

Almería: Puerta de la Dieta Mediterránea

**I Congreso de Aula Dieta Mediterránea y
Vida Saludable**
(Ciclo de Jornadas de Innovación)

22, 23 y 24 MAYO 2019
*Palacio de Congresos y Exposiciones de Aguadulce
(Almería)*



Resumen:

22 mayo – Jornada Científico Sanitaria

23 mayo – Jornada Investigación I+D+I Agroalimentaria UAL

24 mayo – Jornada Gastronomía y Dieta Mediterránea
(Cocina saludable)



I CONGRESO DEL AULA DIETA MEDITERRÁNEA Y VIDA SALUDABLE



<https://auladietamediterranea.es>



ÍNDICE

- PRESENTACIÓN LIBRO – Pag. 5
Dr. Antonio Campos Muñoz
- PRÓLOGO – Pag. 6
Dr. Juan Manuel Ruiz Liso

PARTE 1: LA DIETA MEDITERRÁNEA – Pag. 8

1. ALMERÍA, REFERENTE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA.
Sr. Diego Martínez.
2. ALMERÍA: “PUERTA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA”.
Dr. Alejandro Bonetti
3. LA DIETA MEDITERRÁNEA EN LA ESPAÑA ACTUAL
Sr. Gregorio Varela Moreiras
4. ¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES DIETA MEDITERRÁNEA?
Sr. Miguel Ángel Martínez González
5. DIETA MEDITERRÁNEA Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR
Sr. Eduardo de Teresa
6. LA DIETA MEDITERRÁNEA: ALGO MÁS QUE ALIMENTACIÓN
Dr. Juan Manuel Ruiz Liso

PARTE 2: DIETA MEDITERRÁNEA Y PRODUCCIÓN AGRÍCOLA – Pag. 16

7. MESA REDONDA: PRODUCCIÓN AGRÍCOLA Y DIETA MEDITERRÁNEA.
Sr. Antonio Giménez Fernández
8. LOS INVERNADEROS DE ALMERÍA EN LA DIETA MEDITERRÁNEA. TECNOLOGÍA, SOSTENIBILIDAD Y, AUMENTO DE LA GAMA DE FRUTAS Y VERDURAS
Sr. Diego Luis Valera
9. CALIDAD DE PRODUCTOS HORTÍCOLAS Y DIETA MEDITERRÁNEA.
Sr. J.L. Valenzuela
10. VALOR QUIMIOPREVENTIVO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA.
Sr. José Luis Guil-Guerrero
11. PROPUESTAS DE LA GENÉTICA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Rafael Lozano



PRESENTACIÓN

Antonio Campos Muñoz

Presidente de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Andalucía Oriental, Ceuta y Melilla y de la Fundación RAMAO



La organización de un Congreso Internacional sobre la Dieta Mediterránea y la Vida Saludable constituye la primera actividad relevante que organiza el Aula que, con idéntica denominación, ha sido recientemente creada por la Fundación RAMAO de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Andalucía Oriental, Ceuta y Melilla. El Patronato de la Fundación con el objeto de promover los objetivos y los fines propuestos en sus estatutos estableció en su plan estratégico la necesidad de crear el Aula de la Dieta Mediterránea y Vida Saludable para impulsar la investigación, la educación y la divulgación de las bases científicas que sustentan dicha dieta y su importancia en la promoción y la prevención de la salud en el ámbito territorial de Andalucía Oriental, Ceuta y Melilla.

El objetivo es, además, promover dichas actividades en el contexto cultural geográfico, histórico, agrícola, pesquero y gastronómico de la región. La confluencia en los territorios del ámbito de la Real Academia de una agricultura y una pesca generadora de productos básicos de la dieta mediterránea y de unos hábitos tradicionales de vida saludable así como de una cultura milenaria vinculado a ellos, convierte a nuestro territorio en un enclave privilegiado para el estudio, la investigación y la promoción de dicha dieta y vida saludable y, a la Real Academia, en un centro y en un observatorio, asimismo privilegiado, para canalizar su promoción y su difusión al servicio de la sociedad.

La celebración de un Congreso Internacional vinculado a los objetivos del Aula y, por tanto, de la Fundación y la Real Academia va a permitir, tras el trabajo previo del Comité Científico del Aula, establecer, por un lado, los principios básicos sobre los que asentar el programa de actividades educativas y divulgativas y a establecer por otro las líneas de investigación futuras con las que alcanzar nuevos conocimientos en este ámbito para su posterior aprovechamiento por la sociedad.

Asimismo, el Congreso incorpora la rica tradición gastronómica existente en nuestro territorio, y muy especialmente en Almería, puerta de la dieta mediterránea como ha sido denominada, para vincular los saberes científicos con la tradición popular y promover a partir de ello el refuerzo y potenciación en algunos casos y la innovación gastronómica por otro en el marco del dinamismo social que caracteriza nuestro tiempo. En la promoción y la implementación de la vida saludable, y de la dieta mediterránea que la hace posible, solo la unión de la tradición y el progreso permite que los avances, al igual que ocurre en otros ámbitos culturales, puedan ir progresivamente incardinándose en los hábitos de nuestra sociedad.

Quiero aprovechar esta presentación para expresar mi reconocimiento personal y el de todos los miembros de la Real Academia y de la Fundación RAMAO al Académico D. Alejandro Bonetti Munnigh, responsable, como Director del Aula, de la organización del Congreso, por encarnar con su voluntad y su entusiasmo, el pensar y el sentir de la Real Academia y de la Fundación sobre los objetivos y metas a cumplir por el Congreso. Un reconocimiento que extendiendo a todos sus colaboradores y a toda la sociedad de Almería en cuya provincia se celebra el evento. Sin la colaboración Institucional -Diputación Provincial, Ayuntamiento, Universidad de Almería, etc.- y de la pujante sociedad civil y emprendedora almeriense -Cámara de Comercio, Universidad de Almería, Diputación de Almería y empresas (Cosentino, Primaflor, Almería CEG, Sabores Almería, InfoAgro y Peregrin) - la realización de este Congreso, y del impulso de partida que ello supone para alcanzar los objetivos del Aula, hubiera sido por completo imposible.

La celebración del Congreso y la existencia de este libro, en el que se recogen las distintas intervenciones aportadas al mismo, constituyen una prueba evidente de que los sueños muchas veces se cumplen y de que las cosas que parecen imposibles pueden realmente suceder.



PRÓLOGO

Dr. Juan Manuel Ruiz Liso

Director de la Fundación Científica Caja Rural de Soria
Representante español de las Comunidades Emblemáticas de la Dieta
Mediterránea de la UNESCO.



“CAMINANTE, NO HAY CAMINO, SE HACE CAMINO AL ANDAR...” Así iniciaba Antonio Machado, nuestro poeta universal, andaluz y soriano, uno de sus mejores versos, que hoy quisiera fuera nuestro referente en este Congreso de la Dieta Mediterránea (DM), como punto de encuentro y origen de la “autovía” del bienestar y la salud integral por todos deseada y buscada.

Desde hace treinta años, vengo trabajando en esta línea de conocimiento en Soria, y todo a partir de las altas tasas de cáncer gástrico que imperaban en la Celtiberia (+ de 45 casos x 100.000 h./año) y que tuve ocasión de debatir hace más de tres décadas en el Curso de Doctorado que coordinaba el Dr. Bonetti en esta “Puerta de la Dieta Mediterránea” como muy bien ha denominado a Almería.

Pensemos que estas “semillas” del conocimiento que se dan y siembran en este Foro, son la mejor herencia que podemos transmitir a las nuevas generaciones de españoles y andaluces que comparten esta docencia. La DM tiene cuatro pilares fundamentales, basados en la credibilidad, sin los cuales la mesa de su desarrollo y equilibrio estaría coja.

- La educación para la salud a través de los Centros Escolares de forma transversal, permanente y continuada en el bachillerato y la universidad.
- Las amas de casa –individuales o asociadas- como eje y vector de la práctica de ese conocimiento.
- Los medios de Comunicación Social, que deben proyectar a través de radio, prensa y televisión las virtudes de este estilo de vida que es la DM.
- Fundaciones como esta de la RAMAO o como la nuestra de Soria –Fundación Científica de Caja Rural- que proyectan con diversas acciones y actividades la siembra de la Salud.

No podemos olvidar que vamos a consumir en nuestra vida –español medio con esperanza media de 75 años- casi 70 toneladas de alimentos. Si han sido saludables es la mejor satisfacción personal y familiar que podremos disfrutar. Pero... si no lo han sido, surgirá la enfermedad probablemente.

La Dieta Mediterránea para mí, como médico y anatomopatólogo, es un poliedro regular en que la genética es el centro inmaterial sobre el que asientan en caras facetadas, la alimentación, el ejercicio físico, el medio ambiente, la sostenibilidad, la educación para la salud, la cultura del bienestar, el optimismo, las tradiciones populares, la investigación, etc.

