



FICHA INSCRIPCIÓN PARA LA SEMANA DE LA TAPA MICOLÓGICA 2016.

IX CONCURSO PROVINCIAL DE LA TAPA MICOLÓGICA

Del 21 al 30 de octubre de 2016

Si quieras participar en el **IX Concurso Provincial** de la Tapa Micológica, **rellena este formulario con tus datos y envíalo a:** Agrupación Soriana de Hostelería y Turismo (ASOHTUR), C/Vicente Tutor, 6 4^a planta, 42001 Soria. Fax: 975 233 223 e-mail: asohtur@asohtur.com

Más información en ASOHTUR: 975 233 222 / Web: www.asohtur.com

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO

DIRECCIÓN

PERSONA DE CONTACTO

TELÉFONO MÓVIL

TELÉFONO FIJO

FAX

WHATSAPP (concedo permiso para recibir mensajes informativos)

SI

NO

E-MAIL

PÁG. WEB

DIRECCIÓN DE FACEBOOK

DIRECCIÓN O AVATAR DE TWITTER

DIRECCIÓN EN OTRAS REDES SOCIALES

DÍA DE CIERRE POR DESCANSO SEMANAL

NOMBRE DE LA TAPA

HORARIO EN EL QUE SE DISPENSARÁ EL SERVICIO DE TAPAS (siempre que sea diferente al horario mínimo previsto en las bases: de 13:00 a 15:00 h. y de 20:00 a 23:00 h.)

FIRMA:

En Soria, a de de 2016

Declaro que conozco las condiciones de participación en la Semana de la Tapa Micológica 2016 organizada por ASOHTUR (del 21 al 30 de octubre de 2016) las cuales me comprometo a cumplir.



FICHA TÉCNICA
SEMANA DE LA TAPA MICOLÓGICA 2016.
IX CONCURSO PROVINCIAL DE LA TAPA MICOLÓGICA
Del 21 al 30 de octubre de 2016

Si quieres participar en la **SEMANA DE LA TAPA MICOLÓGICA 2016 - IX CONCURSO PROVINCIAL DE LA TAPA MICOLÓGICA**, **rellena este formulario y envíalo, junto con la Ficha de Inscripción a: Agrupación Soriana de Hostelería y Turismo (ASOHTUR), C/Vicente Tutor, 6 4^a planta, 42001 Soria. Fax: 975 233 223 o por e-mail: asohtur@asohtur.com**

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO

PERSONA DE CONTACTO

AUTOR/ES DE LA TAPA (Nombre y apellidos)

FICHA TÉCNICA DE LA RECETA DE LA TAPA

NOMBRE DE LA TAPA

TAPA MEDITERRÁNEA SI NO

APTA PARA CELIACOS **SI** **NO**

INDICAR OTRAS POSIBLES INCOMPATIBILIDADES PARA CLIENTES, SI LAS HUBIERA:

MODO DE ELABORACIÓN

(OBLIGATORIO RELLENAR ESTE CAMPO, LA INFORMACIÓN APARECERÁ EN LAS DIFERENTES PLATAFORMAS DE PROMOCIÓN DEL EVENTO: PÁG. WEB Y APLICACIONES MÓVILES, ETC. TAMAÑO MÍNIMO DEL TEXTO: 110 PALABRAS, MÁXIMO: 400 PALABRAS)

OBSERVACIONES

En Soria, a de de 2016

EIRMA

LOS INGREDIENTES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA por Ancel y Margaret Keys.

1. Aceite de oliva
2. Pan como alimento básico
3. Vino tinto en las comidas
4. Fruta como postre
5. Además de otros alimentos característicos como frutos secos sin sal, café, ajo, cebolla, tomate. A éstos se ha de añadir verduras, legumbres y otras hortalizas

La dieta mediterránea se caracteriza por la abundancia de alimentos vegetales como pan, pasta, verduras, ensaladas. Legumbres, frutas y frutos secos, aceite de oliva como principal fuente de grasa, moderado consumo de pescado, aves de corral, productos lácteos y huevos, pequeñas cantidades de carnes rojas y moderadas cantidades de vino tinto, consumido preferentemente durante las comidas.

Esta dieta es baja en ácidos grasos saturados, rica en hidratos de carbono y fibra alimentaria, y tiene un alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados, derivados principalmente del aceite de oliva.

