

3<sup>a</sup> RUTA DE LA

# Tapa Saludable

Basada en:

la dieta  
mediterranea

del 9 al 19  
de marzo de 2017



organiza:

**ACEB**  
ASOCIACIÓN DE COCINEROS Y EMPRESARIOS DE BENALMÁDENA



Ayuntamiento de  
Benalmádena



Benalmádena  
Ciudad Saludable



Distrito Sanitario Costa del Sol  
Servicio Andaluz de Salud  
**CONSEJERÍA DE IGUALDAD,  
SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES**



**PATRONATO DEPORTIVO  
MUNICIPAL**  
AYUNTAMIENTO DE BENALMÁDENA

participan:

# 3ª Ruta de la Tapa Saludable

## Basada en la Dieta Mediterránea

### BASES

#### 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 inició su andadura en el año 2015, siendo esta su tercera edición.

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 una 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 “III 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 **3 de febrero de 2017** para su presentación, quedando abierto el **plazo de inscripción hasta el 16 de febrero de 2017**.

#### 4. FECHA DE REALIZACIÓN

La fecha establecida para la realización de la ruta es del **9 al 19 de marzo de 2017**, ambos inclusive.

# 3ª Ruta de la Tapa Saludable

## Basada en la Dieta Mediterránea

### 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

# 3ª Ruta de la Tapa Saludable

## Basada en la Dieta Mediterránea

**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 médicos y nutricionistas recorrerá todos los establecimientos participantes para valorar las tapas, durante los días en que se desarrolle la iniciativa. Visitará varios establecimientos diferentes cada día.

### 7. OBLIGACIONES DE LOS PARTICIPANTES (MUY IMPORTANTE)

#### ❑ INSCRIPCION

Cada establecimiento participante en la “III Ruta Tapa Saludable de la Dieta Mediterránea”, deberá **rellenar su hoja de inscripción** y deberá aportar **antes del 16 de febrero de 2017** todo aquello que se lo solicita con el fin de dar difusión y completa y adecuada a los clientes

El hecho de no adjuntar toda la documentación requerida en tiempo y en forma podrá ser motivo para dejar fuera de la ruta al establecimiento.

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

### 8. PREMIOS

Tras visitar todos los establecimientos, el jurado destacará tres de ellos como Premiados de esta “III 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.

# 3ª Ruta de la Tapa Saludable

## Basada en la Dieta Mediterránea

### 9. INFORMACIÓN ADICIONAL DEL CONCURSO

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

Se recomienda realizar la ruta a pie.

# 3ª Ruta de la Tapa Saludable

## Basada en la Dieta Mediterránea

### 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 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.

# 3ª Ruta de la Tapa Saludable

## Basada en la Dieta Mediterránea

### 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.

# 3ª Ruta de la Tapa Saludable

## Basada en la Dieta Mediterránea

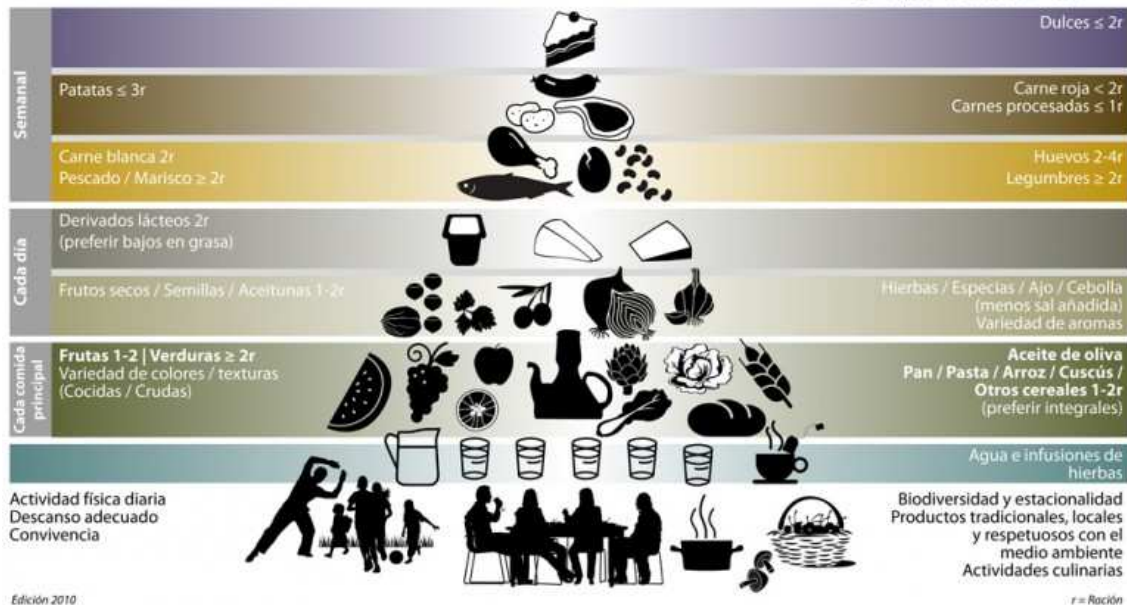
### Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea. El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción.

Edición 2010

r = Ración



Fundación  
Dieta Mediterránea

ICAF  
International Commission on the  
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed  
Prevalencia con Dieta Mediterránea



Ciiscam



fens



# 3ª Ruta de la Tapa Saludable

## Basada en la Dieta Mediterránea

### HOJA DE INSCRIPCION

Esta es la hoja de inscripción para participar en la **3ª Ruta de la Tapa Saludable**, con los principios de la **Dieta Mediterránea**.

Dado que este año se quiere potenciar esta ruta, nos apoyaremos en la nuevas tecnologías y por ello se **creara una APP**, donde aparecerá toda la información y las fotos de la tapa, con el animo de que todos los clientes tengan a mano la información y ubicación del negocio.

Para llevar esto a cabo, es necesario que todos los restaurantes y bares que vayan a participar, **rellenen esta documentación y adjunten la documentación que se solicita, en tiempo y forma.**

El retraso puede llevar implícito, no aparecer adecuadamente en este formato.

		DATOS DEL ESTABLECIMIENTO
1.	NOMBRE COMERCIAL DEL ESTABLECIMIENTO	
2.	PERSONA RESPONSABLE:	
3.	COCINERO de la TAPA:	
4.	NOMBRE DE LA TAPA QUE PRESENTA A CONCURSO	
5.	DIRECCIÓN DEL ESTABLECIMIENTO	
6.	CORREO ELECTRONICO	
7.	TELEFONO DE CONTACTO	
8.	PAGINA WEB	
9.	FACEBOOK( Si lo tienen)	
10.	HORARIO DE APERTURA:	

Además de rellenar esta planilla, es necesario adjuntar:

1. **Logo de la Empresa** (Este logo debe ser claro y nítido, no puede contener, direcciones ni texto pequeño)
2. **Fotografía clara y nítida de la tapa.**
3. **Ingredientes/Receta de la tapa.**

Toda esta información debe entregarse a la ACEB, en la siguiente dirección de correo electrónico: [comercial@portalaceb.es](mailto:comercial@portalaceb.es)

**Fecha tope para entregar la información el 16 de febrero.**

#### ASPECTOS A TENER EN CUENTA.

1. **Leer atentamente las bases de la ruta para ajustarse a las necesidades y requisitos de la misma.**
2. **Presentar esta inscripción supone la aceptación de la normativa.**

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.