Los componentes alimenticios deben “promover y proyectar la salud y el bienestar de sus consumidores”. Sus alimentos no deben estar anclados en la historia. Deben ser dinámicos, activos y adaptados a la realidad actual como parte de la alimentación saludable. Pensemos que el tomate, traído de América por Fray Tomás de Berlanga, llegó a España a principios del siglo XVI, considerándose en principio como planta ornamental; hoy nadie lo cuestiona, consumiéndose varias veces en semana, en todas las familias españolas. Lo mismo podríamos decir de frutas como el aguacate llegado de lejanas tierras y hoy asentado felizmente en nuestro país y en esta región.

Hay elementos poco desarrollados en estos campos, como el urbanismo de la salud -Ciudad de la Dieta Mediterránea de Golmayo -Soria-, con nombres de calles ligados a la DM, o el desarrollo de Centros escolares cuyos programas educativos lo son a base de que pesas y medidas lo son en referencia a frutas, verduras, lácteos, zumos naturales, etc. También a través de certámenes de relatos breves, fotografía, cortos, semanas de tapas mediterráneas, etc., sin olvidar los concursos infantiles que potencien esta forma de vida, siendo los



I CONGRESO DEL AULA DIETA MEDITERRÁNEA Y VIDA SALUDABLE

alumnos quienes en familia transmiten estos valores. ¡Y qué decir de nuestro refranero en frutas, verduras, hortalizas, pescados, etc.!

Hay algo que debemos de resaltar indefectiblemente, en una sociedad en que el dinero mueve también las mentiras de la industria de la alimentación. La CREDIBILIDAD es el factor imprescindible que debe regir en etiquetado y en todos los medios de comunicación social. Es vergonzoso que haya entidades, algunas muy prestigiadas y subvencionadas, que con una aportación de la industria subsidiaria califiquen de DM a productos anti-DM. Por ello desde las Comunidades Emblemáticas de la Dieta mediterránea de la UNESCO queremos que se haga una CERTIFICACIÓN de todos y cada uno de los alimentos que sean “de verdad” DM.

Para finalizar, pensemos que la mejor farmacia es la huerta -rica en antioxidantes naturales- y que el mejor farmacéutico es un buen hortelano que produce MEDICALIMENTOS sin efectos secundarios. ¿Qué mejor huerta/farmacia que la almeriense?

Almería tiene la suerte de producir los mejores productos de la huerta. Como tal debe valorarse, no solo en la actividad científico-nutricional, sino también en lo agroalimentario por su trazabilidad y por el nivel de su gastronomía excepcional a través de estos productos, que se van a exponer y materializar en este AULA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DE ALMERÍA.



PARTE 1: LA DIETA MEDITERRÁNEA

ALMERÍA, REFERENTE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Sr. Diego Martínez

Presidente de la Cámara de Comercio de Almería.



Promover y difundir los hábitos más recomendables, los mayores beneficios y los productos más favorables para una vida saludable a través de la Dieta Mediterránea, considerada patrimonio cultural inmaterial de la Humanidad, es el objetivo esencial de la colaboración que hemos iniciado la Cámara de Comercio de Almería y la Fundación de la Real Academia de Medicina de Andalucía Oriental- Fundación RAMAO, impulsora del Aula de la Dieta Mediterránea y Vida Saludable.

Fruto de esa línea de colaboración es la organización de este I Congreso Internacional del Aula Dieta Mediterránea y Vida que se celebra con el lema Almería: Puerta de la

Dieta Mediterránea.

Un hilo conductor que responde a las diferentes metas trazadas, entre ellas, situar a nuestra provincia como referente de la dieta mediterránea y contribuir así a la divulgación de las bondades una dieta estrechamente vinculada a nuestra producción agroalimentaria: hortalizas, frutas, aceite de oliva...

Precisamente, la identificación de sinergias entre salud y territorio es una más de las razones por las que Almería, como provincia líder en producción hortofrutícola, es la sede idónea para celebrar un congreso de estas características.

Todo ello en un año en que la alimentación y su expresión a través de la gastronomía han hecho de Almería, sede de la capitalidad 2019. La gastronomía atrae voluntades, genera investigación, despierta interés, emociones, sabores y bienestar. Por ello, nos encontramos, ante un escenario ideal para la divulgación y sensibilización en torno a los hábitos para una vida saludable y una dieta equilibrada.

El congreso tiene además un marcado carácter científico derivado de la íntima conexión entre la alimentación y la salud y será un espacio estratégico para apostar por la prevención y de forma precisa y expresa por la adherencia a la dieta mediterránea.

La Cámara de Comercio de Almería comparte firmemente ese compromiso y la coincidencia de este I Congreso en el marco de InfoAgro, feria internacional del sector agrícola, es una clara expresión de esa apuesta común por la Dieta Mediterránea.



ALMERÍA: “PUERTA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA”

Dr. Alejandro Bonetti M.

Director del “Aula Dieta Mediterránea y Vida Saludable” de la RAMAO.
Académico Numerario de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Andalucía Oriental, Ceuta y Melilla.
RAMAO. Académico de las Academias de Ciencias y Medicina de Santo Domingo, República Dominicana.



Almería es una provincia, muy singular, tanto dentro, como fuera del Arco Mediterráneo, con unas peculiaridades muy especiales, que han hecho que converjan entre sí, una serie de factores claves, de marcada importancia y relevancia, permitiéndole reivindicar el honroso título de “Puerta de la Dieta Mediterránea”.

A continuación, analizamos de manera resumida sus principales avales.

1. Despensa de Europa:

- a. La producción hortofrutícola superó en 2018, los 3.6 millones de toneladas.
- b. Almería surte de esa producción a más de 500 Millones de Europeos.
- c. De cada 3 mesas europeas, entre 1 y 2, consumen productos Almerienses.
- d. Tierra de tomate. Almería es uno de los principales productores de tomate de nuestro país; y además de un tomate de primerísima calidad. Es Capital Mundial del Tomate.
- e. La agricultura Almeriense está dentro de las más sostenibles a nivel Mundial, con respeto al Medio Ambiente, fomentando la Salud Planetaria. Su producción en el método ecológico ya alcanza más del 50%.

2. Aceite de Oliva Virgen Extra. (AOVE):

- a. España es el primer productor mundial de Aceite de Oliva, seguidos de Italia y Grecia, con una producción anual de 1.1 Millones de toneladas.
- b. Almería tiene una gran tradición Oleícola que data de siglos.
- c. Conjuntamente con el resto de las Provincias de Andalucía Oriental, son los mayores productores desde el punto de vista cuantitativo.
- d. Almería se caracteriza por producir AOVE de gran calidad, de suerte que 3 de los mejores AOVE del Mundo, son Almerienses.

3. Mediterráneo Almeriense:

- a. La provincia de Almería posee una producción pesquera de productos de alta calidad muy apreciados por el consumidor.
- b. El Sector pesquero en Almería comprende fundamentalmente al sector extractivo, con una flota pesquera de 220 embarcaciones.
- c. El sector acuícola cuenta con 5 explotaciones de pre-engorde y engorde.
Flota Pesquera de la Provincia.
La flota de pesca de Almería está conformada por embarcaciones de arrastre, cerco, palangre y artes menores. Las embarcaciones de pesca de arrastre presentan una gran especialidad en la captura de especies de profundidad, en concreto la gamba roja. La flota de arrastre está concentrada principalmente en los puertos de Almería y Garrucha.
- d. En la provincia de Almería se concentra la mayor parte de la flota de palangre de superficie del mediterráneo español. Su área de acción incluye todo el Mediterráneo y parte del Atlántico,



siendo sus especies objetivo el atún rojo y el pez espada. Los buques de palangre se concentran en los puertos de Carboneras y Roquetas de Mar.

- e. Las embarcaciones de artes menores tienen la posibilidad de disponer de diversos artes y temporadas de pesca dirigida a varias especies.

Las artes menores representan la mitad de la flota de la provincia. Son embarcaciones de dimensiones reducidas y están repartidas entre los cinco puertos pesqueros, además del área de Cabo de Gata.

4. Líder en Investigación Agroalimentaria

- a. Almería es a través de una tradición de muchos años, una referencia en Investigación Agroalimentaria a nivel Nacional e Internacional, gracias a la Universidad de Almería. (UAL)
- b. En la actualidad el mayor número de investigadores en la UAL, están en el en el Área Agroalimentaria.
- c. La producción científica es de muy alto nivel, con publicaciones en las grandes revistas del sector y aplicación a la Agricultura Almeriense.

5. Gastronomía:

Almería: Prototipo de la Dieta Mediterránea. Sinónimo de Dieta Saludable.

Es el prototipo de la Dieta Mediterránea. Su gastronomía es prototipo de Dieta Saludable. Gastronomía muy rica y variada, basada en los productos locales y de temporada, tales como, hortalizas, frutas, verduras, legumbres, pescados, Aceite de Oliva Virgen Extra, frutos secos, lácteos, etc. Cumple el decálogo de la Dieta Mediterránea.

Los cocineros Almerienses están actualmente implicados en el nuevo concepto de Salud Planetaria. (El cuidado de la población a través de una Alimentación Sana, tipo Dieta Mediterránea y productos agroalimentarios que respeten el medio ambiente).

