



SoriaSalud

infanto-juvenil

BOLETÍN EDUCACIÓN ESCOLAR PARA LA SALUD nº 4

• www.fundacioncajarural.net

Dirección: *Dr. JM Ruiz Liso.*

Verano 2015

CARTA DEL DIRECTOR DE SORIA-SALUD INFANTO-JUVENIL

Queridos y jóvenes amigos:

A través de estas páginas queremos seguir proponiéndoos una serie de compromisos, actitudes y actividades con la vida saludable.

En primer lugar y a través de la Dirección Provincial de Educación, queremos proponeros vuestra participación en el I CONGRESO INTERNACIONAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DE LA UNESCO, que celebraremos en Soria en la penúltima semana de Noviembre de acuerdo con las bases que en páginas interiores incluimos y de las que vuestros profesores os darán cumplida información.

Vais a ser ponentes vosotros junto a otros escolares de Italia, Grecia, Marruecos, Croacia, Portugal y Chipre, en base al reconocimiento de la UNESCO a Soria como Comunidad Emblemática de la Dieta Mediterránea. Aquellos trabajos más relevantes se publicarán posteriormente en estas páginas.

Podéis pensar en desarrollar temas de Alimentación, Medio Ambiente, Ejercicio Físico, Actitudes sociales como diálogo y solidaridad, expresión Artística global (música, pintura, poesía...) y todo aquello que forma parte del Estilo de Vida de la Dieta Mediterránea.

La Facultad de Traducción e Interpretación del Campus Duques de Soria será a través de sus alumnos quien aporte el soporte que permita conocer vuestras propuestas a los alumnos extranjeros y las de estos a vosotros.

Va a merecer la pena. Estoy seguro.

También queremos reconocer vuestro interés por la gastronomía de la Dieta Mediterránea y desde estas páginas os convocamos a un Concurso de Platos de la Dieta Mediterránea que serán seleccionados por maestros de la Cocina

y expertos en nutrición y cuya recompensa será que los veréis materializados y hechos realidad en un buen restaurante de Soria, cocinados por tres Maestros de Cocina y al que podréis invitar a vuestros padres o a otras 2 personas (abuelos, hermanos, ...) que deseáis os acompañen un día de Noviembre durante el Mes de la Salud.

Igualmente señalaros que el CANTO CORAL y la práctica de un INSTRUMENTO MUSICAL son actividades que merece la pena desarrollar por todas las implicaciones que tiene para nuestra vida.

Hemos incluido una relación de productos y actitudes de la Dieta Mediterránea de forma bilingüe para permitir os desarrollar las cuestiones anteriores y para que cuando vayáis al extranjero o conviváis con los escolares que nos visiten en noviembre, tengáis claros, alimentos y actitudes. De igual forma hemos incluido decálogos y refranes en lengua inglesa que os sirvan para promocionar vuestro lenguaje bilingüe "saludable" en relación con vuestra alimentación, deporte y forma de vida.

Os animamos de una forma especial, a que cuando vayáis a Valonsadero no penséis únicamente en las Fiestas de San Juan. Si examináis las páginas de las Pinturas Rupestres de nuestro MONTE que el Profesor Juan Antonio Gómez Barrera reproduce en nuestro Boletín SoriaSalud, y que os animamos a recorrer con vuestra familia, sentiréis un cosquilleo cultural histórico y prehistórico que hará de vuestro paseo saludable un encuentro imprescindible y necesario con el pasado.



Mediterranean diet



EXCURSIÓN POR EL MUSEO AL AIRE LIBRE DE VALONSADERO Y SUS PINTURAS RUPESTRES

Juan A. Gómez-Barrera

Valonsadero es, con sus treinta y cinco abrigos con pinturas rupestres esquemáticas hasta ahora conocidos, uno de los “museos al aire libre” más singular e importante de la Meseta.

Podríamos decir de la Península y aún de Europa, pues nuestro monte, esta dehesa boyal y parque natural tan cercano a Soria, sobresale entre los núcleos de arte prehistórico más notables del viejo continente.

