

PRODUCTOS DE SORIA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

VIII REUNIÓN INTERGUBERNAMENTAL DE LA UNESCO: HVÄR (Croacia) DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. 5-8/06/18

La Comunidad Emblemática de Soria de la DM, a través de la FCCR se hace cargo a partir del 5 de Junio de la Coordinación de las Comunidades Emblemáticas de la Dieta Mediterránea de la UNESCO: **Tavira, Cilento, Koroni, Hvär y Brac, Agros, Chefchaouen y Soria.**

En **Hvär (Croacia)**, el Director de la FCCR expondrá los proyectos a desarrollar en Soria en próximas fechas y a lo largo de 2018-2019, así como aquellos que permanecen y siguen desarrollándose en el seno del estilo de vida de la Dieta Mediterránea en Soria:

- **V Certamen de Fotografía Fray Tomás de Berlanga**
- **III Certamen de Relatos Breves de la DM**
- **I Feria Certificada de la DM de San Esteban de Gormaz: 9 y 10 /06/ 2018.**
- **III Curso de Nutrición-Universidad de Santa Catalina (Burgo de Osma): EL VINO**
- **Otoño Musical Soriano: Colaboración especial**
- **24 Edición del Mes de la Salud: Soria Saludable**
- **Certamen de Cortos de Soria: Premios de la DM**

- **Colaboración con Colegio Oficial de Farmacéuticos: Programa de Adhesión a la Dieta Mediterránea. Verano-Otoño 2018.**



- **Reconocimiento por su trayectoria de 25 años a ASOVICA FADES. Octubre/18.**



Agradecer al Pueblo de **Golmayo-Camarretas**, a través de su Alcalde **D. Benito Serrano** y su corporación, el homenaje al **Dr. Juan Manuel Ruiz Liso**, bautizando con su nombre al **Parque Comestible** del Municipio "1ª Ciudad de la Dieta Mediterránea" de España.



Edición del primer **DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO Y GASTRONÓMICO** de la DM, realizado bajo la dirección del director de la FCCR y cuyos beneficios editoriales de su venta, serán íntegramente para **CÁRITAS SORIA**. Está prevista su edición para este verano de 2018.

Finalmente recordar que publicaremos también en este SORIASALUD los trabajos premiados en el Concurso Escolar **¿Qué es Numancia para ti?** y las ponencias de la Universidad Santa Catalina del Burgo de Osma sobre **El Vino**.



LOS PRODUCTOS CERTIFICADOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DE SORIA

Incluimos en este Soria Salud 21, el compendio de aquellos productos agro-ganaderos alimenticios que pueden ser certificados como Dieta Mediterránea y que serán expuestos y reconocidos en la **I Feria de la Dieta Mediterránea Certificada de San Esteban de Gormaz**. Forman parte del extracto del Diccionario de la DM en su vertiente enciclopédica y gastronómica de próxima aparición, incidiendo en los más importantes.

Señalar que de nada sirve su consumo saludable, si no se complementa nuestra D.M. con ejercicio físico, sostenibilidad, respeto al medio ambiente, solidaridad, diálogo, humanismo y porqué no animar también a una siesta de 10 minutos cada día, para romper las conexiones del “voltaje” cerebral de una mañana laboral.



PRODUCTOS CERTIFICADOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DE SORIA

AVES
CAZA
CEREALES: Pan de horno de panaderías. Migas de la Cañada Real Soriana: Uvas (Occidental) y Setas (Oriental)
CERVEZA ARTESANAL
CORDERO “OJALADO” DESGRASADO
CUNICULTURA (CONEJO)
FRUTA: Manzanas BURGO DE OSMA Fresas de OLMILLOS Uvas de la Ribera del Duero
HIERBAS AROMÁTICAS Y MEDICINALES
HUEVOS
JAMÓN SERRANO
MAGRO DE CERDO
MICOLOGÍA

LEGUMBRES del VALLE DE UCERO Judías Garbanzos Lentejas
LÁCTEOS DE VACA, CABRA y OVEJA: Queso Leche Derivados
MIEL
PESCADO: Truchas Cangrejos de Río Bacalao
TRUFA NEGRA
VERDURAS y HORTALIZAS Borraja Cardo Rojo Lechugas Patatas
VINO RIBERA DEL DUERO



