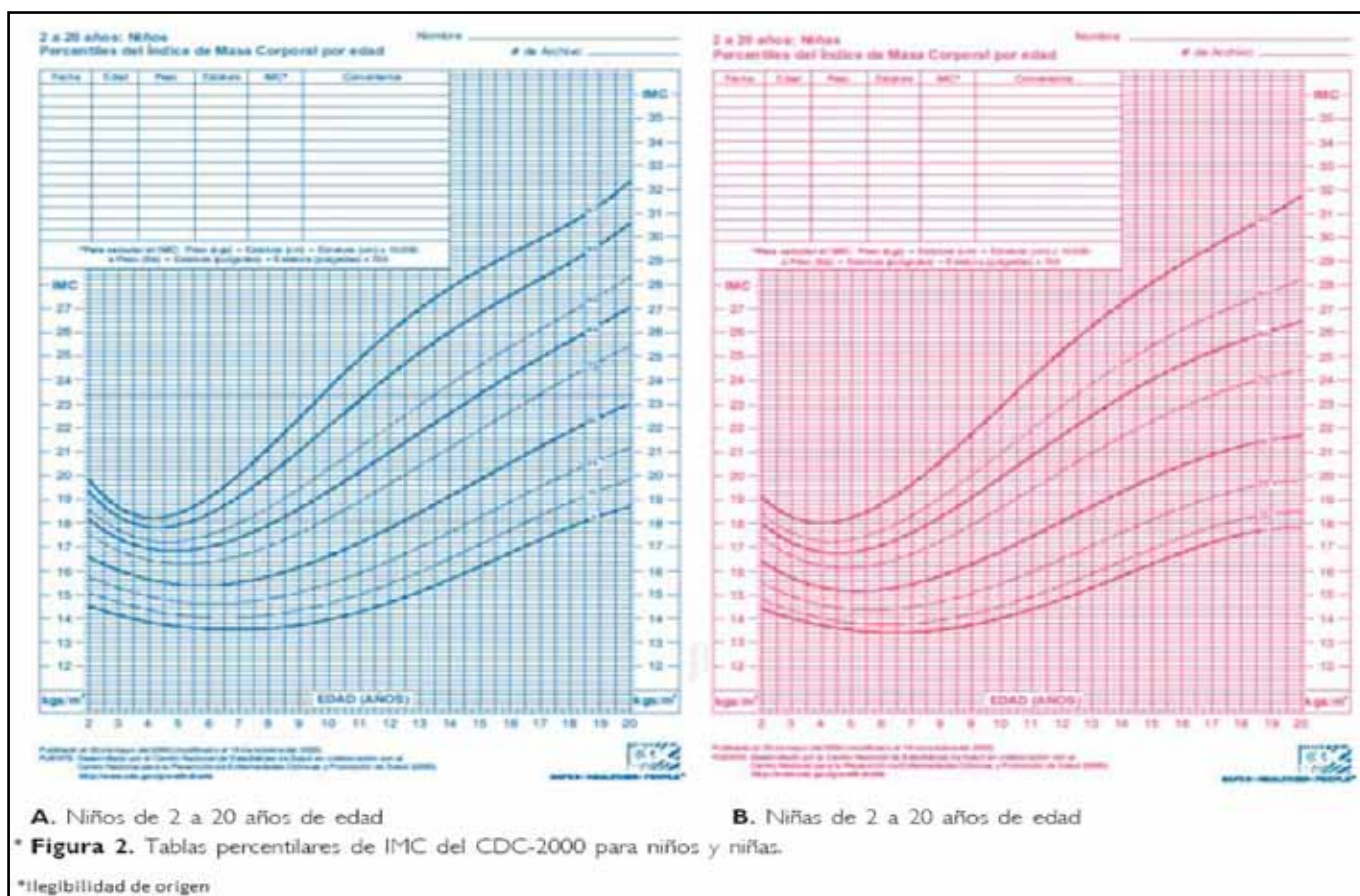
Como en los jóvenes menores de 20 años la cantidad y distribución de la grasa corporal, a diferencia del adulto, varía en función de su sexo y edad, ajustamos el resultado a éstas variables.

Para ello empleamos las gráficas de percentiles. Existe una para chicos y otra para chicas.

Para obtener el percentil hemos registrado, en ordenadas, el IMC y, en abscisas, la edad.

En función del resultado hablamos de:

- obesidad: percentil > 95
- sobrepeso: percentil 85-95
- normopeso: percentil 5-85
- bajo peso: percentil < 5

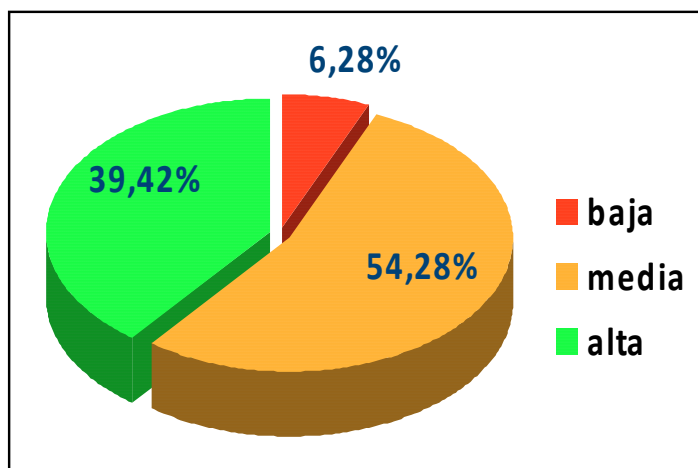


**RESULTADOS**

**1.- Grado de adhesión a la dieta mediterránea**

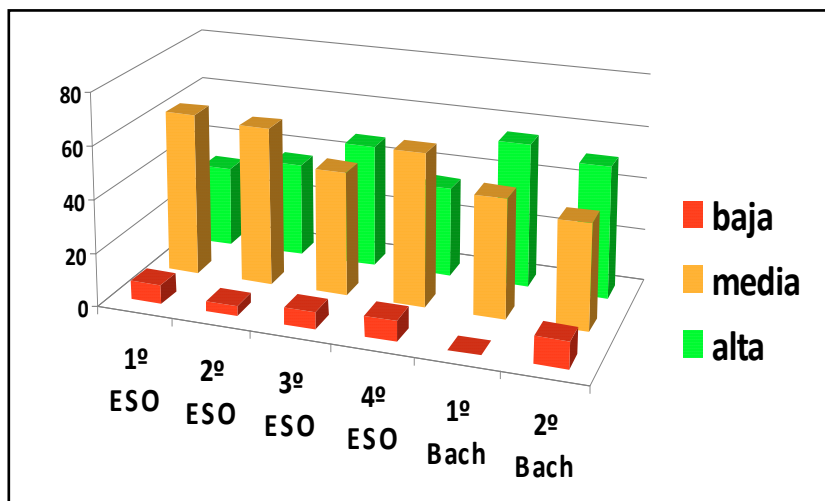
**1.1.- De forma global destaca que:**

- más de un 6% de los alumnos sigue una dieta de muy mala calidad (baja adhesión)
- más del 60% del alumnado debe mejorar su patrón alimentario para adecuarlo al modelo mediterráneo.