Es, en todas y cada una de sus estaciones, Bien de Interés Cultural, protegido por las leyes patrimoniales reconocidas en todo el mundo, lo que nos obliga, como ciudadanos que somos, a respetarlas para así salvaguardar su riqueza y disfrutarla.

Las manifestaciones artísticas de Valonsadero, y las que en su entorno aparecen (abrigos de igual carácter en Fuentetoba, Golmayo, Pedrajas y Oteruelos), se ajustan, en sus características generales, al conjunto de la *pintura rupestre esquemática*, asociada a las primeras sociedades metalúrgicas del Calcolítico y Edad del Bronce (2.500-1.100 a.C.).

Ésta, la *pintura rupestre esquemática*, está compuesta por una gran variedad de motivos (redu-

cidos a simples esquemas pintados en rojo, de anchura no superior al grosor de los dedos y tamaño medio entre 15 y 20 cm); utiliza como soporte habitual superficies, más o menos regulares, de abrigos o covachos al aire libre, situados en lugares destacados, visibles a gran distancia o cerca de un río, cañada o lugar natural de paso.

En concreto, se trata de grandes e irregulares bloques de arenisca, buzados al Sur y de corte vertical al Norte, donde sus amplias viseras cobijan y ofrecen sus variadas oquedades como recintos adecuados para la plasmación de figuras y esquemas que, en su abstracción, conforman un sistema de comunicación aún no bien comprendido, pero a través del cual pueden deducirse aspectos de la vida cotidiana y espiritual de sus autores.

En Valonsadero, para apreciar lo hasta aquí dicho, basta con dejarse llevar por el itinerario marcado con señales precisas que nos acercan a once de sus abrigos más representativos. En ellos, además de la magia de sus pinturas originales, encontrarás destacados atriles con el dibujo de sus motivos y sencillos y claros textos explicativos de su contenido. Sabrás así, con solo leer y mirar, cómo se llama el abrigo en el que



Los Peñascales II



se halla, cuáles son sus motivos más singulares, qué se dice qué significan y, uniendo lo aprendido en una y otra estación, conseguirás entender su simbología y comprender la razón de su valor.

Verás en **Las Covatillas** un antropomorfo, un punto oval a la derecha, otro más alargado a la izquierda y una mancha en forma de hoja de hiedra por debajo. Es cuanto queda de un conjunto artístico que debió de ser en origen más amplio y complejo. Pero con ser pocos, son muy útiles para que te hagas de inmediato con una idea clara de lo que te espera, pues es precisamente este tipo de motivos antropomorfos, en su forma, tamaño y color, una de las constantes figurativas de la pintura rupestre de Valonsadero.

En el **Covachón del Puntal**, en un amplio y protegido abrigo, te enfrentarás como espectador con un denso muestrario pictórico no siempre fácil de apreciar. Aquí, mejor que en otro sitio, podrás valorar la ayuda de los carteles informativos, su utilidad y la necesidad que hay de cuidarlos tam-

bién a ellos. Y aquí, sin duda, podrás demostrar tu agudeza y tu capacidad para diferenciar el óxido natural de la roca de la pintura trazada por los ganaderos de la Edad del Bronce.

Si viajas con cuidado hasta **La Lastra**, y no dejas de mirar la pared, descubrirás nuevas pinturas. Y ya en el abrigo, en la zona que resulta visible, darás con un conjunto que se ofrece como ejemplo de la diversidad tipológica de la figura humana y de la variedad del color rojo, cuyas tonalidades dependen no tanto de la acción erosiva que soportan cuanto de la diferencia cromática de las vetas ferruginosas empleadas en la obtención de los pigmentos.

Poco es lo visto hasta aquí comparado con lo que surgirá en la nueva estación, en **El Mirador**, donde verás que sobran las palabras. Nada hay que escuchar. Tampoco que leer, por extenso y amplio que sea el cartel que le acompaña. Vale con mirar. Bueno, sí, escucha una cosa: ¡basta este abrigo para que el "museo al aire libre" de Valon-

El Mirador



La Lastra



sadero alcance la categoría de imprescindible de que se hablaba al principio!

