

# LA RUTA DE LA TAPA SALUDABLE DE BENALMADENA

**DEL 25 DE ENERO AL 8 DE FEBRERO**

**TAPEANDO CON LA DIETA MEDITERRANEA**

**+INFO EN:**  
[WWW.PORTALACEB.COM](http://WWW.PORTALACEB.COM)  
[WWW.FACEBOOK.COM/TAPASALUDABLEBENALMADENA](https://WWW.FACEBOOK.COM/TAPASALUDABLEBENALMADENA)  
[@AcebBenalmadena](https://twitter.com/AcebBenalmadena)

## I RUTA TAPA SALUDABLE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

### 1. INTRODUCCIÓN

La tapa es una de nuestras costumbres más arraigadas. No faltan en reuniones laborales, entre amigos y familiares de forma ocasional. Son momentos de compartir alegrías, preocupaciones, opiniones y emociones. En su justa medida son saludables en el pleno sentido de la palabra: incrementan nuestro bienestar físico, mental y espiritual.

**La tapa debe de ser la mínima expresión del plato saludable.**

Pero a veces el contenido, las proporciones, la cantidad, la frecuencia... no son las adecuadas. Por ello, reconociendo la importancia que tiene la restauración y la industria turística en nuestro municipio y en la salud, dentro de los objetivos de nuestro II Plan de Salud y grupo de trabajo de hábitos saludables, prevención de la Obesidad, queremos mejorar la calidad de nuestras tapas con un concurso que inicia su andadura este año 2015.

Tres objetivos nos mueven a organizar este concurso de salud:

- 1º. **Llevar** “La Dieta Mediterránea a la Tapa Saludable”.
- 2º. **Promover** el pasear caminando como forma más natural, saludable y ecológica de desplazarse por la ciudad.
- 3º. **Disfrutar** con nuestros amigos y familiares.

Esta es la primera iniciativa conjunta organizada por las Delegaciones de Sanidad, el Grupo Hábitos de Vida Saludable, el Servicio Andaluz de Salud y la Asociación de Comerciantes y Empresarios de Benalmádena (ACEB). Esta iniciativa se encuentra dentro del programa “Benalmádena Ciudad Saludable”.

### 2. PARTICIPANTES

Participarán en la “I Ruta Tapa Saludable de la Dieta Mediterránea” los establecimientos de restauración del municipio que se hayan inscrito previamente.

### 3. FECHA DE INSCRIPCIÓN

Se efectuará una rueda de prensa el **12 de enero de 2015** para su presentación, quedando abierto el **plazo de inscripción del 7 de enero al 20 de enero de 2015**.

### 4. FECHA DE REALIZACIÓN

La fecha establecida para la realización de la ruta es del **25 de enero al 8 de febrero de 2015**, ambos inclusive.

## 5. BASES NUTRICIONALES DE LA RUTA

El objeto de esta iniciativa es incentivar a los establecimientos de restauración del municipio para que elaboren tapas con ingredientes propios de la Dieta Mediterránea, equilibradas en su composición y saludables.

**VALORACIÓN.** La valoración del tribunal se centrará en:

- Los componentes de la Alimentación Mediterránea** (50% de la puntuación)
- La Presentación** (25% de la puntuación)
- Las características organolépticas:** sabor, olor y textura (25% de la puntuación)

### COMPONENTES DE LA ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA. DESGLOSE:

#### 1. Relación de alimentos más valorados

Basándonos en el decálogo de la dieta mediterránea (véase información nutricional) los **alimentos que puntuarán** son:

- Aceite de oliva
- Verduras y hortalizas de temporada
- Frutas de temporada
- Carne de pollo, pavo o conejo
- Huevos
- Pescados y mariscos
- Legumbres
- Frutos secos
- Harinas integrales
- Arroces y pastas integrales
- Sal yodada, potásica o ajo seco en polvo, especias y limón para dar sabor a los platos
- Forma de cocinado: cocido, a la plancha, asado, crudo