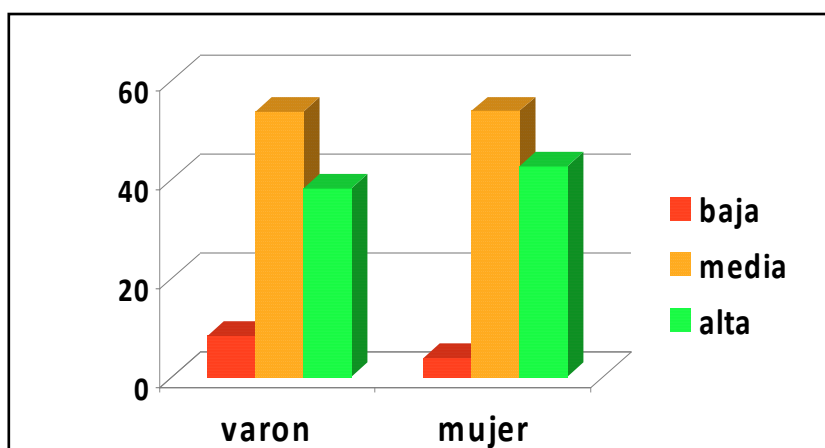
### 1.2.- Por cursos:

El nivel de adhesión a la DM va mejorando a medida que el alumno aumenta su nivel educativo: el 30.95% en los alumnos de 1º ESO, el 36% en los de 2º ESO, el 46.86% en los de 3ª ESO, el 34.21% en los de 4º ESO, el 55% en los de 1º Bachiller y el 50 % en los de 2º de bachiller.



### 1.3.- Por sexos:

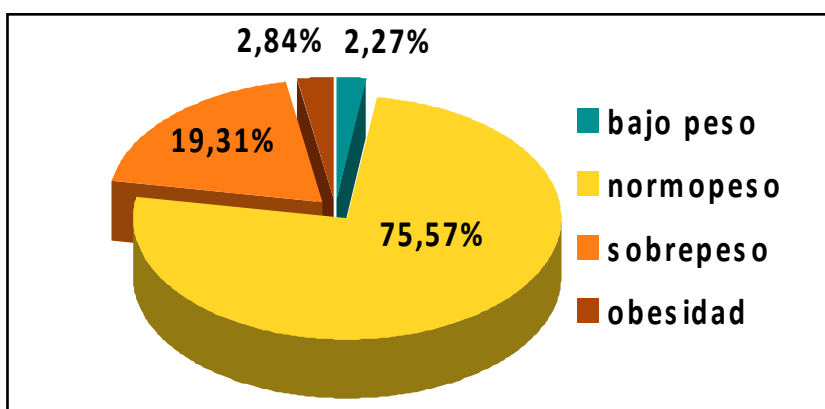
No existen grandes diferencias en el seguimiento de la dieta mediterránea en función del sexo, si acaso, una más alta adhesión entre las chicas (42.5% vs 38.14%).



## 2.- Estado nutricional

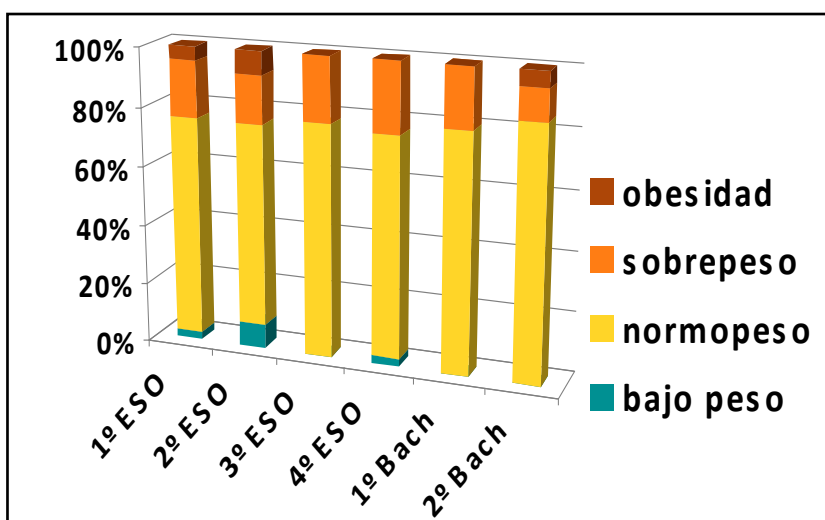
### 2.1- Globalmente:

El 22.15% de nuestros compañeros (casi uno cada cuatro) presenta más peso del deseable (tiene sobrepeso u obesidad). A nivel nacional, según los estudios consultados éste porcentaje se eleva hasta el 38.6% (uno de cada tres).



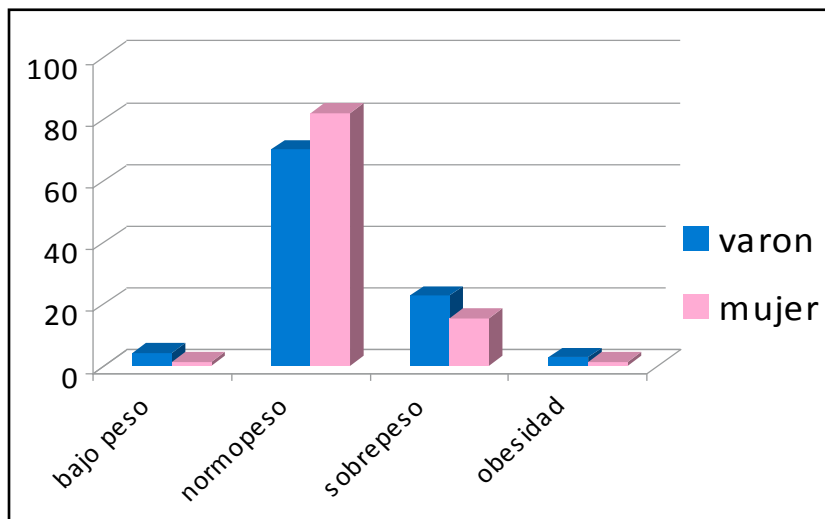
### 2.2.- Por cursos:

Resaltar el mayor porcentaje de sobrepeso-obesidad entre los alumnos de menor nivel formativo (24 % para los de 1º y 2º de ESO frente a 16% de los de 2º de Bachiller).