Y sin embargo hay más tesoros: como **Peña Somera**, despojado ya de una pintada vergonzosa que lo inutilizaba y que ofrece, como antes hiciera La Lastra para las representaciones humanas, un catálogo de animales, alguno realmente atractivo pese a su esquematización.

Otro tesoro es lo que queda en el **Peñón de la Visera**, en especial una figura femenina de gran tamaño provista de un alargado instrumento agrícola.

Y otro más, y desde luego excepcional, es el que sobrevive entre líquenes en el **Covacho del Morro**. Y es que, créeme, se desarrolla en este abrigo uno de los paneles pictóricos más complejos y enigmáticos del arte esquemático peninsular y una de las páginas más bellas de la prehistoria

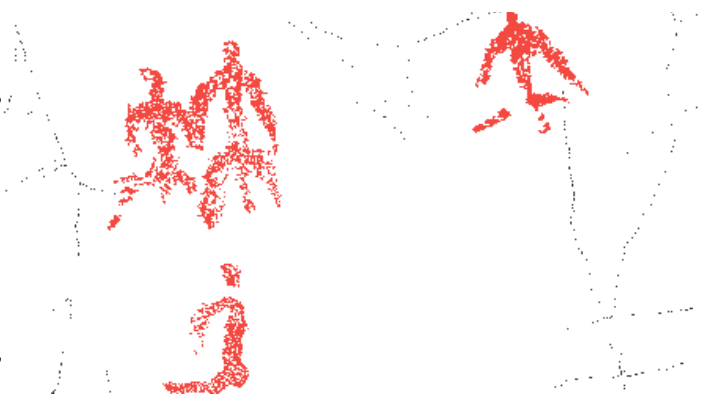
provincial, sin que por ello se deje de afirmar lo que se dijo al tratar de El Mirador.

Pero claro, al poco, aparece el **Peñón del Majuelo**, auténtica síntesis de las formas de vida económica de los autores del esquematismo soriano. Aquí, en una pequeña oquedad y un tamaño minúsculo, se dibujan tres figuras humanas, varios cuadrúpedos, un rectángulo irregular dividido en su mitad por trazo vertical (redil), dos esteliformes uno radiado y otro circular y una sucesión de líneas horizontales y paralelas, que bien podrían figurar un campo irregular labrado o un abrevadero. Una grieta natural divide el friso en dos y no parece circunstancial que a la izquierda de la misma, bajo el astro radiado (sol), se distribuyan sin orden los antropomorfos y los cuadrúpedos mientras que a la derecha, bajo el esteliforme circular (luna), se agrupen los animales. El ciclo diario de pastoreo, laboreo agrícola y

Peñón de la Visera



Los Peñascales III



encerramiento podría quedar así documentado. Es decir, estás ante otra brillante página de la historia humana.

Los Peñascales cierran el recorrido guiado. Lo hacen sin desmerecer de lo anterior, abriendo en tres covachas diferentes otros tantos paneles y avanzando en los rituales de grupo. Todos sus motivos son antropomorfos, bien diferenciados en género pero asociados, y en el de en medio con una figura femenina destacada en su jerarquía.

Te decía al comienzo que en Valonsadero han sido hasta ahora descubiertas treinta y cinco estaciones pintadas. Y todas ellas son visitables, todas están protegidas con verjas y en todas se instaló un atril explicativo de su contenido. El paseo es abierto, plural y libre, ofreciéndote así el "museo al aire libre" en su máxima expresión. Los abrigos son sus tesoros, y sus vitrinas, aquellas que los protegen, solo están en nuestro imaginario, en tu educación y en cultura. ¡¡Que lo disfrutes!!