6. Modo de Vida.

Carácter de los Almerienses. Almería es el prototipo de modo de vida, que caracteriza el Arco Mediterráneo.

- a. Compartir a través de los alimentos. Vital importancia. Filosofía de Vida.
- b. Importancia de la Mesa y Mantel. Se valora el gran interés y significado profundo de compartir Mesa y Mantel.
- c. Es un elemento cultural-interacción.

Se cumple el viejo, pero hoy muy actual. dicho:

“En Almería, nunca serás un extraño.”



LA DIETA MEDITERRÁNEA EN LA ESPAÑA ACTUAL

Gregorio Varela Moreiras

Catedrático de Nutrición y Bromatología USP-CEU.

Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN).

I Congreso Internacional del Aula de Dieta Mediterránea y Vida Saludable.



¿Cómo es nuestra alimentación hoy?

Hay fortalezas y debilidades: aspectos positivos son el mantenimiento relativamente importante de un consumo alto de pescado, sobre todo en la población adulta; menos en la población adolescente e infantil. Otro aspecto favorable es que, en cuanto a la calidad de la grasa, la presencia de grasa monoinsaturada, gracias al aceite de oliva. Aspectos más negativos, principalmente, son el abandono del consumo de cereales, y la asignatura pendiente de lo integral. Hemos abandonado igualmente de manera casi dramática el consumo de legumbres, y parecemos incapaces de alcanzar las

recomendaciones de consumo de frutas y verduras, de nuevo de manera mucho más acusada entre los más jóvenes. Desde el punto de vista de fuentes de proteínas, deberíamos moderar el consumo de carnes y derivados, porque consumimos por encima de lo aconsejable (2/3 partes de proteína de origen animal), y también hacerlo en los azúcares añadidos, sobre todo los que son más jóvenes. Como se pondrá de manifiesto igualmente en la ponencia, la socialización característica de la forma de comer y vivir en el Mediterráneo, cada vez es más difícil mantenerla: no es importante sólo lo que se come, sino cómo. E igualmente ocurre con las habilidades culinarias, lo que resulta muy importante para mantener y/o recuperar el legado mediterráneo: conocer los alimentos y la forma más saludable y satisfactoria de consumirlos.

¿Qué hacer?

Sin duda, una vez más hay que recordarlo, creer y adherirnos por tanto al Estilo de Vida Mediterráneo. Merece la pena, por salud, placer, convivialidad, y sostenibilidad, en definitiva, el mejor puzle bien probado por muchas generaciones y la ciencia. Merece la pena siempre, más aún si recordamos que el acto de comer es uno de los más repetidos a lo largo de nuestras vidas: las mujeres en más de 90.000 ocasiones, mientras que los hombres lo hacen unas 82.000 veces, de acuerdo a las expectativas actuales de vida.



¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES DIETA MEDITERRÁNEA?

Miguel Ángel Martínez González

MD, PhD, Universidad de Navarra, Professor & Chair Preventive Medicine & Public Health

CIBEROBN, Group Coordinator

Harvard TH Chan School of Public Health, Dpt. Nutrition, Adjunct Professor



Existe un conjunto sustancial de investigación solvente que demuestra la idoneidad nutricional de la dieta mediterránea (MedDiet), su sostenibilidad a largo plazo y su eficacia para prevenir las manifestaciones clínicas más graves de enfermedades cardiovascular (ECV). También hay fuerte evidencia de la eficacia de la dieta mediterránea para aumentar la longevidad. Además de artículos originales de investigación incluyendo la cohorte SUN y los ensayos PREDIMED-1 y PREDIMED-Plus (los mayores ensayos de nutrición realizados en Europa), hemos publicado diversas revisiones sistemáticas de todos los estudios prospectivos disponibles hasta 2018.

En su conjunto estos estudios apoyan una fuerte asociación inversa entre una mayor adherencia a la dieta mediterránea y la incidencia de eventos clínicos duros de ECV. La dieta mediterránea se ha convertido en un tema de interés cada vez más popular cuando se consideran los patrones generales de alimentación y no solo la ingesta de un único nutriente. Esto es así no sólo en los países mediterráneos, sino también en todo el mundo.

Por otra parte, varios mitos y conceptos erróneos asociados con la dieta mediterránea tradicional deben ser claramente abordados y disipados, en particular aquellos que etiquetan como "mediterráneo" un patrón de alimentación que no está en línea con la dieta mediterránea tradicional. La transferibilidad de la dieta mediterránea tradicional a las poblaciones no mediterráneas es posible, pero requiere una multitud de cambios en los hábitos alimentarios. Los nuevos enfoques para promover un comportamiento dietético saludable en consonancia con la dieta mediterránea permitirán desarrollar estrategias saludables, sostenibles y prácticas a todos los niveles de la salud pública. En la conferencia se presentarán los recursos prácticos y el conocimiento necesario para lograr estos cambios.



DIETA MEDITERRÁNEA Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Eduardo de Teresa

Catedrático de Cardiología de la Universidad de Málaga
Académico, Real Academia de Medicina de Andalucía Orienta



Las enfermedades cardiovasculares constituyen un problema de salud pública de primera magnitud, siendo la primera causa de mortalidad en el mundo occidental. En España representan algo menos de un tercio de las muertes, siendo este porcentaje mayor entre las mujeres. En los últimos años se han realizado esfuerzos para reducir esta carga, incidiendo tanto en medidas de prevención como en una asistencia más eficaz. Los resultados han sido positivos, pero existe aún un amplio margen para la mejora. Con todo España, junto a otros países del arco mediterráneo, se sitúa entre las regiones europeas con una menor mortalidad cardiovascular, lo que se traduce en una mejor esperanza de vida. No está claro cuál es la razón de esta situación privilegiada, aunque la composición de la dieta es posiblemente uno de los factores determinantes. La denominada “dieta mediterránea”, que incluye verduras, legumbres, aceite de oliva, pescado y vino se ha asociado en diversos estudios observacionales y retrospectivos a una menor tasa de eventos cardiovasculares, y el estudio PREDIMED, aleatorizado y prospectivo realizado en España, ha venido a aportar argumentos más sólidos a esta asociación.

Con todo, la multiplicidad de factores implicados en el riesgo cardiovascular, junto con las dificultades de realizar estudios de intervención dietética y las numerosas combinaciones posibles de nutrientes, dosis, tiempo de consumo y actividad física relacionada, hacen que sea difícil deslindar los componentes exactos de la dieta ideal para cada individuo. Es posible que estudios masivos de big data permitan en el futuro ampliar nuestro conocimiento al respecto. Mientras tanto hay algunos aspectos claros a los que prestar particular atención: La conveniencia de difundir la información sobre la naturaleza y bondades de la dieta mediterránea; y la necesidad de actuar sobre los hábitos alimentarios de la población, sobre todo infantil y juvenil, para evitar que sustituyan la dieta tradicional por otra basada en la que se ha denominado comida rápida o comida basura. En este sentido, la lucha por la prevención de la enfermedad cardiovascular es una empresa que atañe a toda la sociedad.



LA DIETA MEDITERRÁNEA: ALGO MÁS QUE ALIMENTACIÓN

Dr. D. Juan Manuel Ruíz Liso

En mi exposición se incluyen una serie de consideraciones.