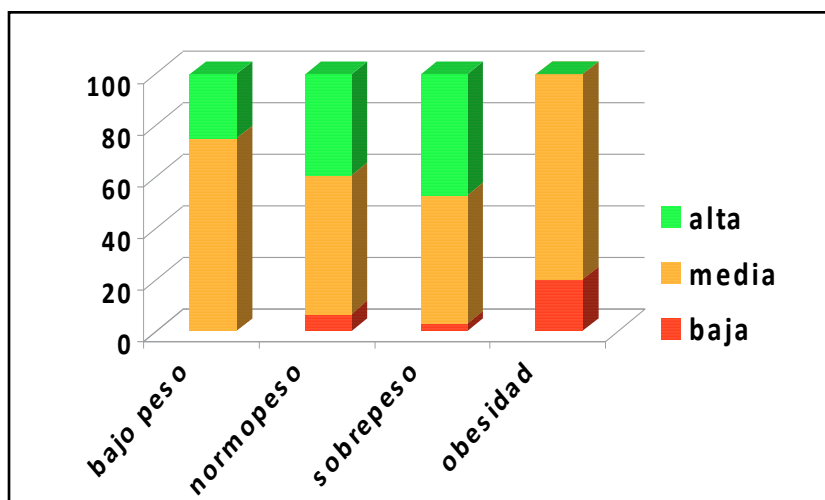
### 2.3.- Por sexo:

El sobrepeso y la obesidad se dan en mayor proporción entre los alumnos varones (22.68 % vs 15.38% y 2.8% vs 1.28% respectivamente)



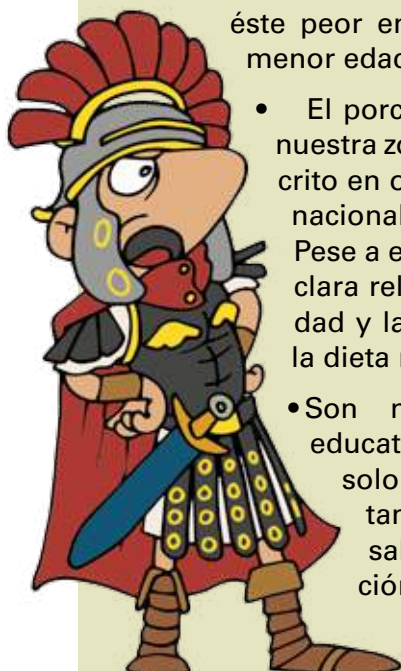
### 3.- Relación entre la adhesión a la dieta mediterránea y el estado nutricional

Ninguno de los alumnos obesos encontrados en nuestro estudio presenta una adhesión alta a la dieta mediterránea (alimentación óptima), el 80% presenta una adhesión media y el 20% baja.



## CONCLUSIONES

- A pesar de las recomendaciones, entre los jóvenes escolarizados de nuestra zona, existe un moderado seguimiento de la dieta mediterránea, siendo éste peor entre los alumnos de menor edad.
- El porcentaje de obesos en nuestra zona es inferior al descrito en otros estudios a nivel nacional (2.84% vs 12.6%). Pese a ello encontramos una clara relación entre la obesidad y la falta de adhesión a la dieta mediterránea.
- Son necesarias medidas educativas dirigidas, no solo a los jóvenes, sino, también, a los responsables de su alimentación: padres, tutores, comedor escolar.



## Decalogue of the MEDITERRANEAN Diet and Culture



DR. J. M. RUIZ LISO

1. You will have virgin olive oil every single day of your life
2. You will not forget bread and cereals
3. Fruits will always follow your meals
4. You will have daily salad
5. You will mix vegetables and legumes
6. You will not live without any fish
7. You will drink milk every day
8. You will not overeat saturated fats
9. You will walk both on working days and holidays
10. You will always try to be in good company

You will love the Mediterranean diet like yourself  
And you will pass on its benefits to other people

**Soria Saludable**  
Soria: Emblematic community of the Mediterranean Diet



# COLEGIO CALASANCIO, ALMAZÁN. SORIA. ESPAÑA

## ¿Cómo influye la religión en la Dieta Mediterránea?, I Congreso Escolar de la Dieta Mediterránea Soria, 27, 28 y 29 de Noviembre de 2015

### PRESENTACIÓN

- Hemos querido hacer un viaje en la historia y conocer cómo sería la alimentación de tres familias en la villa de Almazán en el año 1450.
- Para ello nos vamos a montar en nuestra máquina del tiempo para viajar al pasado y conocer a las madres de una familia judía, otra de una madre cristiana y otra de una madre de familia musulmana.

### ¿QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA?

- Una vez llegados a nuestro destino, vamos a recordar qué es la Dieta Mediterránea para analizar cómo influye la religión en ella.
- La Dieta Mediterránea es: un modo de alimentarse basado en unos patrones dietéticos propios de los países mediterráneos.
- Las características principales de esta alimentación son: cereales, que aportan los glúcidos; frutas, verduras y legumbres, que aportan gran cantidad de fibra; aceite de oliva, como principal fuente de grasa; consumo de las carnes de cerdo y de vaca en una pequeña proporción en comparación con las aves, las legumbres y el pescado, que son las principales fuentes de proteínas.



### ¿QUÉ ES LA RELIGIÓN?

- Es la convicción de la existencia de un ser supremo o de una influencia sobrenatural que rige los destinos de todos.
- El servicio y adoración a la Divinidad, por el culto, la obediencia a los mandatos divinos, que se hallan en los escritos sagrados, y mediante el género de vida que se considera digno de creyentes.

### NUESTRA VILLA DE ALMAZÁN EN EL AÑO 1450

- El nombre de nuestro pueblo proviene del árabe: المحصن (*al-maḥṣan*) «el fortificado», lo que nos lleva a pensar en la riqueza cultural que existió por la convivencia de tres religiones diferentes en nuestra villa.
- Por eso hemos investigado como pudo verse afectada la Dieta Mediterránea de tres familias de las tres grandes religiones que convivieron en nuestra población.

### DEBORA BEN MONSEHN

Mi nombre es Debora y pertenezco a la familia Monsehn. Llevamos 4 generaciones viviendo en Almazán, desde que mi bisabuelo Abrám viniera a vivir a esta tierra desde Jerusalén.

Me han pedido que os explique las abundantes indicaciones y normas que los judíos tenemos a la hora de alimentarnos y que encontraréis en el TALMUD.

El TALMUD recoge todas las enseñanzas e interpretaciones que los rabinos han realizado de la TORAH (La ley judía)

El origen de los preceptos que los fieles de la religión judía vivimos podemos encontrarlos en dos libros de la Biblia:

- En el Levítico, capítulo XI
- En el Deuteronomio, capítulo XIV.

En el momento de hacer la compra tenemos que tener en cuenta que la Biblia establece qué ani-



males son puros y aptos para su consumo y cuales son declarados como impuros:

- Animales puros son todos aquellos que tienen el pie partido y la pezuña hendida y que sean rumiantes; como por ejemplo: Vaca, oveja, cabra, ciervo, gacela, etc... También son puros los pescados con aletas y escamas.

- En la Biblia se declaran como animales impuros estos otros: el conejo y la liebre, cerdo, camello, insectos alados, reptiles, ratón, aves de rapiña, pescados sin aletas y sin escamas (anguilas y mariscos), animales muertos por causas naturales o enfermedad, sangre...

Además de esta primera clasificación en puros e impuros existen las Leyes KASHRUT que tienen en cuenta que alimentos son aptos para el consumo del creyente judío:

- TRAYF: alimentos impuros de la Biblia o alimentos puros que no han sido preparados por el ritual correcto.

- KASHER: Alimentos que la Biblia denomina como puros y además han sido preparados según la forma prescrita.

Os preguntaráis que importancia tiene cumplir estas leyes ¿verdad?