Feria de Productos Sorianos con la Certificación Oficial de la Dieta Mediterránea



CARNE DE CODORNIZ

Aunque entre las aves popularmente más consumidas nos encontramos sobretodo con el **pollo** y el **pavo**, lo cierto es que la **codorniz** también se puede convertir en un alimento ideal por su textura suave, y su riqueza nutricional. Los huevos de codorniz también son muy populares. La **carne de codorniz** destaca desde un punto de vista nutricional por su riqueza en proteínas de buena calidad, las cuales también son conocidas como proteínas de alto valor biológico, por su alto contenido en aminoácidos esenciales.

La carne de codorniz es un tipo de carne magra o blanca, lo que se traduce en que su contenido tanto en grasa como en definitiva calórico es realmente bajo. De hecho, 100 gramos de esta carne aportan solo 106 kilocalorías y apenas 1,6 gramos de grasas.

CARNE DE CONEJO

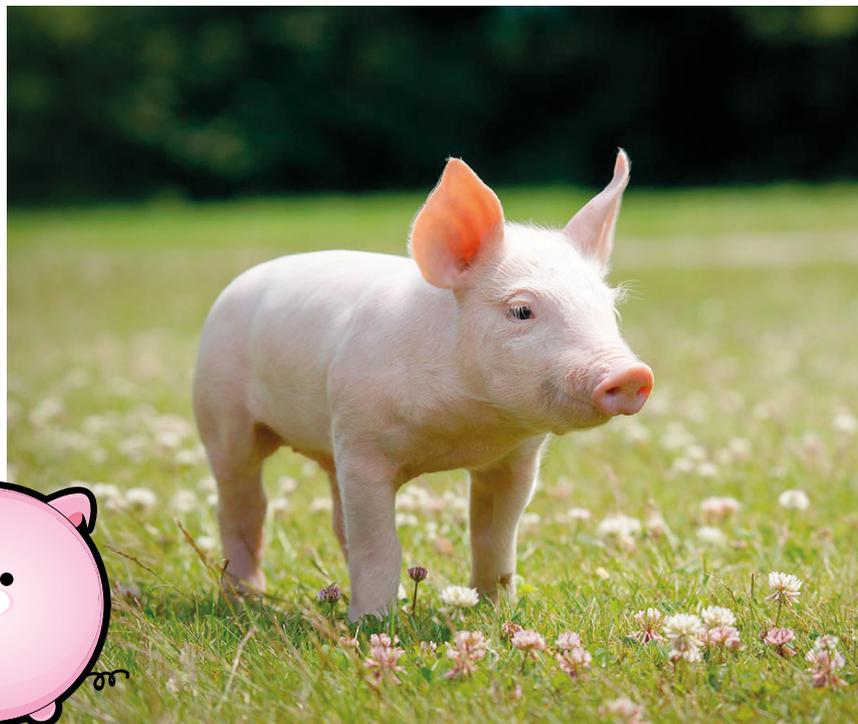
La carne de conejo es una carne blanca, y destaca por ser una carne magra o "blanca" baja en grasas. Al ser **rica en vitamina B12** está aconsejado su consumo para mujeres embarazadas o durante la lactancia materna. Es una carne fácil de digerir con bajo contenido en sodio por lo que es apta para hipertensos. Elevado contenido en potasio. Rica en proteínas de alto valor biológico. Recomendado en dietas de adelgazamiento junto con la carne de pollo y pavo, por su bajo contenido calórico. La carne de conejo es una carne muy apreciada por sus propiedades nutricionales y organolépticas (sabor, aroma y textura). Se considera una carne magra o "blanca", no ya por su menor cantidad de mioglobina (proteína que da color a la carne), sino más bien por la cantidad y la calidad de su grasa. Es una carne **baja en calorías**. Sólo aporta unas 130 kcal por cada 100 g. Muy pocos hidratos de carbono. Aporta **importantes cantidades de hierro, cinc y magnesio**, y tiene un bajo contenido en sodio. Su hierro es fácilmente asimilable por el organismo.