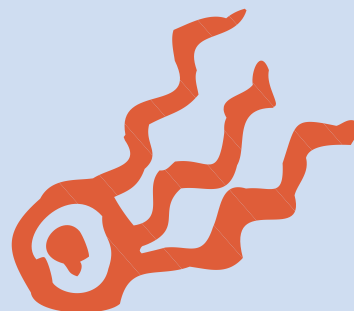
Covachón del Puntal



No olvidéis que la tradición oral es muy importante en la Educación para la Salud

POPULAR WISDOM

- 1 With olive oil, the hearth intensifies
- 2 With a vegetable garden and vegetables the burial is far away
- 3 Nothing can kill you with a bit of something and a lot of tomato
- 4 Legumes and vegetables stop the malaise
- 5 With plenty of fruits you enjoy
- 6 The heath attack avoided with sardines.
- 7 The cardiovascular risk you avoid with olive oil.
- 8 Milk and movement for a good ageing.
- 9 Social gathering, shoe and good food to your hearth.
- 10 Your hearth thanks mackerel, sardine and salmon.
- 11 Who doesn't want to get rusty, must to be well fed.
- 12 With fruit and walking, you will reach the centennial
- 13 Dance and walk that your life doesn't end
- 14 Life with fruit last
- 15 Less bed, less plate and more sole of shoe
- 16 In a dessert plate you can eat everything
- 17 Olive oil is manufacturer, watchmaker and healer
- 18 Hail Mary and of nuts plenty.
- 19 Grenade and orange before nothing
- 20 The most you know about something, the most you like it.



PRIMER CONGRESO INTERNACIONAL ESCOLAR DE LA DIETA MEDITERRÁNEA SORIA. ESPAÑA



FIRST INTERNATIONAL SCHOOL MEETING ON THE MEDITERRANEAN DIET SORIA.SPAIN

ORGANIZA: FCCR y Dirección Provincial de Educación JCyL

FECHA: Segunda quincena de noviembre. Mes de la Salud

PARTICIPANTES: Colegiales de Soria y otras Comunidades emblemáticas de la Dieta Mediterránea: Portugal, Grecia, Italia, Marruecos, Croacia y Chipre –además de España-. Alumnos de 12-16 años de edad. Los viajes serán financiados por FCCR (4 y 1 profesor por país). Alumnos adicionales / maestros serán financiados por las Comunidades emblemáticas de la Dieta Mediterránea.

ALOJAMIENTO: Escolares extranjeros en la Escuela Hogar y profesores en la Fundación Duques de Soria (maestros)

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

PUBLICACIÓN: La FCCR publicará las presentaciones hechas durante la reunión en Soria en el Boletín de Soriasalud.

LUGAR: Aula Magna Tirso de Molina. SORIA. ESPAÑA

TRADUCCIÓN: Facultad de Interpretación y Traducción de la Universidad de Valladolid.

Los participantes serán invitados a conocer con visitas guiadas, arte y paseos medioambientales de Soria: Numancia, el claustro de San Juan de Duero, la ermita de San Saturio, la iglesia de Santo Domingo, las Riberas del Duero

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

DATE: 2nd fortnight November. Month of Health

PARTICIPANTS: Four 12-16 year-old schoolboys and 1 teacher from Soria and other Emblematic Communities of the Mediterranean Diet.

Tickets will be funded by FCCR. Additional pupils/teachers will be funded by the Emblematic Communities of the Mediterranean Diet

LODGING: School Home (pupils) and FOUNDATION DUQUES DE SORIA (Teachers)

TOPICS: Mediterranean Diet and Culture: Food, environment, sustainability, living together, communication, physical exercise and sport, mycology, truffle culture, orchards, etc.

PUBLICATION: The FCCR is committed to publication of presentations made during the meeting in Soria.

PLACE: Aula Magna Tirso de Molina. SORIA. SPAIN

TRANSLATION: By student from the Interpretation and Translation School from the University of Valladolid. UNIVERSITY CAMPUS

Participants-especially from Emblematic Communities- will be invited to guided tours, art and environmental strolls: Numancia, cloister of San Juan de Duero, hermitage of San Saturio, church of Santo Domingo, Duero riverbanks.



CARTA DE LA DIRECCIÓN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

La Dirección Provincial de Educación de Soria está colaborando con la Fundación Científica Caja Rural en la organización del I Congreso Internacional Escolar de la Dieta Mediterránea, que versará sobre el amplio conjunto de conocimientos, competencias prácticas, rituales, tradiciones y símbolos relacionados con los cultivos y cosechas agrícolas, la pesca y la cría de animales, y también con la forma de conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos.