Es muy sencillo, un animal que la Biblia declara como puro, puede llegar a ser no apto para su consumo, si no se realiza un ritual adecuado. En el momento en el que el animal tiene que pasar por el matadero, el proceso debe de ser supervisado por el rabino. Además, el animal debe ser desangrado en su totalidad, por una cuchillada en el cuello. Después hay que lavar la carne en agua fría durante media hora para eliminar todo resto de sangre. Se le echa sal y se vuelve a meter en agua. Y a pesar de pasar por todo el proceso no podemos comernos los cuartos traseros del animal que vamos a cocinar.

Otro aspecto que tenemos que tener en cuenta son las normas que nos prohíben mezclar lácteos con carnes. Estas normas son tan importantes que no podemos comer con la misma vajilla los dos alimentos. Desde que comemos un plato de carne, tienen que pasar 6 horas para poder tomar un producto lácteo. Podríamos decir que las croquetas de jamón no son un plato adecuado para comer en mi familia.

La fiesta más importante que celebramos en mi familia es el PÉSAJ. La Pascua judía recuerda el

día que fuimos liberados de la esclavitud de Egipto mediante los alimentos. En esa cena comemos MATZÁ, que es pan sin levadura. No falta ZEROA, que es carne asada como pierna de cordero. Ponemos huevo como símbolo del ciclo de la vida. MAROR que son hierbas amargas para no olvidar la amargura de la esclavitud. También comemos KARPÁS que es apio mojado en sal y representa el sufrimiento y los trabajos forzados que pasó el pueblo judío. El postre se llama JARÓSET que es una mezcla de nueces, almendras, manzana, dátiles y vino. No falta el JAZÉRET que son verduras como lechuga. Todos estos alimentos se acompañan de vino y se realiza una oración de bendición conocida como KIDUSH.

## Dña. GUIOMAR HURTADO DE MENDOZA

Mi nombre es Guiomar Hurtado de Mendoza. Pertenezco a una de las familias más notables de la villa de Almazán. En nuestra familia cumplimos con los preceptos que desde la Iglesia Católica se nos proponen. Estas normas no son tan estrictas como las de mi amiga Debora Ben Monsehn.

En mi religión no existen alimentos prohibidos. Aunque la religión cristiana proviene del judaísmo y compartimos el Antiguo Testamento de la Biblia, encontramos un pasaje bíblico en el Nuevo Testamento que elimina los preceptos alimentarios que viven nuestros hermanos del pueblo judío. Del libro de los Hechos de los Apóstoles: "Al día siguiente, mientras éstos se acercaban a la ciudad, Pedro, alrededor del mediodía, subió a la terraza para orar. Como sintió hambre, pidió de comer. Mientras le preparaban la comida, cayó en éxtasis y tuvo una visión: vio que el cielo se abría y que bajaba a la tierra algo parecido a un gran mantel, sostenido de sus cuatro puntas. Dentro de él había toda clase de cuadrúpedos, reptiles y aves del cielo. Y oyó una voz que le decía: «Vamos, Pedro, mata y come». Pero Pedro respondió: «De ninguna manera, Señor, yo nunca he comido nada manchado ni impuro». La voz le habló de nuevo, diciendo: «Lo que Dios ha hecho puro, no lo consideres tú impuro ».

Sin embargo mi familia sí que guarda los días marcados como días de ayuno. En estos días no debemos ingerir alimentos. Siendo los días más significativos el miércoles de ceniza y el Viernes Santo. Por otro lado, debemos guardar abstinencia de carne los viernes de todo el año y en especial los de cuaresma que preparan para la Semana Santa. Esto ha influenciado tanto nuestra for-



ma de alimentarnos que en los días de cuaresma nuestro postre favoritos son las torrijas, pestiños y buñuelos que se elaboran con huevo; mientras que en Navidad y debido a la dureza del invierno nuestros postres se elaboran con manteca de cerdo: mantecados, polvorones, mazapanes, etc... Además debemos tener en cuenta que las gallinas no ponen huevos en invierno y que en esta época se realiza la matanza del cerdo.

Antes de empezar a comer damos gracias a Dios por los dones que nos ha dado y le pedimos que nos haga partícipes de la mesa celestial el día que llegue nuestra hora. En la fe cristiana y judía, la mesa es muy importante. No olvidemos que la Eucaristía es la celebración de la Última Cena de Jesús con sus discípulos.

## FATIMA IBN MUHAMMAD

Mi nombre es Fátima ibn Muhammad y mi familia viven en Almazán desde hace varias generaciones. Nosotros seguimos las enseñanzas del profeta Mahoma y guardamos todos los mandatos que en el Corán se recogen sobre la alimentación del creyente. Al igual que mi amiga Guiomar, en mi casa, el ayuno es muy importante los días establecidos. Por ejemplo: durante el mes del Ramadán, no ingerimos alimentos desde la salida del sol hasta su caso. Este mes se celebra durante el noveno mes del calendario lunar que es más corto que el solar que utilizan los cristianos. Por la noche podemos tomar unos pocos alimentos.

En nuestro libro sagrado, el Corán, se recogen las suras que marcan nuestras normas alimenticias. En el capítulo de "La Vaca" se describen que alimentos son puros y cuales impuros para nosotros. Por ejemplo: en nuestra mesa podrás encontrar cordero, cabra, buey, pescados variados y algún tipo de aves. Sin embargo nunca podrás

encontrar alimentos que provengan del cerdo o de animales carnívoros con colmillos o aves de garras afiladas. Nosotros llamamos a los alimentos puros: HALAL; y a los impuros los llamamos: HARAM. Además, igual que en la casa de mi amiga Debora el animal que pasa por el matadero debe seguir un estricto ritual antes de llegar a la mesa.

A la hora de comer nos encontramos con los alimentos KHAMR que son similares a los HARAM o impuros. Entre ellos destacan las bebidas alcohólicas y embriagadoras. Recuerda que el día que te invite a cenar a mi casa no es buen regalo traer una botella de vino de la ribera del Duero.

Nuestra dieta es muy variada y en ella nos gusta incluir platos dulces, bebidas refrescantes e infusiones como el té o el café. La fruta es abundante siempre que el tiempo lo permita. Usamos abundante condimentos que den potencia a nuestros platos y usamos más la mantequilla para cocinar que el aceite de oliva. No falta el yogur en nuestra mesa.

A la hora de comer, no usamos cubiertos por lo que el rito de lavarse las manos antes y después de comer es muy importante. La carne se corta en la cocina para facilitar su ingesta. También damos gracias a Aláh por los alimentos que vamos ha recibir. Comemos con la mano derecha usando el pan de torta como cuchara.

Aid al-Adha o fiesta del cordero es una celebración muy esperada por el pueblo musulmán. En ella sacrificamos un cordero en recuerdo de la acción de Abraham que se sometió al poder de Dios. Ese cordero es dividido en tres partes que repartimos de la siguiente manera: un tercio es para la casa de la familia que pone el cordero, otro tercio es para repartir entre los familiares y el último tercio se reparte entre los más necesitados.



# COLEGIO SANTA TERESA DE JESÚS. SORIA. ESPAÑA

## DIETA Y SALUD

Un grupo de alumnos de 4º de ESO del Colegio Santa Teresa de Jesús realizó un proyecto en la clase de Biología con un doble objetivo: buscar información para conocer la relación existente entre la dieta mediterránea y la salud e investigar sobre los componentes que tienen los alimentos, que no están incluidos en esta dieta y que aumentan la probabilidad de que las personas que los consumen tengan mayor riesgo de padecer distintas enfermedades.