CARNE DE PERDIZ

Las perdices son aves de carne magra que es fácil de desprender, ya que se encuentra principalmente debajo de la piel. Aporta alrededor de 100 calorías cada 100 gramos, 2 gramos de grasa y 22 gramos de proteínas, las cuales son consideradas de alto valor biológico, ya que incluyen aminoácidos esenciales.

Tiene una importante presencia de minerales, como el potasio (175-200 mg/100 g), el magnesio (30 mg/100 g), el fósforo (170 mg/100 g) y el selenio (16 ug/100 g), que refuerza la protección contra enfermedades cardiovasculares, a la vez que estimula el sistema inmunológico. Es una excelente fuente de hierro (alrededor de 4 a 7 mg/100 g) y es de elevada biodisponibilidad. También aporta vitaminas hidrosolubles del grupo B, como la tiamina (0,13 mg/100 g), la riboflavina (0,17 mg/100 g), la niacina y B6 (0,67/100 g), que favorece la formación de glóbulos rojos.





CARNE DE POLLO

El pollo es un ave de carne blanca, muy saludable, por lo que es recomendado por médicos y nutricionistas. Buena fuente de proteína magra de alta calidad, es decir es una proteína limpia muy baja en grasas. 100g de pollo aportan aproximadamente 20g de proteína. La proteína es un nutriente esencial para el crecimiento y desarrollo y también desempeña un papel importante en ayudar a las personas con sobrepeso y obesidad a perder peso, y puede incluirse en la dieta de los niños desde pequeños.

Si descartamos la piel, es una de las carnes con menos contenido en grasas. Motivo por el cual está muy recomendado en dietas donde hay que controlar este nutriente, sobretodo la pechuga, con una proporción de menos del 2% de grasa.

Al ser una carne blanca, posee también un bajo nivel de hierro. Aun así, el pollo tiene un contenido destacable en fósforo, mineral presente en huesos y dientes, y selenio, con acción antioxidante, que ayuda a reforzar el sistema inmune y fortalece uñas y cabello, entre otros.

CARNE DE CERDO

El principal mito que ha desprestigiado el consumo de carne de cerdo deriva de la leyenda popular de que es una carne con mucha grasa, algo totalmente erróneo. Aunque tradicionalmente ha sido considerada como carne roja, la Unión Europea la ha denominado recientemente carne blanca. Se trata de una carne magra y con un contenido en grasas muy inferior al de otras carnes como la ternera o el cordero. La carne de cerdo –magrosólo contiene 2,65 g de grasa total por cada 100 g, con 1,1 g de ácidos grasos monoinsaturados y 0,65 g de ácidos grasos poliinsaturados, es decir, de grasas buenas.

Además, cerca del 70% de la grasa del cerdo es subcutánea, por lo que se puede extraer con facilidad y así disfrutar de cortes de carne prácticamente libres de grasas, como el lomo.

Es una fuente excelente de proteínas de alta calidad, con un 40% de aminoácidos esenciales fundamentales para formar, mantener y reparar los tejidos de nuestro organismo, músculos y huesos, algo fundamental si se practica deporte con regularidad.

Destaca también por su contenido en minerales, especialmente en hierro, zinc, fósforo, sodio y potasio, muy recomendable para evitar anemias y en la formación y mantenimiento de huesos y dientes.



CARNE DE CORZO

La carne de corzo es una de las más exquisitas. Es una carne con bajo contenido en grasa saturada y calorías, y con un importante aporte de proteínas.

La carne de corzo es rica en hierro y fósforo, y contiene además importantes cantidades de magnesio y potasio. Un alimento especialmente indicado para las personas que padecen anemia. En cuanto a su contenido vitamínico destaca principalmente por su aporte de vitaminas del grupo B.

Es importante y necesario saber que cuando se abate el animal, el cazador debe actuar con rapidez, pues uno de los factores que marcan la calidad de la carne de corzo, y otras especies de caza mayor, es el tiempo que transcurre desde su muerte hasta el momento que se eviscera y refrigera, ya que, cuanto menos tiempo pase, más propiedades y calidad acumulará la res.



CIERVO/VENADO

Entre las propiedades de la carne de ciervo se destaca por ser una de las carnes más saludables y naturales de las carnes rojas disponibles en el mercado. La carne de ciervo o carne de venado, como todas, no puede estar presente en su dieta de forma diaria pero si es una buena adición para una dieta saludable.