Este congreso se celebrará el próximo curso escolar 2015-2016 en torno al mes de noviembre y es intención de la organización que en él participen alumnado de Educación Secundaria Obligatoria o su equivalente de los diferentes países que forman parte de la Dieta Mediterránea.

En concreto, la idea es que el Congreso se desarrolle, exclusivamente con las ponencias de alumnos en torno a 14-16 años de edad de Chipre, Croacia, Grecia, Italia, Marruecos, Portugal y España.

Los centros educativos de secundaria ya preparan a sus alumnos en materias como Biología donde el nuevo currículo de la Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) ya contempla materias en 3º y 4º curso de la Enseñanza Secundaria Obligatoria cuyos contenidos tratan temas sobre "Las personas y la salud", "Promoción de la salud" o "Nutrición, alimentación y salud", donde nos parece indispensable el estudio de todo aquello que tiene que ver con la denominada Dieta Mediterránea, considerada por la

UNESCO como patrimonio inmaterial de la humanidad.

En estas asignaturas ya se establece como estándares de aprendizaje evaluables que el alumno "argumente las implicaciones que tienen los hábitos para la salud, y justifique con ejemplos las elecciones que realiza o puede realizar para promoverla individual o colectivamente", o que "conoce y describe hábitos de vida saludable identificándolos como medio de promoción de su salud y la de los demás".

Los diferentes grupos de alumnos que estén interesados en desarrollar ante sus compañeros alguna comunicación sobre la Dieta Mediterránea prepararán la misma, utilizando algún medio técnico de apoyo y la expondrán de manera oral ante el auditorio. Así se podrán entrenar competencias básicas del alumnado como son la de la comunicación y el tratamiento de la información y competencia digital.

En estos momentos, se está trabajando para que alumnos de las diferentes ciudades que forman parte de la dieta mediterránea (Cilento, Tavira, Koroni, Chefchaouen, Agros y Hvär), puedan venir a Soria, donde, además de participar en el Congreso, conocerían el potencial turístico y patrimonial de la provincia de Soria y convertirse, así, en embajadores, no sólo de la Dieta Mediterránea, sino de las posibilidades que la provincia ofrece en todos los ámbitos: naturaleza, arte, tradiciones, literatura...

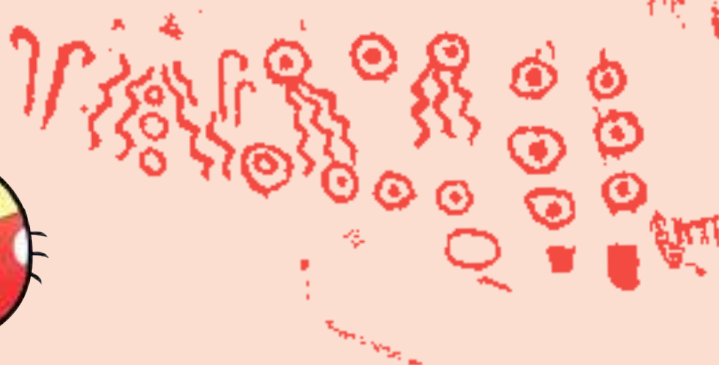
BREVE DICCIONARIO DEL ESCOLAR SALUDABLE

Es deseable que busques los significados de estas palabras y las tengas siempre presentes a lo largo de tu vida.

- DESFIBRILADOR
- COLESTEROL
- ANTIOXIDANTE
- GENÉTICA
- SOLIDARIDAD
- DIÁLOGO
- SOSTENIBILIDAD
- CONVIVENCIA
- BIENESTAR
- RESPONSABILIDAD