1. Hay un concepto de la Dieta mediterránea (DM) que debe ser definido por sus dos palabras con arreglo a nuestro idioma. DIETA proviene del griego “diaita” y se debe de traducir por <estilo de vida> no por alimentación o dieta. MEDITERRÁNEA proviene de la palabra compuesta <lo que está en medio de la tierra, apartado del mar> (Atlántico y Mare Nostrum -Tesoro de la lengua castellana o española de SEBASTIÁN de COVARRUBIAS de 1611 (Diccionario)-. Por tanto, DM quiere referirse desde hace más de 4 siglos al estilo de vida de las tierras que se encuentran entre dos mares: ambas Castillas, Andalucía, Aragón, etc.
2. En base a ello y por su realidad permanente de bienestar y salud, la DM incluye no solo la alimentación, sino todo aquello que vemos en el TEMPLO DE LA SALUD INTEGRAL que entregamos a los asistentes, en el que el aceite virgen de oliva es el dios pantocrátor de ese templo -tímpano-, sin olvidar el friso de los alimentos, asentado sobre las columnas de la vida saludable ligados al ejercicio físico diario, un medio ambiente sano, la convivencia, el optimismo, sostenibilidad, el diálogo y las tertulias, la siesta moderada, los bailes clásicos..... En suma, que la DM es algo más que alimentación. Es la conjunción integral y armónica de estos cofactores, Por buena y sana alimentación, difícilmente alcanzamos los valores de bienestar de la DM si, por ejemplo, no hacemos ejercicio físico. Este templo se ha reproducido en el Algarve portugués, en la Universidad Femenina de OSAKA (Japón), en la Universidad de la Sapiencia de Roma, y otras comunidades científicas.
3. Tal y como el Profesor Martínez expone, se ha prostituido el concepto de DM en alimentación, incluyendo productos que no lo son. Se precisa en este sentido una regulación seria que impida esa terminología a determinados alimentos, que no promueven el bienestar y la salud, principal eje vertebral. La CREDIBILIDAD es fundamental. Es lo que tenemos que trasladar a la población; en su defecto perderemos el trabajo realizado con investigaciones como PREDIMED o trabajos de campo de Educación para la Salud.
4. Me permitirán que como ejemplo de la realidad de esta DM integral y tras más de 40 años “predicando en la provincia de Soria” (Comunidad Emblemática Española de la UNESCO), con la colaboración de los maestros de la provincia*, asociaciones de amas de casa* y los medios de comunicación*, les diga que se pueden conseguir objetivos reales. Nosotros tenemos entre otros:
 - a. las menores tasas de obesidad y sobrepeso infanto-juvenil de España y de la Red de las Comunidades Emblemáticas de la UNESCO;
 - b. la mayor esperanza de vida media en mujeres (88 a.) y en el global de la población española (84,4 a.), según datos del INE;
 - c. la menor mortalidad por IAM y Diabetes, así como en Cáncer de Aparato Digestivo.
 - d. una excelente adherencia de la población a la DM de acuerdo con los estudios realizados a través de las Oficinas de Farmacia de Soria (2018-2019)
 - e. y los Restaurantes de Soria en un número de 30 tienen Menús específicos de la DM, contando entre ellos con aquellos que son Estrellas Michelin.
 - f. Además, Soria es la Ciudad Europea del Deporte 2018-2019
5. Nuestros recursos además de lo señalado (*), se encuentran en la web www.fundacioncajarural.net, e incluyen también desde Certámenes Internacionales de la DM de Fotografía y Relatos Cortos anuales; concursos como el del Dr. Despiste para escolares; Feria



de Productos Certificados de la DM; Congreso Internacional de la DM de las CC.EE. (Portugal, Italia, Marruecos, Chipre, Grecia, Italia y España) para escolares presidido por la Reina Leticia; realización de un vídeo musical para escolares del Decálogo de la DM que se presenta en este Congreso; juego DIME (dieta mediterránea) por internet (semejante al juego de la OCA) en que el pozo son las comidas con exceso de grasas saturadas; cursos de verano de nutrición; Premios a las mejores películas de DM para adultos y escolares del Festival de Cortos Ciudad de Soria y al mejor guión; Semanas de las "tapas" de la DM y de la Trufa Negra, programas de radio y tv, etc. Nosotros llevamos 25 años a través de la Fundación Científica de Caja Rural de Soria con el desarrollo de estas actividades editando el Diccionario Terminológico, Enciclopédico y Gastronómico de la DM, la Revista trimestral "Soria Salud", Cuadernos de Salud, Tarjetas magnéticas para frigoríficos del Decálogo y del Templo de la DM, etc. (descargar de www.fundacioncajarural.net).

6. El eje Soria-Almería se pone de manifiesto ya que Almería es la capital mundial del Tomate, pero fue un dominico de Soria, Fray Tomás de Berlanga -descubridor de las Islas Galápagos y el diseño del canal de Panamá, de donde fue Obispo -, quien a principios del siglo XVI trajo esta planta a España junto con la patata y el perejil, consideradas entonces plantas ornamentales. Por su relación con la DM, decir también que llevó el plátano canario a sus tierras de misión, plátano que se conoce como plátano dominicano.
7. Señalar por último un hecho que califica a Almería como el mayor laboratorio farmacéutico, ya que sus huertas son las mejores farmacias del país y los mejores farmacéuticos son los hortelanos almerienses. Productos naturales para preservar y promocionar la salud integral sin contraindicaciones y sin dosis máximas. Pensemos que a lo largo de nuestra vida consumimos 365 días/año x 2,300 kg/día x 80 años -media- = 67,160 toneladas de alimentos que deberían ser fundamentalmente MEDICALIMENTOS.



PARTE 2: DIETA MEDITERRÁNEA Y PRODUCCIÓN AGRÍCOLA

MESA REDONDA: PRODUCCIÓN AGRÍCOLA Y DIETA MEDITERRÁNEA.

Moderador: D. Antonio Giménez Fernández.

Director Escuela Superior de Ingeniería. Universidad de Almería.



La Universidad de Almería, tiene por su enclave geográfico, y el sector empresarial que la rodea, un papel activo en el estudio de la dieta mediterránea.

Tiene 7 planes de estudios muy relacionados con este campo;

2 de Grado:

- Grado en Ingeniería Agrícola
- Grado en Biotecnología

y 5 de Máster:

- Máster en Ingeniería Agronómica
- Máster en Horticultura Mediterránea bajo Invernadero
- Máster en Biotecnología Industrial y Agroalimentaria
- Máster en Genética y Evolución
- Máster en Derecho de la Empresa y la Actividad Agroalimentaria

La Escuela Superior de Ingeniería tiene un papel preponderante la formación de ingenieros agrícolas, e ingenieros agrónomos, que tienen un trabajo especial en el campo de Almería.

Los estudios y la investigación de la UAL están enfocados, fundamentalmente en los productos hortícolas, que son el punto fuerte de la producción agrícola de la provincia de Almería. Son múltiples los trabajos que se

En esta mesa, se sientan 4 expertos docentes e investigadores de la UAL, que trabajan en diferentes aspectos relacionados con la calidad de los productos alimenticios que se producen en nuestra provincia.

D. Diego Valera Martínez, Vicerrector de Investigación, Desarrollo e Innovación, es Investigador Responsable, del Grupo de Ingeniería Rural centrarse en los aspectos relacionados con los cultivos en invernadero, experto en ahorro y eficiencia energética en invernadero, nos hablara de las últimas técnicas de mejora del diseño climático de los invernaderos y riesgo con agua de mar desalinizada.



I CONGRESO DEL AULA DIETA MEDITERRÁNEA Y VIDA SALUDABLE

D. Juan Luis Valenzuela Manjón-Cabeza, profesor del Departamento de Biología y Geología, experto en fisiología vegetal, nos hablará sobre las propiedades de Calidad de productos hortícolas y su papel en la dieta mediterránea

D. José Luis Guil Guerrero, profesor del Departamento de Agronomía, y experto en Tecnología de los alimentos, nos hablará de la importancia del valor quimiopreventivo de los productos hortícolas, sobre el valor de los productos hortícolas.

Por último, **D. Rafael Lozano Ruiz**, profesor del Departamento de Biología y Geología, experto en genética y fisiología del desarrollo vegetal, hablará sobre el Papel de la genética en el desarrollo de nuevas variedades de frutas y hortalizas con más sabor y calidad nutricional.

Todos son expertos de reconocido prestigio internacional en su campo, y tienen la suerte de poder realizar su trabajo en el entorno mas favorecedor para su conocimiento, como es la Universidad de Almería. Están en el lugar y momento adecuado, y ellos han sabido aprovechar al máximo esta oportunidad.

Hay que añadir lo de la vida saludable del vicerrectorado de estudiantes está promoviendo un programa de Salud que impulse y desarrolle las acciones necesarias para convertir a sus miembros: estudiantes, personal de administración, y profesorado en una Universidad saludable.



LOS INVERNADEROS DE ALMERÍA EN LA DIETA MEDITERRÁNEA. TECNOLOGÍA, SOSTENIBILIDAD Y, AUMENTO DE LA GAMA DE FRUTAS Y VERDURAS

Diego L. Valera

Vicerrector de Investigación, Desarrollo e Innovación de la Universidad de Almería



El sureste español es el mayor exportador hortofrutícola de Europa y un importante polo de agricultura intensiva a nivel internacional. El pilar del desarrollo de este modelo agrícola se basa en el invernadero como agrosistema que permite la creación de condiciones microclimáticas idóneas para el cultivo de variedades vegetales durante todo el año. El control tecnológico de estas condiciones microclimáticas, por lo tanto, supone una ventaja competitiva sostenible frente a los nuevos competidores procedentes de terceros países.

Por otro lado, el uso de invernaderos en hortofruticultura está en constante expansión en todo el mundo. La mayor concentración de invernaderos en el área mediterránea se encuentra en el sureste peninsular, concretamente en la provincia de Almería, donde el principal método de control climático es casi exclusivamente la ventilación natural, que afecta al microclima interior y, por ende, a las propiedades organolépticas de los frutos. Además, los invernaderos son desde hace décadas el auténtico motor del desarrollo socioeconómico y demográfico de muchas regiones del mundo. Por ejemplo, en Almería las producciones y el valor de estas reflejan, campaña tras campaña, ser el núcleo central de la economía provincial. Además, las más de 31.000 ha invernadas superan anualmente los tres millones de toneladas de frutas y hortalizas, generando una producción final agraria en torno a los dos mil millones de euros; con un mercado carácter exportador cercano al 80%, que aporta la mayor cuota al comercio internacional agroalimentario de Andalucía.