Alta en *hierro y proteínas*, y *baja en grasas saturadas*. Unos 100 gramos de carne de ciervo (venado) nos aporta el 82% del valor diario de *proteína* con sólo 179 calorías y 2.2 gramos de *grasa saturada*. La carne de venado es una buena fuente de hierro, proporcionando 28,2% del valor diario de *hierro*. En particular, para las mujeres que menstrúan, que están más en riesgo de deficiencia de hierro, es aconsejable el aumento de las reservas de este, sobre todo porque, en comparación con la carne de res, una fuente bien conocida, la carne de venado proporciona hierro que se absorbe bien con menos calorías y grasa. Y, si usted está embarazada o en período de lactancia, sus necesidades de aumento de hierro estarán presentes. Para los niños en crecimiento y adolescentes también se incrementan las necesidades de hierro.





CARNE DE JABALÍ

La carne de jabalí es una acertada elección como alternativa a la carne de cerdo. La carne de jabalí es, increíblemente magra. Esto significa que la carne debe ser cuidadosamente observada durante su elaboración. A diferencia del venado, la carne de jabalí debe ser completamente cocida antes de comer.

Aunque con muy *bajos niveles de colesterol* (45 mg. por cada 100 grs. de carne) y *de grasa*, resulta muy sabrosa en sus muchas de sus posibilidades de preparación.

La carne de Jabalí tiene hasta un 12% menos de calorías que la carne de vacuno y hasta un *20% menos de calorías que el cerdo*, lo que la hace una alternativa para personas que restringen su ingesta calórica por salud o para cuidar su línea.

Otros beneficiosos son que la carne de jabalí tiene una elevada cantidad de *vitamina B12*, también conocida como *cobalamina*.



CORDERO "OJALADO"

La raza Ojalada debe su nombre a la pigmentación que presenta alrededor del ojo. Pertenece al Tronco Ibérico, cuyo representante ancestral es el "*Ovis aries Ibericus*". En Soria, la comarca de San Esteban es la principal área geográfica.

100 gramos tienen *200 calorías; 28 gramos de proteínas; 9 gramos de grasa de los que 3 gr. son saturadas; sin apenas vitaminas; bajo en hidratos de carbono*. Son fuente de *potasio, fósforo, magnesio, hierro y cinco veces más zinc que el pollo*.

Si lo consumimos al horno, desgrasado y con una buena fuente de fibra de Soria, como pueden ser el cardo blanco y rojo, la borraja o la lechuga mejoramos nuestro aparato digestivo y nuestra salud.



JAMÓN SERRANO

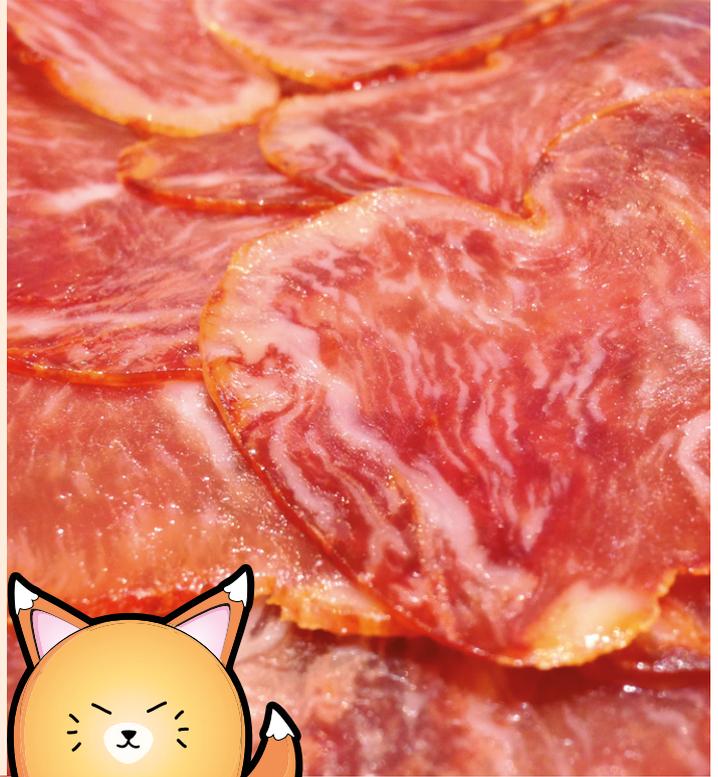
El jamón serrano es un alimento obtenido a partir de la salazón y secado al aire de las patas traseras del cerdo. Este mismo producto recibe también el nombre de paleta o paletilla cuando se obtiene de las patas delanteras. Se llama serrano por la costumbre de curar el jamón en parajes altos de las sierras, donde las bajas temperaturas facilitan la curación.