Se elaboró una rueda y una pirámide de los alimentos que se presentó en el tablón de la clase. Se representaban los distintos grupos de alimentos según el tipo de nutrientes que contienen y la función que realizan en el organismo.

- a) Alimentos reguladores: frutas y hortalizas como verduras y legumbres verdes, formados por sales minerales y vitaminas.
- b) Alimentos energéticos: cereales, derivados del pan y aceites; formados por glúcidos y lípidos.
- c) Alimentos plásticos presentes en carnes, pescados, huevos, leche y derivados, formados por proteínas.

La dieta mediterránea incluye alimentos variados de todos los sectores de la rueda, pero en cantidades adecuadas. Los alimentos que debemos ingerir con mayor frecuencia son por ejemplo el arroz, la pasta, frutas y hortalizas; hasta llegar a los alimentos de consumo ocasional como los dulces, las grasas o las carnes rojas. Se realizó una tabla en la que se indicaron las raciones que se deben consumir de cada alimento.

Hay estudios que han demostrado el beneficio que los alimentos que forman parte de la dieta mediterránea tienen para la salud.

- El aceite de oliva, rico en ácidos grasos monoinsaturados ayuda a combatir el envejecimiento y protege el cerebro.
- Las legumbres reducen la hipertensión y mejoran el control de los niveles de azúcar en sangre.
- Las ensaladas y verduras regulan la flora intestinal y aportan fibra y vitaminas.

- El ajo reduce el colesterol y combate la hipertensión.
- Las frutas, muy ricas en fibra y vitaminas, promueven una función adecuada del sistema inmunitario. Las uvas ayudan a proteger la piel de los rayos ultravioleta del sol. Una copa de vino diaria tiene efectos beneficiosos en el organismo.

La dieta mediterránea es una herencia cultural que representa algo más que una pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que incluye recetas, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas. Es importante combinar la alimentación con la realización de actividad física diaria y con un descanso adecuado. Es una dieta variada que ayuda a la prevención de enfermedades degenerativas y de determinados tipos de cánceres.



Entre los alimentos que no forman parte de la dieta mediterránea se encuentran alimentos procesados como los embutidos, los snacks, y los refrescos. Son todos aquellos que han sido modificados con distintas finalidades, tales como la mejora de su aspecto, su conservación o su sabor. Tampoco se incluyen en esta dieta las carnes rojas si se toman a menudo, es más sano consumir carnes blancas como el pollo. La Organización Mundial de la Salud ha realizado un estudio este año, que indica que el consumo abusivo de las carnes rojas y alimentos procesados aumenta el riesgo de padecer cáncer, en especial de colon y páncreas. 500 g diarios de carnes rojas aumentan un 18 % la probabilidad de padecerlo.

A pesar de la alarma inicial se puntualizó que este estudio no prohíbe la ingesta de estos alimentos pero sí advierte que se debe realizar un consumo moderado de los mismos.

Se ha demostrado que no sólo influyen las carnes rojas y los alimentos procesados en la mayor incidencia de cáncer en la población, también hay otros factores, como pueden ser el tabaco, las infecciones, causas hereditarias y ocupacionales, las radiaciones, el alcohol, la contaminación, fármacos y otras causas no conocidas.

Los componentes o aditivos que hacen cancerígenos algunos alimentos o que producen otras enfermedades, se refieren a continuación

- El bisfenol que se encuentra en los envases y latas, puede producir cáncer de próstata, diabetes y enfermedades cardíacas.
- Las grasas saturadas y grasas transgénicas de las carnes, se asocian también a enfermedades del corazón.
- El aspartamo, edulcorante artificial, presente en muchos dulces.
- El jarabe de maíz de alta fructosa, edulcorante muy perjudicial también para el hígado, lo podemos encontrar en refrescos, salsas y yogures de sabores.
- La harina blanca refinada muy común en alimentos procesados.
- Aminas heterocíclicas (AHC) y los hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), están en carnes demasiado cocinadas y en ahumados.
- Nitratos, nitritos y nitrosaminas presentes en carnes procesadas que necesitan un color rojizo para parecer frescas.

Entre los alimentos más cancerígenos, por el alto contenido de estos componentes, se encuentran, según estudios realizados, los perritos calientes, el bacon y otras carnes procesadas, los donuts y galletas saladas o cookies, y las patatas fritas. Se buscaron algunos de los alimentos procesados más comunes en nuestras neveras y se realizó un estudio del etiquetado observando que las hamburguesas, las salchichas y el jamón cocido contienen también conservantes y aditivos con acción cancerígena.

Para terminar el proyecto, se formuló una encuesta a las familias acerca de los hábitos alimentarios. Se les preguntó cada cuánto tiempo ingieren productos procesados y carnes rojas, qué tipo de carne prefieren, cada cuánto tiempo ingieren pescado, frutas, verduras y embutidos y si conocen el último artículo de la Organización Mundial de la Salud. Se mostraron los resultados en unas gráficas de barras. Se concluyó que nuestras familias consumen fundamentalmente carnes blancas, pescado, frutas, verduras, legumbres y embutido.

Se representaron también unos diagramas que compararon la dieta equilibrada y la dieta que siguen nuestras familias, así se pudo comprobar que se toman menos carbohidratos de lo que se deber y más grasas y proteínas de lo recomendado.

Tenemos en proyecto seguir investigando sobre este tema y realizar más adelante otro trabajo para conocer el menú escolar de nuestro Colegio Santa Teresa de Jesús y establecer un estudio nutricional del mismo.





# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS. SORIA. ESPAÑA

## ¿QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA?

- No es una dieta única sino un conjunto de dietas.
- Es el resultado de la unión de varios factores como el clima, los productos de la tierra y las necesidades alimenticias de los pueblos que han vivido en este entorno geográfico.
- Esta dieta tradicional, sabiamente elaborada a través de los siglos por la cultura popular, se ha convertido en los últimos años en un modelo a seguir por los expertos de muchos países occidentales.
- Es una forma de alimentación basada en un elevado consumo de cereales, frutas, verduras, hortalizas y legumbres. Se puede consumir vino (tiene sustancias antioxidantes), siempre con moderación. El pescado y el aceite de oliva son fuente principal de grasas y hay un bajo consumo de carnes y grasas saturadas, todo ello junto con la realización de ejercicio de forma regular, adecuado a la edad y a la condición física de cada uno y ocio al aire libre.
- Es un buen ejemplo de dieta variada, nutritiva, apetecible y saludable, y ayuda a prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.
- Es considerada patrimonio Inmaterial por la UNESCO.

## BENEFICIOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

El manejo adecuado de la dieta (junto con el abandono del tabaco, el control de la hipertensión y evitar el sedentarismo) es fundamental para luchar contra las dos principales causas de muerte: el infarto y el cáncer de colon.

Sus ventajas son:

- Previene contra alteraciones del sistema digestivo como la diabetes.
- Previene contra enfermedades del sistema circulatorio como arteriosclerosis y enfermedades del corazón.
- Es una dieta accesible pues son alimentos de nuestra tierra.
- Es una dieta económica. Los alimentos que la componen son más baratos que otros.
- Es una dieta rica en sabores y muy variada.