Por lo tanto, los invernaderos de Almería son una componente fundamental de la Dieta Mediterránea y, debido a su marcado carácter exportador, estamos exportando salud al resto de Europa. Además, cada vez la gama de productos va superando claramente los 8 productos clásicos en nuestros invernaderos: tomate, pimiento, pepino, calabacín, sandía, melón, berenjena y judía; añadiéndose otros como la papaya, fresa, incluso higueras y granados.

La prosperidad de nuestra provincia descansa en el sector agroalimentario y, en particular, en nuestro modelo productivo de agricultura intensiva, único a nivel mundial, y que todos conocemos como 'Modelo Almería' basado en la Agricultura Familiar. No obstante, no han llegado al consumidor final sus bondades: la auténtica Revolución Verde que ha supuesto el uso generalizado del control biológico, su incomparable salubridad, la pujanza de la agricultura ecológica, el uso eficiente de los insumos y recursos naturales, su sostenibilidad y las implicaciones positivas que nuestros invernaderos tienen sobre el medio ambiente (p.e. fijación de CO₂ y efecto albedo). Sin duda estas características deberían ponerse en valor y marcar una clara ventaja competitiva frente a otras zonas de producción.

En este contexto, nuestro modelo productivo se enfrenta en los próximos años a grandes retos en los ámbitos de la innovación, la competitividad, la comercialización y la sostenibilidad, a los que ineludiblemente tendremos que dar solución si queremos mantener el nivel de desarrollo socioeconómico de la provincia y los efectos positivos sobre la Dieta Mediterránea y la Salud.



Es por todos conocido que Almería se enfrenta a una doble presión competitiva formada por un lado por países productores de alta inversión tecnológica, como Holanda, y por otro lado por terceros países emergentes muy competitivos en coste, como Marruecos o Turquía, por poner dos ejemplos paradigmáticos.

Mucho se ha hablado sobre la necesidad de inversión en I+D+i en Almería para mantener nuestra posición en un escenario de creciente presión competitiva. Sin embargo, ante todo resulta necesario hacer hincapié en que nuestras necesidades tecnológicas no son las mismas que las de Holanda o Marruecos, pues no cualquier mejora en tecnológica responde a las necesidades reales de nuestro campo. Debemos centrarnos sólo en aquellas que hacen realmente de nuestra agricultura intensiva un modelo más competitivo, rentable y sostenible, en el escenario de competencia global en el que nos encontramos.

De este modo, sólo una I+D+i en la vanguardia del conocimiento, pero a la vez cercana a las necesidades de nuestro sector, podrá responder plenamente a los retos científicos y tecnológicos a los que nos enfrentamos en los próximos años.

Así pues, resulta imprescindible que la I+D+i en Almería se consolide como referente en investigación agroalimentaria a nivel internacional, pues sólo una investigación seria, fiable y respaldada por investigadores de reconocida trayectoria, puede garantizar nuestro liderazgo internacional en innovación frente a otros países.

Por otro lado, nuestra I+D+i debe responder fielmente a las necesidades reales de mejora de nuestra agricultura, pues tal y como hemos manifestado, no cualquier inversión rentabiliza las explotaciones de nuestros agricultores. Es aquí donde resulta ineludible la colaboración entre la Universidad de Almería, las instituciones del sector y las empresas agroalimentarias, con el fin de aunar esfuerzos hacia una I+D+i estrechamente ligada a las demandas del sector.

De esta doble necesidad de avanzar hacia una investigación de vanguardia en la frontera del conocimiento, y de desarrollar una investigación netamente almeriense y centrada en los problemas reales de nuestro sector agroalimentario, nace la obligatoriedad de la colaboración público-privada, donde la estrecha colaboración entre Universidad de Almería y las empresas del sector, puede contribuir notablemente a la sostenibilidad del 'Modelo Agrícola Almeriense'.

La Universidad de Almería es una institución joven, dinámica y comprometida con la Sociedad a la que se debe. Está claramente vinculada desde sus orígenes con al sector agroalimentario, es uno de los principales referentes de educación superior en tecnologías agrarias en nuestro país, y un faro al que mira la horticultura mediterránea intensiva a nivel mundial.

En ella imprimimos un enfoque multidisciplinar que abarca toda la cadena de valor del sector agroalimentario, desde la semilla a la comercialización. Podemos afirmar que no existe área de innovación en agroalimentación en la que la Universidad de Almería no pueda aportar conocimiento de vanguardia para las empresas del sector agroalimentario.

Desde aquí tendemos nuestra mano al trabajo conjunto con las empresas y agentes del sector agroalimentario almeriense, pues sólo a través de una estrecha colaboración entre todos los agentes del Modelo Almería y de una investigación científica de vanguardia y rigurosa, pero ante todo muy cercana a las necesidades del sector agroalimentario, podremos garantizar el bienestar socioeconómico a nuestras generaciones futuras.



CALIDAD DE PRODUCTOS HORTÍCOLAS Y DIETA MEDITERRÁNEA

J.L. Valenzuela

Dpto. de Biología y Geología, CIAIMBITAL y CeIA3, Universidad de Almería.



¿Qué es calidad? Responder a esta pregunta no es fácil, ya que el concepto de calidad tiene una vertiente subjetiva muy fuerte, aunque todos tenemos una idea intuitiva de lo que es calidad, o la menos de lo que es un producto de calidad frente a otro que no lo sea. Entre las muchas definiciones de calidad, una que puede ajustarse a los productos hortícolas sería: Conjunto de cualidades del producto que el consumidor puede valorar positivamente para quedar satisfecho. En esta definición se resaltan tres palabras clave: cualidades, consumidor y satisfecho, la conjunción de estas tres palabras claves nos dará las pautas para encontrar el camino hacia la calidad. Por otro lado, la calidad tiene unos componentes, que en relación con los

productos hortícolas y con la dieta mediterránea, pueden resumirse en tres: el producto tiene que gustar, tiene que ser interesante y además ha de ser saludable.

El producto ha de gustar, este componente es el más subjetivo de todos, y además es el más dependiente del consumidor final, también el producto ha de interesar, pero en este caso debe ser un producto interesante en todos los niveles y eslabones de la cadena productiva, desde el agricultor hasta el consumidor final, por último, el producto ha de ser saludable. Este componente es el que actualmente es el más demandado y además es el que se encuentra más regulado administrativamente.

Un producto hortícola para que sea interesante ha de ser un producto atractivo, tanto en producción como en comercialización, ha de ser rentable económicamente, tener una vida postcosecha lo más larga posible. También que tenga un mercado amplio o más concretamente un mercado adecuado, y que sea capaz de generar puestos de trabajo, etc. Para que el producto hortícola guste ha de ser atractivo para los potenciales consumidores, en este sentido la influencia del sabor, del olor, de la calidad nutricional, es fundamental. También hay un factor social que influye en que el producto guste más o menos, esnobismo y modas influyen, publicidad, que el producto sea considerado como gourmet, etc. Todos estos son factores que determinan el gusto del consumidor. Que un producto sea saludable es otro de los componentes de la calidad, aquí la concienciación del consumidor es neta y patente ya que hay amplias campañas gubernamentales incentivando el consumo saludable de frutas y verduras, los consumidores están concienciados de la relación entre dieta mediterránea y salud, además buscan productos libres de pesticida. También en este componente entran todas las certificaciones de calidad y sanitarias, siendo por tanto uno de los componentes con mayor regulación gubernamental.

Teniendo presente todo lo anterior para obtener un producto de calidad y que cumpla las exigencias del mercado en cuanto a calidad hay que tener presente hay que producir con calidad, mantener la calidad y añadir calidad. Estos tres aspectos contribuyen por igual a ofrecer un producto hortofrutícola con la calidad que demanda el mercado. La dieta mediterránea está basada, entre otros, en productos hortofrutícolas y una calidad alta en las frutas y verduras, hace que sea un factor imprescindible para incrementar el consumo y la implantación de esta dieta ya que me frutas y verduras de calidad favorece que la dieta mediterránea sea más atractiva para los consumidores.



VALOR QUIMIOPREVENTIVO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

José Luis Guil-Guerrero

Área de Tecnología de Alimentos, Dpto. de Agronomía de la Universidad de Almería



Estudios de los últimos 50 años pusieron de manifiesto que los países de la cuenca mediterránea -como España, Italia, Francia, Grecia y Portugal- tenían menores porcentajes de infarto de miocardio y una menor tasa de mortalidad por cáncer. Los investigadores descubrieron que la dieta tenía un papel fundamental en este hecho. A partir de entonces se empezó a hablar de la Dieta Mediterránea como un factor para tener en cuenta en la prevención de tales enfermedades.

Varios alimentos incluidos en la Dieta Mediterránea contienen cantidades significativas de fitoquímicos bioactivos, que proporciona notables beneficios para la salud al reducir el riesgo de enfermedades crónicas y carcinogénesis. Se han identificado más de cuarenta componentes de la dieta con efectos preventivos contra el cáncer, los cuales se encuentran típicamente en el vino tinto, aceite de oliva, tomates, té, coles y muchas otras hortalizas. Tales componentes, que ostentan un papel fisiológico concreto en las plantas, se clasifican en fenólicos, carotenoides, alcaloides, compuestos organosulfurados y terpenos. Todas estas moléculas poseen un potencial antioxidante bien documentado, y son responsables del sabor y color de frutas y hortalizas.