El cerdo puede ser de raza blanca o bien de la raza llamada ibérica. El jamón de este último es llamado *jamón ibérico*, y *jamón de bellota* cuando este último ha ingerido cierta cantidad de bellota durante el período de montanera (engorde). El cerdo blanco no se alimenta con bellota. El jamón y las paletas de cerdo *Duroc* son un tipo de jamón más infiltrado y con más grasa dorsal que el jamón de cerdo blanco y de gran palatabilidad también.



LOMO

El lomo es un corte de carne de la región dorsal de los animales de matadero. Contiene un conjunto de músculos que se encuentran a los lados de la columna vertebral de los animales vertebrados. Así, pues, hay que distinguir dos acepciones del término «lomo»: el lomo como corte de carne destinado al consumo y el lomo como parte de la anatomía de un gran número de animales, se considere o no esta parte apta para la gastronomía. Por ejemplo, el lomo del cerdo suele utilizarse para la gastronomía, pero el lomo de las ballenas, de los cocodrilos o de las jirafas, en general, no se destina al consumo. En el caso del lomo de los animales de matadero, criados en ganadería, suele utilizarse el vacuno y el porcino.



FRESA

Desde hace pocos años se cultiva en Olmillos (Soria) una producción significativa de fresas. Una de las peculiaridades de la fresa es que es la única fruta que carga sus semillas por la parte de afuera, para que el mundo las vea.

Las fresas nos brindan un asombroso 129% del valor diario en vitamina C, bien conocido por combatir infecciones, pero también contienen *manganeso* y *ácido fólico*, así como *potasio*. Bajas en *calorías* y *grasas*, las fresas son una rica fuente de compuestos que juntos multiplican el potencial anti-inflamatorio. Poseen en abundancia minerales como el *cobre* para el buen desarrollo de los hematíes, así como *fluor*, *hierro*, y *yodo*.

La actividad antioxidante contra los radicales libres es sobresaliente en las fresas, como es su habilidad de nivelar los niveles de glucosa en la sangre.

De todas formas, hay que consumir las fresas de manera moderada ya que contienen fructosa, que puede dañar la salud en cantidades excesivas.



UVA

Presente en la zona de San Esteban, en la Ribera del Duero soriana. La uva es una fruta obtenida de la vid. Las uvas vienen en racimos, son pequeñas y dulces. Se comen frescas o se utilizan para producir agraz, mosto, vino, vinagre y pisco. Crecen agrupadas en racimos de entre 6 y 300 uvas.

La composición de la uva varía según se trate de uvas blancas o negras. En ambas destacan dos tipos de nutrientes: los *azúcares*, principalmente *glucosa* y *fructosa*, más abundantes en las uvas blancas y las *vitaminas* (*ácido fólico* y *vitamina B6*), ésta última en una cantidad que solo se ve superada por las frutas desecadas y las frutas tropicales como el aguacate, el plátano, la chirimoya, la guayaba y el mango. Su riqueza en azúcares, les convierte en una de las frutas más calóricas. Entre los minerales, *el potasio* es el más abundante y se encuentra en mayor cantidad en la uva negra; mientras que *el magnesio* y *el calcio* están en cantidades moderadas y son más abundantes en la uva blanca.