Covacho del Morro



Listado inicial de productos y actitudes en la DM

Pueden incluirse aquellos no reflejados que gocen de las características de la DM en el plano físico, psíquico, social, laboral y medio-ambiental.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN	CEBOLLA	HIERBAS AROMÁTICAS *
ACELGA	CEBOLLETA	HIERBAS MEDICINALES *
AGROS	CEPA	HIGO
AGUA	CEREALES*	HONGOS*
AGUACATE	CEREZA	HORTALIZAS*
AJO	CHAMPIÑÓN	HUERTO
AJO ARRIERO	CHEFCHAOUEN	HUEVOS
ALBARICOQUE	CHIRIMOYA	HUMANISMO
ALCACHOFA	CIGALA	HVÄR
ALEGRÍA	CILENTO	IBÉRICOS *
ALMENDRA	CINE	ILUSIÓN
ALUBIA	CIRUELA	INICIATIVA
AMISTAD	CODORNIZ	IMAGINACIÓN
ÁNIMO	COL	INSPIRACIÓN
ANGULA	COLIFLOR	JAMÓN SERRANO
APIO	CONCORDIA	JAMÓN IBÉRICO
ÁRBOL*	CONVIVENCIA	JAZMÍN
ARENQUE	DÁTIL	JOTA
ARMONÍA	DEPORTE*	JUDÍAS*
ARROZ	DESARROLLO	JUDÍA VERDE
ATÚN	DIÁLOGO	JUEGOS POPULARES *
AVELLANA	DIBUJO*	KIWI
AYUDA	DORADA	KORONI
BONITO	ENDIBIA	LÁCTEOS*
BACALAO	ENSALADA*	LANGOSTA
BAILE*	ENSAYO	LECHE
BERENJENA	ESCAROLA	LECHUGA
BERRO	ESCULTURA*	LECTURA
BESUGO	ESPÁRRAGO	LEGUMBRES*
BIENESTAR	ESPINACA	LENGUADO
BOLETUS*	FELICIDAD	LENTEJA
BOQUERÓN	FOTOGRAFÍA*	LIBERTAD
BORRAJA	FLORES*	LIMÓN
BRECOL	FRAMBUESA	LITERATURA*
BRÓCOLI	FRESA	LOMBARDA
CABALLA	FRUTA*	LUBINA
CAFÉ	FRUTAL	LUZ
CALABACÍN	FRUTOS SECOS*	MACEDONIA
CALABAZA	GALLO	MAIZ
CALAMAR	GARBANZO	MANDARINA
CAMARÓN	GAZPACHO	MANGO
CAMINANTE	GENEROSIDAD	MANZANA*
CANGREJO DE RIO	GRANADA	MANZANILLA
CARDO BLANCO	GRELOS	MARACUYÁ
CARDO ROJO	GROSELLA	MARGARITA
CARIDAD	GUISANTE	MARISCO
CASTAÑA	HERMANDAD	MATERNIDAD
CAZA*	HIERBABUENA	MELOCOTÓN



MELÓN
MEMBRILLO
MENTA
MERLUZA
MERO
MICOLOGÍA*
MIEL
MIGAS
MORA
MOSTO
MÚSICA*
NARANJA
NECTARINA
NÍSCALOS
NÍSPERO
NOVILLO
NUEZ
OLIVAR
OPTIMISMO
PAN*
PAPAYA
PASEO
PASTA
PATATA
PAVO
PAZ
PEPINO
PERA

PERDIZ
PEREJIL
PESCADILLA
PESCADO AZUL*
PESCADO BLANCO*
PIMIENTO ROJO
PIMIENTO VERDE
PINTURA*
PIÑA
PIÑONES
PLÁTANO
POESÍA
POMELO
POLEO
POLLO
PROSA
PUERRO
QUESO*
RAPE
RECOLECCIÓN
REMOLACHA
REPOLLO
RETRATO
RODABALLO
ROSA
SALMÓN
SALMOREJO
SANDÍA

SARDINA
SEMILLAS *
SETAS*
SIESTA
SOLIDARIDAD
SOPA *
SOPAS DE AJO
SOSTENIBILIDAD
TAVIRA
TE*
TERTULIA
TOMATE
TOMILLO
TORO
TRIGO
TRUCHA
TRUFA NEGRA
TRUFA BLANCA
UNIÓN
UVA
VEGETALES*
VENDIMIA
VERDURAS *
VIEIRA
VINO TINTO (ADULTOS)
YOGUR
ZARZAMORA
ZUMO DE FRUTAS *

Sirvan como ejemplos de los cientos de productos y actitudes de la DM.

* Escoger dentro de ellos el más afín con las preferencias de los Escolares.