#### 2. Alimentos menos valorados:

- Carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos
- Mantequilla, margarina o nata
- Bebidas carbonatadas y/o azucaradas
- Repostería comercial-no casera
- Forma de cocinado: frito, rebozado
- "Las Blancas":
  - Sal
  - Azúcar blanco
  - Grasas de origen animal o saturadas (embutidos, mantecas, mantequilla...)
  - Alimentos energéticos y pobres en nutrientes (chocolates, helados, dulces...)
  - Las harinas blancas

### **3. Utilizar las proporciones saludables siguiendo el “método del plato”.** (Véase información adicional)

- ½ verduras
- ¼ de almidones (cereales y legumbres)
- ¼ de proteínas

A su vez se valorará: Contenido calórico, en sal, en colesterol, en fibras y utilización de productos de la zona.

Se recomienda que el pan que acompaña la tapa sea integral.

### **6. JURADO**

Un jurado compuesto por nutricionistas, médicos, un representante del PDM y miembros de la ACEB (con un máximo de 10 personas) recorrerá todos los establecimientos participantes para valorar las tapas, durante los días en que se desarrolle la iniciativa. Visitará 3 establecimientos diferentes cada día.

### **7. OBLIGACIONES DE LOS PARTICIPANTES**

#### **PASAPORTE**

Cada establecimiento participante contará con pasaportes de esta “I Ruta Tapa Saludable de la Dieta Mediterránea”, que utilizarán las personas que quieran realizar el recorrido de establecimientos de esta iniciativa. Para la realización de los pasaportes, cada establecimiento deberá aportar antes del 20 de enero de 2015:

- Nombre y foto de la tapa.
- Ingredientes de la tapa.
- Receta de su elaboración.
- Nombre del cocinero.
- Logo del bar/restaurante (que aparecerá en el libro).

Deberán remitirlos a la Asociación de Comerciantes y Empresarios de Benalmádena (C/ Parra, s/n. Edificio ACEB), también mediante e-mail ([info@portalaceb.es](mailto:info@portalaceb.es)).

#### **LIBRO**

Se editará un libro con todos los establecimientos participantes, donde se recogerán todas las tapas con fotografías, datos de los establecimientos, ingredientes de la tapa y elaboración. Se editará en versión español-inglés para distribuirlo por todo el municipio. Para poder formar parte de este libro, los establecimientos participantes deberán aportar:

- Nombre y foto de la tapa.
- Ingredientes de la tapa.
- Receta de su elaboración.
- Nombre del cocinero.
- Logo del bar/restaurante (que aparecerá en el libro).

Deberán remitirlos a la Asociación de Comerciantes y Empresarios de Benalmádena (C/ Parra, s/n. Edificio ACEB), también mediante e-mail (info@portalaceb.es).

## **8. PREMIOS**

Tras visitar todos los establecimientos, el jurado destacará tres de ellos como Premiados de esta “I Ruta Tapa Saludable de la Dieta Mediterránea”.

Los premios consistirán en:

- ❑ 3 menciones especiales a las 3 mejores tapas firmados por la ACEB y acreditados por el SAS. Así como, para cada uno de ellos, un trofeo y distintos regalos que puedan ofrecer los patrocinadores.
- ❑ A los demás participantes se les otorgará un diploma por su participación.
- ❑ A todos los bares y restaurantes se les entregarán los libros con las tapas presentadas.

## **9. PUBLICACIONES**

Se editarán 5.000 ejemplares del libro con todas las tapas presentadas, con el logo del SAS, Benalmádena Ciudad Saludable, los patrocinadores de la idea y la ACEB, regalándose uno a cada establecimiento participante así como a distintos estamentos (Turismo, Casa de la Cultura, Biblioteca etc.) y a todas las personas que depositen los pasaportes del concurso sellados en la ACEB.

## **10. INFORMACIÓN ADICIONAL DEL CONCURSO**

Se acuerda el precio de 2€ por tapa, independientemente de que sea con vino, con cerveza o agua.