Los compuestos quimiopreventivos de la dieta ayudan a prevenir el cáncer inhibiendo el proceso de carcinogénesis por medio de la regulación de la maquinaria de muerte celular (apoptosis). Un aspecto básico de la investigación es conocer si la conversión de una célula normal a otra de tipo tumoral se inhibe proporcionalmente a las dosis fisiológicamente alcanzables, las que se alcanzan en los fluidos corporales tras la ingestión de los compuestos bioactivos presentes en los alimentos.

La evidencia apoya el hecho de que la combinación de fitoquímicos es más efectiva que el tratamiento con uno solo, sin embargo, son necesarios más datos en torno a los mecanismos moleculares que relacionan los fitoquímicos y la apoptosis. Tal conocimiento ayudaría a la quimioprevención del cáncer, además de muchas otras enfermedades degenerativas.



PROPUESTAS DE LA GENÉTICA PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Rafael Lozano

Catedrático de Genética, Universidad de Almería



Desde el punto de vista adaptativo, las plantas son organismos extraordinariamente eficaces y, lo más importante, genéticamente versátiles y moldeables. Su carácter sésil los ha llevado a desarrollar mecanismos genéticos y moleculares que les permiten responder a condiciones ambientales adversas para su desarrollo. De hecho, ya sean especies silvestres o cultivadas, las plantas intentan mantener un equilibrio entre el crecimiento (desarrollo) y la adaptación (estrés), optimizando para ello procesos fisiológicos, algunos de los cuales empezaron a desgranarse hace varias décadas. Sin embargo, resta mucho, o casi todo, por saber acerca de los genes clave en dichos procesos adaptativos, y más aún de las redes e interacciones moleculares que los hacen posibles. En el actual escenario global de la agricultura, en el que fenómenos asociados al cambio climático están alterando significativamente los sistemas de producción convencionales, es preciso innovar en el desarrollo de nuevas variedades mejor adaptadas a las distintas zonas de cultivo, cuya productividad y calidad agroalimentaria pueda satisfacer las necesidades de alimentos y los requerimientos nutricionales de una población creciente a nivel mundial. Tales variedades deben incorporar características genéticas que les permitan utilizar el agua y fertilizantes de manera eficiente, tolerar los factores de estrés biótico y abiótico, y lo que es más importante, producir alimentos en cantidad y calidad suficiente. No obstante, dotar a las plantas de estas características exige conocer a los principales responsables de estas, a saber, los genes que las determinan. Es por ello por lo que la mejora genética de nuestro siglo trabaja en mejorar la productividad, y para ello es preciso conocer cómo actúan los genes que controlan el metabolismo vegetal y las respuestas fisiológicas a las condiciones de cada zona de cultivo. No se trata solo de obtener grandes cosechas, sino de que los productos vegetales obtenidos, ya sean frescos o procesados, tengan la calidad nutricional y organoléptica deseada para una alimentación segura y saludable. En este sentido, la mejora genética dispone actualmente de tecnologías realmente útiles para estos objetivos. Una de ellas consiste en conocer, en términos genéticos, las fuentes de variación disponible y aprovecharla para generar nuevos productos de valor añadido. En los bancos de germoplasma, así como en distintos centros de investigación, se encuentran variantes que, en su conjunto, constituyen un repositorio de genes de gran valor agronómico. Aunque no siempre lo tradicional es mejor, sí que las variedades tradicionales han surgido tras muchos años de adaptación, lo que ha supuesto la selección de combinaciones de genes responsables de características hoy día ampliamente demandadas. Estas variedades nos están proporcionando información genética muy útil para el desarrollo de nuevas variedades. Por otra parte, el conocimiento de los genomas de las especies cultivadas, y las posibilidades para editar dichos genomas, nos permite modular la expresión de genes clave que deciden sobre la productividad y calidad de los vegetales. En este sentido, es preciso saber que algunos de los factores que limitan y merman drásticamente nuestras cosechas, y otros que afectan a la salud humana, no pueden ser superados sin el conocimiento genético y sin tecnologías adecuadas. Muchas de las enfermedades alimentarias solo podrán ser solventadas mediante la mejora genética; sirvan como ejemplos la intolerancia al gluten o los problemas de visión causados por falta de vitamina A. Sin duda, tecnologías genómicas aplicadas a la selección de nuevas variedades y a la mejora genética de caracteres de importancia agronómica, constituyen una puerta abierta de la investigación y la esperanza para alimentar, de manera sostenible y saludable tanto a la población de países desfavorecidos, objetivo prioritario, como a los artífices de la economía mundial. Lamentablemente, la Unión Europea es recalcitrante al uso de algunas de estas tecnologías, en ocasiones de manera injustificada. Por el contrario, el resto de los países favorece el uso de estas, más aún cuando la alimentación y la salud son objetivos fundamentales, y siempre bajo estrictas normas de seguridad. Nos debemos preguntar qué papel pretenden tener los países europeos en el nuevo escenario de la producción agrícola y la alimentación mundial.



PARTE 3: DIETA MEDITERRÁNEA Y GASTRONOMÍA

CONFERENCIA INAUGURAL: COCINAS DEL MUNDO Y DIETA MEDITERRÁNEA

Carlos MARIBONA

Periodista del grupo Vocento. Blog Gastronómico "Salsa de Chiles".

Prof. de la Universidad CEU. Madrid.

Miembro Fundador del Comité Científico del "Aula Dieta Mediterránea y Vida Saludable".



Por sus propias características, la Dieta Mediterránea proviene de una interacción entre muy diversos pueblos a lo largo de los siglos. Algunos de los productos que la componen han estado en el Mediterráneo desde tiempos inmemoriales, pero otros han ido llegando progresivamente en diferentes épocas. Así, frutas como la naranja la introdujeron los árabes allá por el siglo X. Y no podemos olvidar que hortalizas como el tomate o el pimiento, convertidas en emblema de esta Dieta, no llegaron hasta que se produjo el Descubrimiento de América y aún tardaron unos años en cultivarse para su utilización en la cocina. ¿Alguien imagina la Dieta Mediterránea, especialmente la que se practica en España o en Italia, sin esos tomates?

Los españoles trajimos esos tomates a Europa y los incorporamos a nuestra dieta saludable. También trajimos, por ejemplo, el aguacate, un producto oriundo de lo que hoy son México y Guatemala cuya incorporación a la pirámide de la Dieta Mediterránea se está proponiendo con fuerza en los últimos tiempos y que ya tiene una importante producción en España. En un fenómeno inverso, los españoles llevamos por el mundo nuestros productos y nuestra dieta. Especialmente a América, donde muchos de los platos que ya se pueden considerar tradicionales allí, especialmente en las cocinas de México y Perú, las más importantes de Iberoamérica y entre las principales del mundo, encajan perfectamente en lo que llamamos Dieta Mediterránea. Gracias, por supuesto, a ese intercambio entre continentes que se inició con la llegada de los españoles al Nuevo Mundo en el siglo XV.

No sólo América. La cocina de Filipinas tiene muchísimos platos de origen español, platos que conservan sus nombres originales y que encajan perfectamente en esta Dieta. Y la tempura japonesa, que no es más que una evolución de la tradicional fritura de pescado andaluza que llevaron al país del Sol Naciente los jesuitas españoles y portugueses. En Japón, por cierto, hay una gran pasión por nuestro aceite de oliva, producto emblemático de la Dieta Mediterránea que también valoran cada vez más (y utilizan) los grandes cocineros del mundo.

No sólo los españoles. También hay que reconocer la gran influencia de Italia y de su cocina en la expansión mundial de la Dieta Mediterránea. Hoy en día hay al menos un restaurante italiano en cada ciudad del mundo. Eso supone que los productos mediterráneos y la cocina saludable que llevan aparejada tiene, gracias a nuestros vecinos italianos, una gran presencia internacional. No importa quien lo haga, lo fundamental es que la dieta más saludable del mundo llegue a todos los rincones.



PLATOS SALUDABLES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



TARTAR DE TOMATE RAF Y AGUACATE SOBRE CARPACCIO DE BACALAO MARINADO EN AOVE Y VINAGRETA DE FINAS HIERBAS

D. Antonio Gázquez E.

Restaurante Las Eras. Tabernas. Almería

Ingredientes: (4 Personas)

- 4 tomates raf maduros
- 2 aguacates
- 4 láminas de bacalao
- ½ l. de aove
- Finas hierbas
- Huevo de salmón

Elaboración

1. cortar los tomates y un aguacate a cuadraditos
2. envolver con cuidado de no romper el producto, salar al gusto
3. batir el otro aguacate con aove y emulsionar como si de la mahonesa se tratase.
4. montar en moldes redondos el preparado de tomate y aguacate y cubrirán la emulsión de aguacate y aove.
5. Para montar el plato: colocar los carpaccios de bacalao marinado y sobre estos el tartar como en la foto
6. Acabar con las huevas sobre el aguacate y napar con la salsa de finas hierbas
7. Salsa de finas hierbas:
 - a. Rúcula, brotes de remolacha, aove, sal y vinagre al gusto.
 - b. Batir y arreglar de sazónamiento al gusto.