## AYER Y HOY DE LA DIETA MEDITERRÁNEA EN ESPAÑA

- En nuestro país, en concreto, que está integrado en una sociedad occidental que se ve influida por otras culturas, se han ido modificando las costumbres alimenticias. Se han mejorado hábitos alimenticios y ello ha traído como consecuencia el aumento de la tasa de crecimiento de las nuevas generaciones o de nuestra esperanza de vida al nacer.
- Los españoles siempre hemos presumido de una alimentación sana y variada. Nos enorgullecemos de la llamada Dieta Mediterránea y criticamos la comida rápida. Pero lo cierto es que cada vez hay más personas en España que tienen sobrepeso al acercarse a los hábitos alimentarios norteamericanos.
- Últimamente se viene observando un mayor consumo de alimentos de origen animal como hamburguesas y disminuye el consumo de cereales, verduras, frutas, pan, etc. Aumenta también el consumo de productos transformados, conservas de pescado, bollería industrial, platos preparados y bebidas azucaradas carbonatadas. Este cambio en los hábitos de alimentación se observa más en grandes núcleos urbanos. El número de casos de cáncer de colon y de recto se ha visto incrementado y se acerca a los del centro y norte de Europa. Se han importado hábitos culinarios que no son "mediterráneos".
- Según algunos estudios, la obesidad es la epidemia no infecciosa de la actualidad y en España se está dando cada vez más este problema.
- Casi un 50% de la población sigue razonablemente los criterios de la pirámide de la DM., pero un 40% de la población apenas los cumple y un 10% no los sigue en absoluto.



## LA CRISIS Y LA DIETA MEDITERRÁNEA

- La crisis económica ha golpeado duramente a este modo de alimentación tanto en España como en otros países.
- Abandonan más este tipo de alimentación aquellos grupos económicamente más desfavorecidos y con menor poder adquisitivo para seguir otras dietas menos saludables (con más comida "basura" o preparada) pero más barata.
- Se ha observado aumento de obesidad en economías más bajas.

- Esto podría multiplicar el número de casos de diabetes tipo 2.
- El nivel de educación también influye. El abandono de la dieta mediterránea es mayor en personas de menor nivel cultural.
- Hay estudios que indican que en condiciones educativas similares el abandono de esta dieta es mayor por parte de grupos con menores ingresos.
- En algunos lugares la crisis ha golpeado tan fuerte que hay personas que han aprendido a hacer pan e incluso hacen sus propias pizzas en casa con ingredientes naturales en vez de comprarlas ya hechas.



## BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS QUE COMPONEN LA DIETA MEDITERRÁNEA

### 1. VERDURAS Y FRUTAS

El consumo elevado de hortalizas y frutas protege frente al cáncer. También tiene un efectos sobre la motilidad intestinal. Aporta vitaminas antioxidantes (A, C y E) que evitan la formación de radicales libres que participan en la formación de tumores malignos.

Es necesario incidir que la forma de cocinar estos alimentos puede provocar la pérdida de vitaminas y sales minerales, como la vitamina C y el ácido fólico pues se destruyen por el calor o de las vitaminas A y E que junto con las otras dos son destruidas también por la luz y el oxígeno del aire. Estos nutrientes se desaprovechan cuando no se utiliza el caldo de cocción.



## 2. PESCADO

La grasa que lleva el pescado está formada por ácidos poliinsaturados mayoritariamente que son protectores cardiovasculares. El consumo de pescado disminuye el colesterol y los triglicéridos de la sangre y reduce la agregación plaquetaria, lo cual dificulta la formación de trombos. Reduce también el riesgo de complicaciones de la arterosclerosis. Estas grasas se oxidan con facilidad. Por eso la OMS recomienda que su consumo nunca sobrepasen el 10% del total de la energía.

## 3. ALIMENTOS FECULENTOS

Los cereales han sido la base de la dieta mediterránea durante siglos y junto con las legumbres y las patatas han contribuido a la dieta de estos pueblos. Las legumbres tienen una acción muy beneficiosa y se debe promocionar su consumo por el aporte de proteínas, vitaminas (sobre todo del grupo B), minerales como el Fe y el Ca y fibra que proporcionan a la dieta.

En cuanto a la fibra, está presente en cereales, frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Se clasifica en soluble e insoluble.

Los beneficios de la fibra soluble se basan en que dificultan la reabsorción de sales biliares, que son precursores del colesterol, lo que hace que disminuya su cantidad en sangre y frena la absorción de nutrientes.

La fibra insoluble absorbe agua en el intestino y aumenta varias veces su volumen. Es la mejor terapia para combatir el estreñimiento que sufren frecuentemente las mujeres y los ancianos. Es un factor de protección contra el cáncer de colon y de recto.

## 4. ACEITE DE OLIVA

Da un sabor inconfundible a sus platos. El de oliva virgen, con sus distintos grados de acidez, es utilizado desde hace milenios por los pueblos mediterráneos. Tiene bajo contenido en ácidos grasos poliinsaturados pero el suficiente para cubrir las necesidades recomendadas.

La capacidad antioxidante y el aporte biológico son muy superiores a otros tipos de aceites. Su alto contenido en ácido oleico lo hace adecuado para las frituras por dos motivos: primero porque es más resistente a la descomposición química que producen las altas temperaturas en las frituras y segundo porque se absorbe menos por los alimentos que se fríen en él, lo cual los hace más digeribles.

Dificulta la formación de cálculos biliares y favorece la absorción de metales como calcio, hierro, cinc o magnesio.

El aceite de oliva puede reducir el colesterol total y mantener o elevar la fracción de lipoproteínas de alta densidad (HDL).

## 5. CARNES Y HUEVOS

Se recomienda disminuir el consumo de carnes, embutidos y huevos en nuestra dieta. Los ácidos grasos saturados son el principal componente de la grasa de los animales terrestres y de la grasa de algunos vegetales (coco y palma) muy empleados en la preparación de bollería industrial por su bajo coste.

Las grasas saturadas aumentan el colesterol total en sangre, aumentan la fracción de colesterol unido a lipoproteínas de baja densidad (LDL-C) y disminuyen la fracción de colesterol unido a li-



poproteínas de alta densidad (HDL-C). Las primeras aumentan el riesgo de padecer aterosclerosis mientras que las segundas lo reducen.

La OMS recomienda no consumir más de un 10% de la energía total en forma de grasas saturadas en relación con la prevención de enfermedades del corazón. Debemos pues, limitar el consumo de carne de cerdo, cordero, ternera, quesos curados, nata, mantequilla o crema de leche (ricos en grasas saturadas) y sólo comerlos ocasionalmente.

## 6. BEBIDAS ALCOHÓLICAS

El vino se consumía más que otras bebidas alcohólicas. Aunque se emplea en esta dieta, es recomendable que se haga con moderación. El vino tiene un efecto antioxidante. En contraposición se puede provocar un aumento de la tensión arterial si hay un consumo por encima de 70 g de alcohol diario.

## 7. LOS FRUTOS SECOS

Se consumen con frecuencia en la dieta mediterránea. Son ricos en grasas monoinsaturadas por lo que reduce la colesterolemia como ocurre con el aceite de oliva.