Se recomienda realizar la ruta a pie.

## DECÁLOGO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

### 1 .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, y ha perdurado a través de siglos entre las costumbres gastronómicas regionales, otorgando a los platos un sabor y aroma únicos.

### 2 .Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres, champiñones y frutos secos.

Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de **vitaminas, minerales y fibra** de nuestra dieta y nos aportan al mismo tiempo, una gran cantidad de **agua**. Es fundamental consumir **5 raciones de fruta y verdura a diario**. Gracias a su contenido elevado en **antioxidantes** y fibra pueden contribuir a prevenir, entre otras, algunas enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

### 3 .El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.

El consumo diario de pasta, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en **carbohidratos**. Nos aportan una parte importante de energía necesaria para nuestras actividades diarias.

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

Es importante aprovechar los productos de temporada ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.

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

Nutricionalmente se debe que destacar que los productos lácteos como excelentes fuentes 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.

### 6 .La carne roja se tendría que consumir con moderación y si puede ser como parte de guisos y otras recetas. Y las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos.

Las carnes contienen **proteínas, hierro y grasa animal** en cantidades variables. El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Por lo tanto, se recomienda el consumo en cantidades pequeñas, preferentemente carnes magras, y formando parte de platos a base de verduras y cereales.

### 7 .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 sus grasas – aunque de origen animal- tienen propiedades muy parecidas a las grasas de

origen vegetal a las que se les atribuyen propiedades protectoras frente enfermedades cardiovasculares.

Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico. El consumo de tres o cuatro huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.

**8 .La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.**

Las frutas son alimentos muy nutritivos que aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son también una buena alternativa a media mañana y como merienda.

**9 .El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. El vino debe tomarse con moderación y durante las comidas.**