CHULETILLAS DE CORDERO MACERADO EN ACEITE DE ESPECIAS, EMPANADAS Y SALSA DE MIEL DE AZAHAR

D. José Vique

Escuela de Hostelería Almería

Ingredientes: (4 Personas)

- Chuletas de cordero
- Aceite de oliva
- Especies mil
- Huevo
- Pan rallado
- Miel de Azahar
- Dátiles
- Berenjenas

Elaboración

1. Poner a macerar 24 horas las chuletas con especias al gusto y costumbre del lugar y aceite de oliva.
2. Escurrir y empanar.
3. Freír en aceite caliente, para que doren externamente.
4. Poner a cocer unos minutos en Miel de azahar y dátiles en dados.
5. Servir, acompañadas con la salsa de miel, dátiles y verdura a la parrilla.





SALMONETE DE ROCA SIN TRABAJO, TOMATE RAF 24H Y AJOBLANCO

D. Juan Sánchez Juárez.

Restaurante Alejandro. Roquetas de Mar. 1 Estrella Michelin. Almería.

Ingredientes: (3 Personas)

- 2 kg de salmonete de roca
- 100 gr almendra sin piel
- 50 gr piñones
- 75 ml vinagre jerez
- 4 gr ajo
- 400 ml agua mineral
- 50 gr pan tostado
- 20 ml aceite girasol
- 150 ml aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimienta
- 600 gr tomate raf maduro
- 4 gr hierbas provenzal
- sal gorda
- 20 ml aceite de oliva virgen extra



Elaboración

1. Tomate RAFF 24H
 - a. Escaldar los tomates y pelarlos
 - b. Añadir las hierbas de Provenza, aceite y sal
 - c. Hornear 80°C durante 24H
2. Ajoblanco
 - a. Triturar en Thermomix la almendra sin piel, el pan tostado, los piñones, el ajo blanqueado, el vinagre y el agua. (3 minutos, velocidad 10)
 - b. Colar la mezcla y emulsionarlo con el aceite de girasol y de aceite de oliva virgen extra a hilo en Thermomix y reservar.
3. Salmonete de roca
 - a. Deslomar los salmonetes, a continuación, desespinarlos.
 - b. Hacer a la plancha hasta que la piel quede crujiente.
4. Montaje del plato
 - a. En plato hondo, ponemos en mitad el tomate rad, encima el salmonete de roca.
 - b. Acompañamos en el lado con el ajoblanco.



ALCACHOFAS RELLENAS DE TABERNERO ALMERIENSE CON GAMBAS AL AJILLO SOBRE CREMA DE RAF

D. Antonio Carmona

Terraza Carmona. Vera.

Ingredientes: (4 Personas)

- Tabernero: 0,200 kg. de cebolleta fresca, 0,120 kg. de pimiento verde, 0,120 kg. de pimiento rojo, 0,100 kg. de calabacín, 0,350 kg. de tomate de pera maduro, 0,015 kg. de ajo, 0,100 L. de aceite de oliva virgen extra, 0,010 kg. de sal, 0,001 kg. de cayena, 0,002 kg. de pimiento seco, 0,200 kg. de gamba mediana de Garrucha.
- Alcachofas: 1,000 kg. de alcachofas (12 unidades), 0,120 kg. de limón, 0,150 kg. de harina de maíz, 2 huevos, 0,002 kg. de sal, agua para cubrir las.
- Crema: 0,800 kg. de tomate raf maduro, 0,100 kg. de cebolla, 0,005 kg. de ajo, 0,050 kg. de puerro, 0,020 kg. de arroz, 0,150 L. de caldo de verduras, 0,005 kg. de sal, 0,050 L. de aceite de oliva virgen extra.



Elaboración

1. Tabernero:

- a. Se corta la cebolla, pimientos y calabacín en dados medianos. Los ajos se pican rodajas finas y los tomates los trituramos.
- b. En una sartén con aceite de oliva caliente rehogamos los ajos e incorporamos la cebolla y los pimientos (130°C). Al cabo de 5 minutos agregamos el calabacín y otros 5 minutos después el tomate triturado, sal y guindilla. Se deja freír todo durante 10 minutos más y se rectifica de sal.
- c. Las gambas las pelamos y en una sartén con aceite de oliva caliente doramos los ajos, la guindilla y el pimiento seco. Seguidamente agregamos las gambas, salpimentamos y retiramos del fuego. Reservamos ambos preparados.

2. Alcachofas:

- a. Ponemos en una olla el agua, sal y el limón partido por la mitad y lo llevamos a ebullición.
- b. Mientras se limpian las alcachofas y se introducen en el agua (100°C) para cocerlas durante 15 minutos.
- c. Se sacan y se refrescan sumergiéndolas en agua helada. Seguidamente les hacemos un hueco en el centro y las rellenamos con el tabernero y las gambas al ajillo. El truco para que no salga el relleno es cortar la alcachofa por el corazón y colocarlo de forma invertida a modo de "tapadera".
- d. Se pinchan con unos palillos para sujetar la tapadera y que guarden la forma. Se pasan por huevo batido y harina de maíz. Las freímos en abundante aceite de oliva (180°C) durante 1 minuto. Para que queden crujientes.



3. Crema:
 - a. Picamos todas las verduras en brunoise (daditos).
 - b. En un cazo con aceite de oliva caliente freímos los ajos cebolla y puerro durante 10 minutos a 120°C. A continuación, echamos el tomate, sal y dejamos hacer otros 5 minutos.
 - c. Se vierte el caldo de verduras, el arroz y dejamos cocer durante 20 minutos a 100°C.
 - d. Trituramos y se pasa por un colador chino. Se reserva.
4. Montaje del plato
 - a. Disponemos la crema de tomate raf en la base y la alcachofa rellena en el centro.
 - b. Decoramos con brotes, perlas de arbequina y crujiente de jamón. Se sirve caliente.



CORVINA DE LA HUERTA DE ALMERÍA

D. Tony García.

Restaurante Espacio Gastronómico Tony García. Almería.

Ingredientes: (4 Personas)

- 800 grs de corvina
- 500 grs de Parmentier de coliflor
- Habichuelas 200 gfrs
- Zanahoria 400 grs.
- 5 grs. De brotes de brócoli
- Aceite de oliva
- Sal



Elaboración

1. Primero limpiar el pescado de escamas y espinas y cortarlo en trozo de 200 grs por persona.
2. Para la Parmentier de coliflor es cocer las patatas con un poco de agua y coliflor, una vez cocida triturarla sazónarla con un poco de sal y emulsionarla con un poco de aceite de oliva, el resultado será un puré cremoso.
3. Cortar las zanahorias en dados pequeños, cocinarlas en agua ya hirviendo por un minuto, retirarlas y enfriarlas en agua con hielo para cortar la cocción.
4. Las habichuelas cortarlas en juliana y cocerlas en agua ya hirviendo por medio minuto, retirarlas y enfriar en agua con hielo para cortar la cocción.
5. Para montar el plato llevar la corvina al horno por alrededor de unos 10 minutos a 180 grados, en un plato echar un poco de Parmentier de coliflor, un poco de la habichuela y la zanahoria cocida, por encima la corvina, decorar con un poco de brotes de brócoli, hojas de salicornia, sal maldon y aceite de oliva.



ENSALADA DE ESPÁRRAGOS, CON AJO BLANCO, TOMATE AZUL Y AHUMADOS DE ALMERÍA

D. José Torrente.

Hotel Catedral. Escuela de Hostelería. Almería.

Ingredientes:

- 1 espárrago blanco gordo
- 50 gr de tomate azul
- 20 gr de mojama
- 20 gr de hueva de maruca
- 50 gr de ajo blanco
- Un poco de mini mézclum
- Unas cuantas mini flores
- 5 gr de hueva de trucha
- Un poco de aceite de oliva

Elaboración

1. Confeccionamos el ajo blanco con almendras, pan, leche o agua, ajo, aceite, sal y vinagre.
2. Abrimos el espárrago por la mitad, sin terminar de cortar.
3. Rellenamos con ajo blanco.
4. Colocamos encima los ahumados cortados finos.
5. Decoramos con mini mézclum, mini flores y rociamos con aceite de oliva.



ENSALADA MEDITERRÁNEA DE GAMBA DE GARRUCHA Y CALAMAR DE POTERA

D. Emilio Palma Ortíz.

Hotel Restaurante Marau. Valle del Este. Vera. Almería.