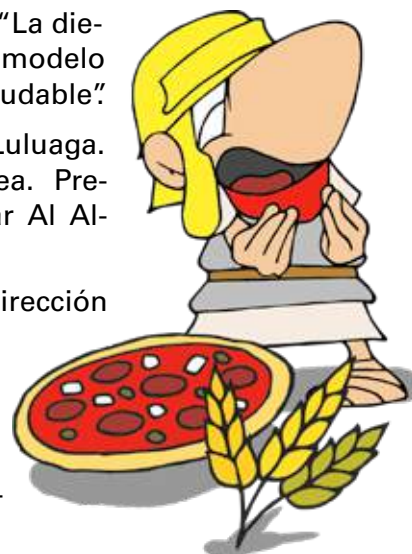
## ALGUNOS PLATOS TÍPICOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA.

- Garbanzos con espinacas.
- Paella.
- Ensalada de patata y tomate.
- Gazpacho andaluz.
- Salmorejo.
- Judías verdes con patatas.
- Pan con tomate y aceite.
- "Canto" (Pan con aceite y azúcar).
- Potaje de garbanzos.
- "Empedraílo".
- Sopa de ajo.
- Tortilla de patatas y muchos más.



## BIBLIOGRAFÍA:

- M<sup>a</sup>T. León Espinosa de los Monteros, M<sup>a</sup> D. Castillo Sánchez. «La dieta mediterránea está de moda».
- María Rodríguez Palmero. "Efectos beneficiosos de la dieta mediterránea".
- A. Carbajal, R. Ortega. "La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable".
- José de Rosa, Silvia Luluaga. "La dieta mediterránea. Prevención Cardiovascular Al Alcance de la Mano".
- Publicaciones de la Dirección General de Salud Pública y Alimentación. (Comunidad de Madrid).
- "British Medical Journal".



# “DIETA MEDITERRÂNICA”:

## Sete países na salvaguarda de uma herança cultural milenar

**Jorge Queiroz** - Sociólogo. Chefe de Divisão do Município de Tavira, Membro da delegação de Portugal DIETA MEDITERRÂNICA.

Foi com enorme satisfação que Tavira, comunidade representativa de Portugal na inscrição da Dieta Mediterrânica (DM) como Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO, recebeu o convite de Soria e participou no I Congresso Internacional Escolar da Dieta Mediterrânica.

Soria ofereceu-nos nestes dias um exemplo de boa organização e um contributo para que jovens de vários países convivessem e dessem a conhecer a importância dos valores da cultura e da alimentação mediterrânica para a saúde humana, prevenção das “doenças da “civilização” como os acidentes cardiovasculares, cancro, a diabetes, obesidade,...

A transmissão às novas gerações dos valores que fundamentam a nossa identidade é decisiva para a sobrevivência do espaço geocultural mediterrânico.

Importa sublinhar que, na nossa perspectiva, o “mediterrâneo” não é apenas uma geografia ou um mar. É uma forma de olhar, pensar e agir,

uma cultura sedimentada pelos milénios que influenciou todo o planeta. A DM é consequência de um estilo de vida, a “daíata” dos gregos.

Portugal banhado pelo Atlântico partilha também esta herança cultural milenar.

Pão, azeite e vinho sacralizados desde a Antiguidade integram os rituais das religiões monoteístas nascidas no Mediterrâneo Oriental e também as culturas dos povos ibéricos. A partir dos séculos XV e XVI portugueses e castelhanos com as suas viagens e colonizações, deixaram nos vários continentes línguas, religiosidades, festividades, urbanismos, culinárias,...



Tavira. Portugal





A DM cujo valor nutricional, hoje inquestionável, foi reconhecida nos anos 90 pela Organização Mundial de Saúde. O seu valor social transcende os aspectos preventivos de “padrão alimentar saudável”, evidenciados pelos estudos internacionais comparativos de Ancel Keys nos anos 50, confirmados na actualidade por investigadores, médicos e nutricionistas.

Do ponto de vista alimentar baseia-se no consumo de produtos frescos, de proximidade e de acordo com a época do ano, a razão por que a DM é nutricionalmente saudável, rica e variada.

Cada estação do ano tem os seus próprios ciclos de trabalho agrícola, produtos sazonais e festividades nas quais os alimentos são celebrados e originam pratos tradicionais. A cozinha mediterrânica define-se também pelos pratos quentes de Inverno (sopas, caldos, ensopados, cozidos,...) e as comidas frescas de Verão (saladas, gaspachos, grelhados, melões, melancias, ...).

A comida é simples e frugal no quotidiano, elaborada e abundante em momentos de festa.

A DM em Portugal tem especificidades, o uso das ervas aromáticas e condimentares, o consumo muito frequente de peixe de qualidade nutritiva. Portugal é o terceiro consumidor mundial per capita de pescado, a seguir ao Japão e a Islândia.

A dieta mediterrânica é uma “dieta sustentável”, uma dieta “amiga do ambiente” porque protege a biodiversidade e os ecossistemas, estimula as produções tradicionais, reforça a economia regional e a agricultura familiar, elementos fundamentais para a sustentabilidade dos territórios e a protecção da fauna e da flora.

Como património cultural imaterial da humanidade a DM reforça os valores espirituais e simbólicos, os comportamentos e práticas culturais em perfeita articulação com os objectivos das

convenções da UNESCO sobre a protecção da diversidade cultural do planeta.

Nas culturas mediterrânicas a mesa é um lugar central de convívio e partilha de alimentos entre familiares e amigos, um acto cultural profundamente relacionado com as vivências ancestrais das populações. Este factor é extremamente importante para o bem-estar psíquico, prevenindo a somatização de doenças relacionadas com a solidão e a depressão originadas pela artificialização e mercantilização das relações humanas.

Como prova de vitalidade e importância deste elemento patrimonial transnacional a UNESCO aprovou a 4 de Dezembro de 2013 em Baku no Azerbaijão a candidatura conjunta da Dieta Mediterrânica, hoje em vigor, que inclui Portugal/Tavira, Croácia/Hvar e Brac, Chipre/Agros que se juntaram a Espanha/Soria, Itália/Cilento, Grécia/Koroni e Marrocos/Chefchaouen inscritas em 2010.

Tavira foi escolhida para representar Portugal por ser um território habitado nos séculos VIII a IV a.C. por comunidades fenícias, pelos romanos a partir do século I d.C. e pelos árabes entre os séculos VII a XIII d.C. Estes povos deixaram no País uma cultura profundamente mediterrânica, das práticas agrícolas, tecnologias hidráulicas, técnicas de produção de vinhos, azeites, amêndoa, figo e alfarroba e actividades de pesca e extracção do sal, apanha de bivalves, referências simbólicas, festividades cíclicas...

A zona litoral de Tavira integra o Parque Natural da Ria Formosa, área de grande riqueza biológica e um ecossistema com várias classificações internacionais (Ramsar, Diretiva Aves,...). As zonas húmidas e os sapais são consideradas das mais produtivas da biosfera.

A inscrição da Dieta Mediterrânica pela UNESCO como Património da Humanidade aumentou as responsabilidades dos Estados e Comunidades Representativas em relação Plano de Salvaguarda com medidas de registo e preservação, estudo, divulgação e transmissão.