Más información en la página web de la Fundación Científica Caja Rural
www.fundacioncajarural.es

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales

Vino con moderación y respetando las costumbres

Dulces ≤ 2r

Semanal

Patatas ≤ 3r

Carne blanca 2r
Pescado / Marisco ≥ 2r

Derivados lácteos 2r
(preferir bajos en grasa)

Frutos secos / Semillas / Aceitunas 1-2r

Frutas 1-2 | Verduras ≥ 2r
Variedad de colores / texturas
(Cocidas / Crudas)

Actividad física diaria
Descanso adecuado
Convivencia



Carne roja < 2r
Carnes procesadas ≤ 1r

Huevos 2-4r
Legumbres ≥ 2r



Hierbas / Especias / Ajo / Cebolla
(menos sal añadida)
Variedad de aromas



Aceite de oliva
Pan / Pasta / Arroz / Cuscús /
Otros cereales 1-2r
(preferir integrales)

Agua e infusiones de
hierbas



Biodiversidad y estacionalidad
Productos tradicionales, locales
y respetuosos con el
medio ambiente
Actividades culinarias

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

r = Ración

Edición 2010



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF

International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



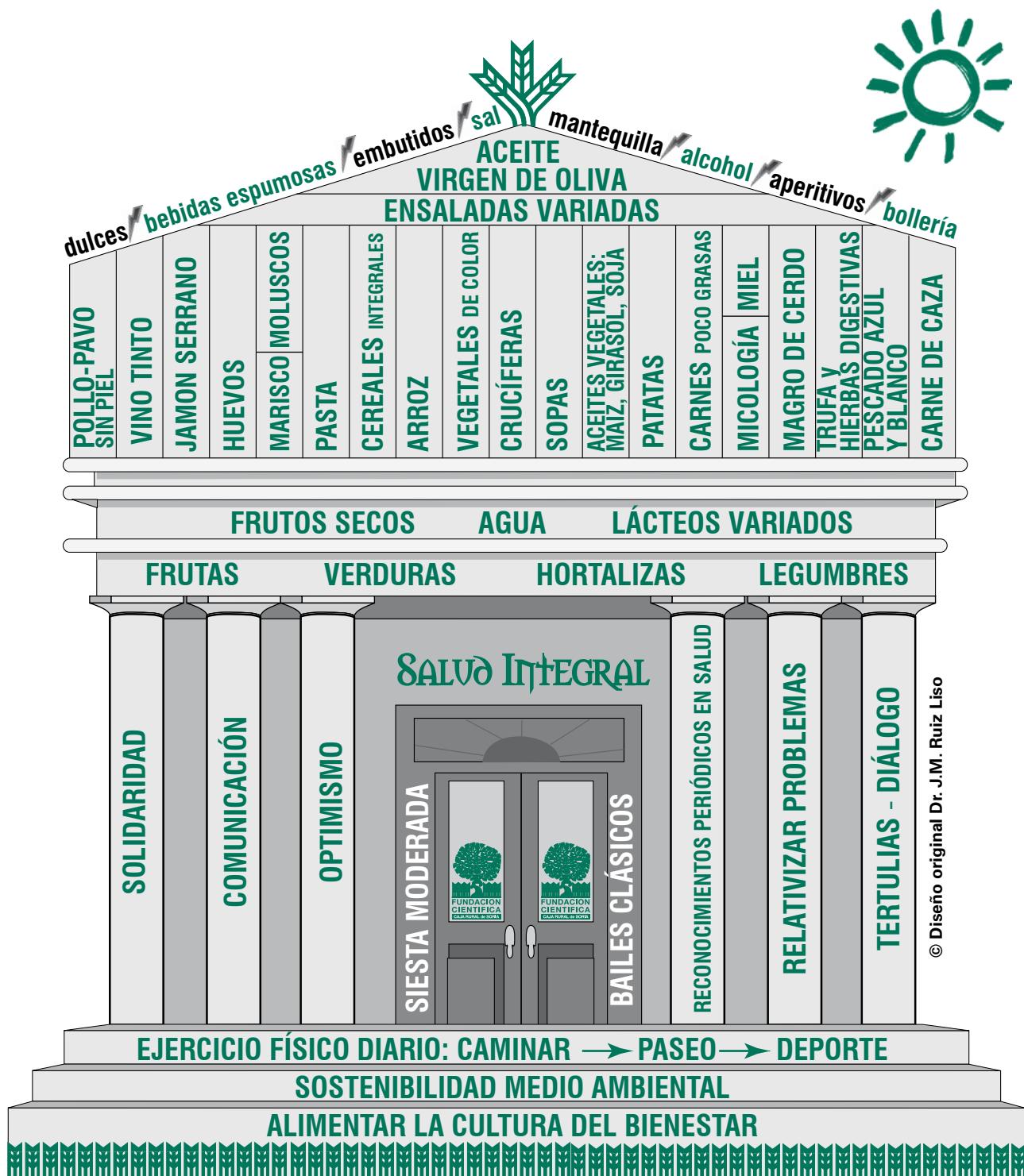
Predimed

Prevención con Dieta Mediterránea



TEMPLO DE LA SALUD INTEGRAL

BASADO EN LA DIETA MEDITERRÁNEA



- 1.- MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS
- 2.- DESAYUNAR A DIARIO
- 3.- REALIZAR LAS COMIDAS EN COMPAÑÍA
- 4.- EVITAR PRECOCINADOS, FRITOS COMERCIALES Y ZUMOS ENVASADOS

5.- SE PUEDE COMER DE TODO CON MODERACIÓN, Y ALGUNOS PRODUCTOS DE VEZ EN CUANDO Y EN PLATO DE POSTRE.