Ingredientes:

- PARA LA SALSA AMERICANA: 4 cabezas de gamba de Garrucha con sus carcasas. La piel del calamar que utilizaremos después. ½ zanahoria. ½ cebolleta fresca. 1 diente de ajo. ½ tomate natural. ½ pimiento rojo. 25 ml de aceite de oliva virgen extra de variedad arbequina. 30 gr de almendra cruda. 40 ml de vino blanco.
- PARA EL TOMATE CONFITADO: 1 tomate mediano. 1 hoja de albahaca. c/s sal, pimienta y azúcar.
- PARA EL CALAMAR: 50 gr de calamar. 25 gr de huevo cocido. 15 gr de yogurt natural. 10 gr de aceite de oliva virgen extra-variedad arbequina.
- PARA LAS HOJAS DE ENSALADA ALIÑADAS: Brotes de loyo rosso y verde. Hojas de roble rosso y verde. Escarola rizada. Acelga roja. Perifollo. 10 ml de zumo de naranja. 30 gr de zanahoria licuada. 1 ramita de cebollino picado. Tn golpe de lima rallada. c/s de sal.
- PARA EL CRUJIENTE DE PAN DE PUEBLO (HARINA DE TRIGO): 15 gr de miga de pan de pueblo de harina de trigo/ c/s de sal en escama/ 1 golpe de pimienta negra/ c/s de oliva virgen extra de variedad arbequina.
- PARA LA GAMBA: 4 gambas de garrucha de tamaño medio/ 1 pieza de fruta de la pasión/20 ml de aceite de oliva virgen extra de variedad arbequina/ una pizca de sal/ 1 hoja de cilantro/ un toque de jengibre.
- PARA LA YEMA CURADA: 1 yema de huevo de corral/ 60 gr de sal gorda/ 20 gr de azúcar/ 10 gr de pimentón de la vera.
- PARA EL AGUACATE: ½ aguacate pequeño/ ¼ de cebolleta del mediterráneo/ unas gotas de limón/ una pizca de sal y pimienta
- PARA EL AJO NEGRO: 2 dientes de ajo negro/ 3 ml de yogurt natural

Elaboración

1. PARA LA SALSA AMERICANA: 4 cabezas de gamba de Garrucha con sus carcasas. La piel del calamar que utilizaremos después. ½ zanahoria. ½ cebolleta fresca. 1 diente de ajo. ½ tomate natural. ½ pimiento rojo. 25 ml de aceite de oliva virgen extra de variedad arbequina. 30 gr de almendra cruda. 40 ml de vino blanco.
2. PARA EL TOMATE CONFITADO: 1 tomate mediano. 1 hoja de albahaca. c/s sal, pimienta y azúcar.
3. PARA EL CALAMAR: 50 gr de calamar. 25 gr de huevo cocido. 15 gr de yogurt natural. 10 gr de aceite de oliva virgen extra-variedad arbequina.
4. PARA LAS HOJAS DE ENSALADA ALIÑADAS: Brotes de loyo rosso y verde. Hojas de roble rosso y verde. Escarola rizada. Acelga roja. Perifollo. 10 ml de zumo de naranja. 30 gr de zanahoria licuada. 1 ramita de cebollino picado. Tn golpe de lima rallada. c/s de sal.
5. PARA EL CRUJIENTE DE PAN DE PUEBLO (HARINA DE TRIGO): 15 gr de miga de pan de pueblo de harina de trigo/ c/s de sal en escama/ 1 golpe de pimienta negra/ c/s de oliva virgen extra de variedad arbequina.



I CONGRESO DEL AULA DIETA MEDITERRÁNEA Y VIDA SALUDABLE

6. PARA LA GAMBA: 4 gambas de garrucha de tamaño medio/ 1 pieza de fruta de la pasión/20 ml de aceite de oliva virgen extra de variedad arbequina/ una pizca de sal/ 1 hoja de cilantro/ un toque de jengibre.
7. PARA LA YEMA CURADA: 1 yema de huevo de corral/ 60 gr de sal gorda/ 20 gr de azúcar/ 10 gr de pimentón de la vera.
8. PARA EL AGUACATE: ½ aguacate pequeño/ ¼ de cebolleta del mediterráneo/ unas gotas de limón/ una pizca de sal y pimienta
9. PARA EL AJO NEGRO: 2 dientes de ajo negro/ 3 ml de yogurt natural
10. Montaje: Disponemos en un plato la crema americana templada, en centro del plato colocamos un cilindro el cual nos ayude a montar la ensalada dándole su misma forma. Colocamos el tomate, encima el calamar, seguidamente las hojas aliñadas, seguimos con el crujiente de pan, directamente encima del pan colocamos la gamba junto con su aliño y para terminar el montaje ponemos encima la yema curada junto a ella la quenelle de aguacate, y unas hojas variadas frescas, la cabeza s una gamba previamente salteada en aceite de oliva virgen extra de variedad arbequina, y terminaremos el plato con unos puntos de ajo negro.





NUESTRA HUERTA ALMERIENSE DEL 2019

D. Juan Moreno.

Restaurante Juan Moreno Vera. Almería.

Ingredientes:

- Para la crema de puerros: 2 puerros, 2 patatas medianas, ½ cebolla, 0,080 aceite, oliva virgen extra, 0,08 cl. Nata.
- Verduras: 1 brócoli, 10 mini-zanahorias, 10 mini-calabacín, 10 espárragos frescos, 10 tomate cherry, 150 gr. judías verdes anchas, sal.

Elaboración

1. Crema de espárragos:
 - a. limpiamos los puerros y cebolla y pelamos las patatas.
 - b. Partimos en trocitos los puerros, cebolla y patatas.
 - c. En un cazo ponemos el aceite rehogamos la cebolla y el puerro hasta que comience a dorar, ponemos las patatas y cubrimos con agua, ponemos sal.
 - d. Dejamos cocer hasta que las patatas estén cocidas.
 - e. Pasamos a la Thermomix trituramos y al mismo tiempo vamos añadiendo la nata.
 - f. Reservamos y dejamos enfriar.
2. Las verduras limpias las cocemos de forma tradicional individualmente.
3. Los tomates les damos un breve hervor en agua hirviendo para quitarles la piel.
4. Montaje del plato: En la base se pone la crema, sobre esta se colocan las verduras.





SAL E HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Adoración Martín Gómez

Nefróloga. Hospital de Poniente.

Vocal de la Sociedad Andaluza de Hipertensión Arterial.

Vicepresidenta de la Asociación Renal del Poniente Almeriense.



La Hipertensión Arterial se presenta en un 40% de la población española entre 35-64 años y hasta en el 65% de los mayores de 65 años.

La HTA mantenida provoca una sobrecarga en las arterias del organismo pudiendo provocar si no se controla, insuficiencia cardiaca, infarto de miocardio, insuficiencia renal, ceguera, accidentes cerebrovasculares, demencia, disfunción eréctil... siendo por todo ello el principal factor de riesgo modificable de muerte en el mundo desarrollado y el tercero en el subdesarrollado.

La sal común (cloruro sódico, NaCl) es esencial para la vida por su papel en múltiples células y balance hidrosalino. La ingesta total de sal es manejada mínimamente por el sudor y casi enteramente por el riñón, órgano que se encarga, entre otros, de saber cuánto sodio ha de guardar o eliminar para mantener la presión arterial correcta, el equilibrio del medio interno y más funciones corporales.

La relación Sal-HTA se ha ido estrechando con el paso de los años a medida que la investigación ha ido demostrando con cientos de estudios de gran calidad, la causalidad entre la ingesta de sal con la frecuencia y severidad de la hipertensión: la ingesta elevada de sal aumenta la presión arterial y provoca mayores LOD, lo que llevaría a aumentar la morbimortalidad del paciente hipertenso.

Un reciente estudio realizado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria ha llegado a la conclusión que el 80% de los españoles consume más sal de lo que recomienda la OMS, que es de unos 5 gramos diarios al día o, en pacientes hipertensos, de unos 3 gramos al día.

La mayoría de sal que consumimos procede de los alimentos procesados. Cuando hablamos de "llevar una dieta baja en sal", en muchas ocasiones lo reducimos a añadir sal añadida a las comidas sin tener en cuenta la sal contenida en los alimentos que, como decimos, aportan la mayoría de las sales que consumimos en mucha mayor proporción que la propia sal de mesa.

A nivel gastronómico, existen directrices por parte de la Administración sobre la necesidad de disposición de productos sin lactosa, gluten, etc. en los diferentes restaurantes de nuestra Comunidad Autónoma, pero no existe recomendación firme alguna sobre la sal.

Muchos pacientes hipertensos limitan su vida social por no ofrecerles una dieta sin sal en restaurantes/bares de su ciudad, y así lo han manifestado en las consultas médicas cuando se les recomienda este tipo de dieta. La "tapa" forma vida de la gastronomía andaluza y española y en Almería es la base del día a día de nuestra vida social. Siendo conscientes de que la sal es el principal potenciador del sabor, hemos editado un libro en el que se muestran más de 50 tapas sabrosas bajas en sal, elaboradas por diferentes chefs de Almería, pero también procedentes de otras ciudades andaluzas, y aficionados a la cocina.





Organiza



Patrocina



UNIÓN EUROPEA



Fondo Europeo de Desarrollo Regional

Una manera de hacer Europa

Colabora

COSENTINO