DECALOGUE OF THE MEDITERRANEAN DIET

- 1 You shall take olive virgin oil every day of your life.
- 2 Bread and cereals you shall not forget.
- 3 Fruit shall accompany all your meals.
- 4 Salad you shall eat daily.
- 5 Vegetables and legumes you shall combine.
- 6 Without fish you shall not live.
- 7 Daily you shall drink milk.
- 8 Saturated fat consumption you shall not exceed.
- 9 Every day you shall walk.
- 10 In company you shall always be.



These ten commandments can be summarised in two:

- YOU SHALL LOVE THE MEDITERRANEAN DIET AS YOU LOVE YOURSELF**
- YOU SHALL TRANSMIT ITS BENEFITS TO THE NEIGHBOUR**



Initial listing of products and attitudes in the MD

Those not included that have the characteristics of the Mediterranean Diet in these spheres PHYSICAL, PSYCHIC, SOCIAL, LABORAL AND ENVIRONMENTAL

ALMOND	DANCE	JAMÓN IBÉRICO
ANCHOVY	DATE	JASMINE
APPLE CHAMOMILLE	DIALOGUE	JOTA
APRICOT	DRAWING	KIWI
ARTICHOKE	DRIED FRUITS	KORONI
ASPARAGUS	ELVER	LEEK
AUBERGINE	ENDIVE	LEGUMES
AVOCADO	ENERGY	LEMON
BANANA	ESCAROLE	LENTIL
BEAN	EUROPEAN SEABASS	LETTUCE
BEANS	FARMLAND	LIGHT
BEETROOT	FIG	LITERATURE
BLACKTRUFFLE	FLOWERS	LOBSTER
BLACKBERRY	FREEDOM	LOMBARDY CABBAGE
BOLETUS	FRIENDSHIP	MACKEREL
BORRAJA	FRUIT	MANDARIN
BREAD	FRUIT SALAD	MANGO
BROCCOLY	FRUIT TREE	MATERNITY
BROTHERHOOD	GARLIC	MEDLAR
BULL	GARLIC SOUP	MELON
CABBAGE	GAZPACHO	MILK
CAULIFLOWER	GENEROSITY	MILK CAPS
CELERY	GILT-HEAD BREEM	MINT
CHARD	GRAPE	MINTTEA
CHARITY	GRAPE HASVEST	MONKFISH
CHEESE	GRAPEFRUIT	MUSHROOMS
CHEFCHAQUEN	GREEN BEAN	MUSIC
CHERRY	GREEN PEPPER	MYCOLOGY
CHESTNUT	GROUPE	NECTARINE
CHICKPEA	HAKE	NUT
CHIVES	HAPINESS	OILY FISH
CILENTO	HAPPINESS	OLIVE GROVE
CLOVER	HARMONY	ONION
COD	HARVEST	OPTIMISM
COFFEE	HELP	ORANGE
COHABITATION	HERRING	PAINTING
CONCORD	HONEY	PAPAYA
CORN	HUMANISM	PARSLEY
CORNS	HUNTING	PASSION FRUIT
COURGETTE	HVÄR	PASTA
CUCUMBER	IMAGINATION	PATRIDGE
CUSTAR APPLE	INSPIRATION	PEA



PEACE
PEACH
PEAR
PHOTOGRAPHY
PINE NUTS
PINEAPPLE
PLUM
POMEGRANATE
PORTRAIT
POTATOE
PRAWN
PUMPKIN
QUAIL
QUINCE
RASPBERRY
RED CARDOON
RED CURRANT
RED PEPPER
RED SEA BEAN
RICE
RIVER CRAB
ROSE

SALAD
SALMON
SALMOREJO
SARDINE
SCALLOP
SCAMPI
SCULPTURE
SIESTA
SMALL HAKE
SOCIAL GATHERING
SOLE
SOLIDARITY
SOUP
SPANISH HAM
SPINACH
SPORT
SQUID
STEER
STRAWBERRY
SUSTAINABILITY
TAVIRA
TEA

THYME
TOMATOE
TREE
TROUT
TUNA
TUNA FISH
TURBOT
TURKEY
TURNIP TOPS
UNION
VEGETABLE GARDEN
VEGETABLES
VIRGIN OLIVE OIL
WALK
WALKER
WATER
WATERCRESS
WATERMELON
WELL-BEING
WHEAT
WHITE TRUFFLE
ZARZAMORA

These are examples of the products and attitudes of the Mediterranean Diet.