No caso de Tavira desenvolvemos vários projectos nos anos de 2014 e 2015. Participámos nas reuniões internacionais dos sete Estados/Comunidades Representativas realizadas em Agros, Atenas e Milão e estamos na Comissão/Grupo de Trabalho Nacional de Acompanhamento.

Para além de inventário e da realização de estudos sectoriais, Tavira organiza desde 2013 a “Fei-



ra da Dieta Mediterrânica" no primeiro fim-de-semana de Setembro à qual acorrem dezenas de milhares de pessoas de todo o País. É uma feira de produtos locais e instituições, de intenção educativa e pedagógica, com demonstrações culinárias, espectáculos, consultas de cardiologia e nutrição, seminários, apresentação de projectos e resultados. É uma grande festa popular.

No Museu Municipal de Távira, polinucleado, encontra-se em permanência uma exposição sobre a DM visitada por mais de 40 mil pessoas. Concebeu-se uma outra itinerante bilingue, disponível desde Novembro de 2015 para percorrer as cidades, escolas e outras instituições.

O Museu organiza desde 2014 todos os meses os "Passeios e Comeres da Dieta Mediterrânica" com actividades de interpretação do território e oficinas culinárias. O Município de Távira mantém uma página web sobre a DM, editou e apoiou catálogos e livros temáticos.

Este trabalho irá continuar nos próximos anos conjuntamente com os restantes países e comunidades, em defesa de um património que é não só a nossa identidade cultural, como também uma riqueza patrimonial, paisagística, ambiental, económica e turística.



**SORIA**

**700**

**Soria Ya pide a Pastor impulso a sus infraestructuras**

**50 escolares de 4 países unidos en torno a la dieta**

**Ciudad de Soria ya pide a Pastor impulso a sus infraestructuras**

**Cives Mundi diseña en Libano un proyecto para refugiados sirios**

**LA VIDA EN UN CLIC: El delegado territorial, Manuel López, inauguró ayer en el Centro de Soria el primer museo de arte digital interactivo. El arte interactivo que surge de la unión de la tecnología de arte digital y la realidad virtual. El arte interactivo que surge de la unión de la tecnología de arte digital y la realidad virtual. El arte interactivo que surge de la unión de la tecnología de arte digital y la realidad virtual.**

**HERALDO DE SORIA**

**El fenómeno 'low cost' arraiga en Soria y mantiene los precios a la baja**

**El Black Friday duplica las ventas y da paso al Cyber Monday**

**Los niños recogen el testigo de la Dieta Mediterránea**

**París se blindará ante una cumbre clave para el futuro del clima**

**Numancia vuelve a ser cercada, esta vez por más de 250 corredores**

**Daniel Mateo, séptimo mejor español en Alcobendas**

**Navasclua firmada tercera en el cross de Barbalda**

### La Junta analiza la situación de la violencia de género en Soria

SORIA. El Ayuntamiento de Soria, a través de la Junta Municipal, ha iniciado un estudio sobre la violencia de género en la provincia de Soria. El estudio se realizará a través de un cuestionario que se enviará a los municipios de la provincia para que realicen un diagnóstico de la situación de la violencia de género en su territorio.



Los miembros de la Junta Municipal de Soria en una de las sesiones de trabajo.

### LA CIENA 70

El Ayuntamiento de Soria, a través de la Junta Municipal, ha iniciado un estudio sobre la violencia de género en la provincia de Soria. El estudio se realizará a través de un cuestionario que se enviará a los municipios de la provincia para que realicen un diagnóstico de la situación de la violencia de género en su territorio.

El estudio se realizará a través de un cuestionario que se enviará a los municipios de la provincia para que realicen un diagnóstico de la situación de la violencia de género en su territorio.

### Ruiz Liso: «Sacar un delegado de la DM en la UNESCO dependerá de los jóvenes»

El director de la FCCR inaugura el Congreso Escolar Internacional de la Dieta Mediterránea. Ruiz Liso afirma que el éxito del programa dependerá de la participación activa de los jóvenes.

El estudio se realizará a través de un cuestionario que se enviará a los municipios de la provincia para que realicen un diagnóstico de la situación de la violencia de género en su territorio.

El estudio se realizará a través de un cuestionario que se enviará a los municipios de la provincia para que realicen un diagnóstico de la situación de la violencia de género en su territorio.

### Cruz Roja inicia un programa para promover el éxito escolar

SORIA. Cruz Roja Soria ha iniciado un programa de apoyo a los alumnos de la provincia de Soria. El programa se centra en proporcionar apoyo académico y emocional a los estudiantes que presentan dificultades en el aula.

### Soria Ya! demanda a Ana Pastor un «impulso real» para el AVE y la A-II en la provincia

El PSOE pide al gobierno de Ana Pastor un impulso real para el AVE y la A-II en la provincia de Soria. El partido exige que se priorice la inversión en infraestructuras de transporte y que se mejore la calidad de los servicios públicos.

### Los escolares toman la vanguardia para difundir la Dieta Mediterránea

Ruiz Liso destaca el nivel y el compromiso mostrado en el Congreso Internacional Escolar



El Congreso Internacional Escolar en Soria. En primer plano, el director de la FCCR, Ruiz Liso, hablando con los participantes.

El director de la FCCR, Ruiz Liso, ha destacado el alto nivel de los participantes en el Congreso Internacional Escolar. Él afirma que el éxito del programa dependerá de la participación activa de los jóvenes.

El estudio se realizará a través de un cuestionario que se enviará a los municipios de la provincia para que realicen un diagnóstico de la situación de la violencia de género en su territorio.

El estudio se realizará a través de un cuestionario que se enviará a los municipios de la provincia para que realicen un diagnóstico de la situación de la violencia de género en su territorio.

### Convocadas 20 becas de movilidad en Europa para alumnos de FP

Impulsadas por el Gobierno para mejorar las competencias lingüísticas

El Gobierno de España ha convocado 20 becas de movilidad para alumnos de Formación Profesional. Las becas están destinadas a mejorar las competencias lingüísticas de los estudiantes que cursan FP.

El estudio se realizará a través de un cuestionario que se enviará a los municipios de la provincia para que realicen un diagnóstico de la situación de la violencia de género en su territorio.

### Herido en el A-2 en Arcos al volcar su vehículo

Un conductor ha resultado herido tras volcar su vehículo en la carretera A-2 de Arcos de la Laguna.

El conductor resultó herido tras volcar su vehículo en la carretera A-2 de Arcos de la Laguna. Los bomberos acudieron al lugar para atender al conductor y retirar el vehículo de la vía.

El estudio se realizará a través de un cuestionario que se enviará a los municipios de la provincia para que realicen un diagnóstico de la situación de la violencia de género en su territorio.

El estudio se realizará a través de un cuestionario que se enviará a los municipios de la provincia para que realicen un diagnóstico de la situación de la violencia de género en su territorio.

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

24 HORAS

- 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
  - Mutual Cyclops. Venerable Palafox, 2
  - Mutua Universal. Avda Duques De Soria 1
- JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS
  - Delegación Territorial
  - Junta de Castilla y Leon. 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. Puede consultar ésta y otras publicaciones de la FCCR en la web: [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)