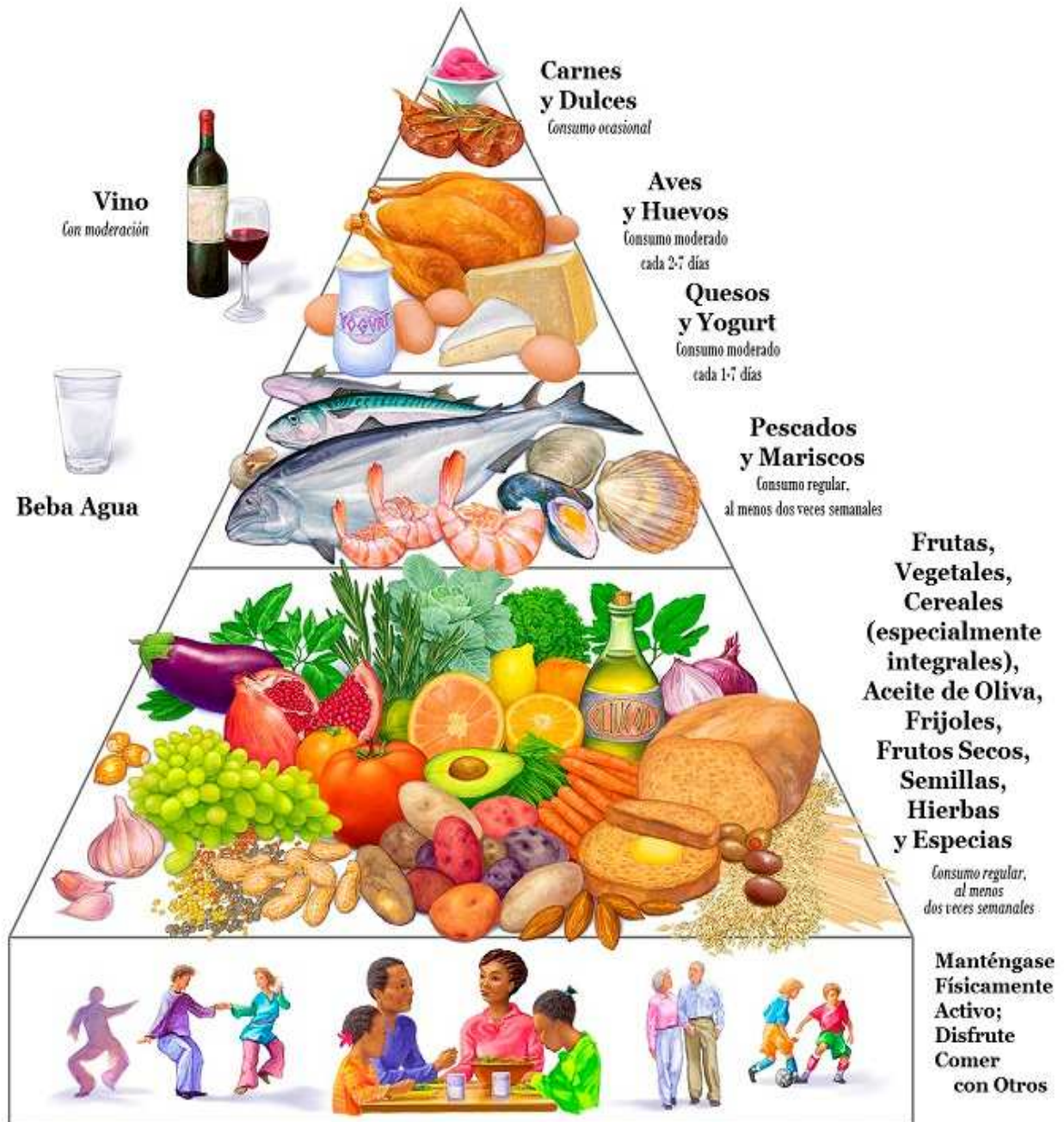
El agua es fundamental en nuestra dieta, se recomiendan 2-3 litros diarios. El vino es un alimento tradicional en la dieta mediterránea que puede tener efectos beneficiosos para la salud consumiéndolo con moderación y en el contexto de una dieta equilibrada. La recomendación saludable es no sobrepasar las 6 copas a la semana de vino o doble de cerveza en el hombre, (y la mitad en la mujer).

**10 .Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer, dormir o asearse adecuadamente.**

Mantenerse físicamente activo y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestras capacidades es muy importante para conservar una buena salud. Se recomienda al menos 30 minutos diarios de caminata.

## Pirámide de la Dieta Mediterránea

*Una perspectiva contemporánea a una comida deliciosa y saludable*





## FICHA DE INSCRIPCIÓN I RUTA DE LA TAPA SALUDABLE DE BENALMÁDENA

D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_

Representante del establecimiento \_\_\_\_\_

Con dirección \_\_\_\_\_

Teléfono/s \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Página web \_\_\_\_\_

Facebook \_\_\_\_\_

Twitter \_\_\_\_\_

Conozco y acepto las bases del evento (incluidas en el anexo 1 de la presente ficha de inscripción), y deseo tomar parte en la Ruta de la Tapa Saludable de Benalmádena con el siguiente plato:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(NOTA: aportar fotografía del plato y detalle de los ingredientes y receta)

**Para poder ser incluido en el libro de recetas y establecimientos participantes, es obligatorio aportar fotografía del plato, ingredientes utilizados y la receta del mismo.**

Firma y sello:

Su dirección de correo electrónico junto a sus datos personales formarán parte de un fichero titularidad de ASOCIACION DE COMERCIANTES Y EMPRESARIOS DE BENALMADENA (ACEB), cuya finalidad es la de mantener el contacto con Ud. De acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999, usted puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y, en su caso, oposición enviando una solicitud por escrito, acompañada de una fotocopia de su DNI dirigida a ASOCIACION DE COMERCIANTES Y EMPRESARIOS DE BENALMADENA (ACEB), con domicilio en C/ Parra s/n Edificio ACEB, 29631 Arroyo de la Miel - Málaga.