PARA QUE VUESTROS PADRES Y ABUELOS VIVAN MUCHOS AÑOS EN SALUD

DECALOGUE TO A HEALTHY OLD AGE

- 1 Giving to the body less food, sex or bed rest, that it asks.
- 2 Giving to the body more activity, work and exercise, that it asks.
- 3 Reducing fats, carbohydrates, spycies, spices and salt.
- 4 Taking more proteins, fish, water and dietary fibres.
- 5 The elimination of the alcohol and tobacco. The reduction in coffee and tea consumption
- 6 Regular medical review.
- 7 Mind cultivation, learning everyday something new and reviewing something already learnt.
- 8 Living everyday , slowly but surely, as if would be the first day of your life.
- 9 Spent 60 minutes every hour busy, but no worry.
- 10 Having the conscience that we have to live the elderly twice until it became in a new youth.



DEPORTE Y SALUD. HEALTH WITH SPORT, SPORT WITH HEALTH

1 KNOW YOURSELF. Before starting a sport practise, you shall undergo a medical control, more comprehensive and specific if your organism demands more.

2 CHOOSE YOUR SPORT. After a general conditioning period according to the age, you must choose the sport more appropriate to your physical and psychological conditions, according to your trainer and sport doctor.

3 KNOW YOUR SPORT. You must know and learn perfectly the technique and the rules of your sport, to avoid acute and overuse injuries.

4 USE YOUR IDEAL MATERIAL You will practise your sport with the best sportive material, clothing more appropriate, reglamentary protections, in the ideal place and with correct environmental conditions.

5 KEEP IN FORM. You will carry out an adequate preparation, indicated by your trainer according to your age, sex and physical and psychological possibilities. Never overcoming your maximum effort capacity, especially while growing.

6 KNOW YOUR LIMITATIONS. Every moment you will know your physical and psychological possibilities and you will remember that these possibilities can change due to ambiental and intrinsic circumstances, that is necessary to know on time, practising sports with the adequate intensity and frequency, permitted by your possibilities, procuring do it with appropriate opponents.

7 PREPARE YOUR ACTIVITY. Before the undertaking of any sportive activity, an warming-up and stretching progressive and stretching must be done.

8 RECUPERING FROM AN INJURY. You will have to wait to be complete recuperated before practising any sport activity, using the adequate protection measures during a necessary period of time.

9 KEEP YOUR HEALTHY LIFESTYLE. You will have a periodic evaluation, considered appropriate by your doctor and according to your trainer; and you will follow hygienic and dietetic advices. No tobacco, no alcohol, yes rest, yes hydration (before, during and after exercise.)

10 YOU WON'T ACCEPT ARTIFICIAL HELPS. You will never be reckless, nor request or admit artificial helps to improve your efficiency, that hide a dangerous fatigue, make easier the development of qualities that are not yours or put you in a advantage position in front of your opponents.



MENÚ PARA CONCURSAR Ultimo día de recepción de menús: 15 DE OCTUBRE DE 2015. 3 Premios

ALUMNO: Nombre y apellidos
CENTRO Y CURSO
LOCALIDAD
EDAD
Correo electrónico si lo posees

Nombre del plato:
1º plato: Nombre y composición de sus productos
2º plato: Nombre y composición de sus productos
Postre: Producto y forma de consumirlo
Bebida: Tipo y cantidad por persona



Enviar tus datos a
cofradiadietamediterranea@gmail.com

ó

FUNDACION CIENTIFICA CAJA RURAL DE SORIA.
C/ Diputación 1 42002 SORIA



EDITA: Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012
Con la colaboración de Irene Gran Benedí. Facultad de Traducción e Interpretación. UVA
Puedes consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: www.fundacioncajarural.net



You shall love the Mediterranean Diet as you love yourself