El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. La vitamina B6 ayuda a mantener la función normal del cerebro, actúa en la formación de glóbulos rojos e interviene en el metabolismo de las proteínas. El *potasio* es necesario para la transmisión y generación

del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Los *antocianos* son los pigmentos responsables del color de las uvas negras y rojas y están ausentes en las variedades blancas. Los *taninos* les confieren la sensación de astringencia a las uvas verdes. Dentro de los flavonoides, el *resveratrol* es el más reconocido. Está presente, sobre todo, en la piel de la uva negra con propiedades antifúngicas. Es decir, impide el crecimiento de hongos en las uvas. Los últimos estudios científicos han mostrado su eficacia al inhibir o bloquear el crecimiento tumoral, por tanto se recomienda el consumo habitual de uva en caso de cáncer y si se presentan factores de riesgo.

La uva, por su contenido en *fibra* es un laxante suave. En caso de estreñimiento, se recomienda consumir las uvas sin pelar y con pepitas, ya que es ahí donde se encuentran las sustancias que favorecen la motilidad intestinal y ayudan a regular su funcionamiento.

Debido a su particular composición, estas frutas poseen un efecto diurético beneficioso en caso de hiperuricemia o gota y litiasis renal (favorece la eliminación de ácido úrico y sus sales), hipertensión arterial u otras enfermedades asociadas a retención de líquidos.

Los *polifenoles* y *los taninos*, sustancias abundantes en las variedades rojas pueden desencadenar migraña en personas propensas.





MANZANA

A pocos kilómetros del Burgo de Osma, en un antiguo campo de aviación, se ha desarrollado la mayor y más moderna finca europea de manzanas.

Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo. Se podría decir que el cultivo de la manzana es tan antiguo como la humanidad, siendo el manzano el árbol frutal más cultivado a nivel mundial.

Un 85% de su composición es agua, por lo que resulta muy refrescante e hidratante. Los azúcares, la mayor parte fructosa (azúcar de la fruta) y en menor proporción, glucosa y sacarosa, de rápida asimilación en el organismo, son los nutrientes más abundantes después del agua. Es fuente discreta de *vitamina E* o tocoferol y aporta una *escasa cantidad de vitamina C*. Es rica en *fibra*, que mejora el tránsito intestinal y entre su contenido mineral sobresale el *potasio*. La vitamina E posee acción antioxidante, interviene en la estabilidad de las células sanguíneas como los glóbulos rojos y en la fertilidad. El *potasio*, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal.

Las propiedades antioxidantes de la manzana se deben a los elementos fitoquímicos que contiene, más abundantes en la piel de las manzanas, en concreto, *polifenoles*.

El contenido moderado en *potasio* de las manzanas las convierte en una fruta diurética, recomendada en el tratamiento dietético de diversas enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión arterial u otras enfermedades asociadas a retención de líquidos. Quizás la propiedad más conocida de la manzana sea *su acción reguladora intestinal*. Si la comemos cruda y con piel es útil para tratar el estreñimiento, ya que se aprovecha la fibra insoluble presente en la piel, que estimula la actividad intestinal. Igualmente, la manzana es una fruta muy rica en pectina, fibra soluble. Solamente una quinta parte de la *pectina* de la manzana se encuentra en la piel de la fruta, el resto en la pulpa, por lo que al pelarla se pierde una pequeña cantidad. La *pectina* tiene la particularidad de retener agua, y se le atribuyen efectos benéficos en caso de diarrea ya que hace más lento el tránsito intestinal. Además, la manzana es, después del membrillo, una de las frutas más ricas en *taninos*, sustancias con propiedades astringentes y antiinflamatorias. Algunas de las acciones de los *taninos* son secar y desinflamar la mucosa intestinal (capa que tapiza el interior del conducto digestivo), por lo que resultan eficaces en el tratamiento de la diarrea.

El ácido oxálico que contiene la manzana puede formar sales con ciertos minerales como el calcio y formar oxalato cálcico, por lo que su consumo se ha de tener en cuenta si se padecen este tipo de cálculos renales, ya que se podría agravar la situación. No obstante, gran parte de dicho ácido se pierde mediante el cocinado de la manzana.





HUEVOS DE GALLINA

Los huevos “camperos” –sorianos- de gallinas en libertad, no enjauladas, están siendo muy prestigiados en las cocinas españolas. Los huevos de gallina son un tipo de huevo que contiene 12,7 gramos de *proteínas*; *no contienen carbohidratos ni fibra* y tienen 12,1 gramos de *grasa por cada 100 gramos, aportando 162 calorías por 100 gramos*, a la dieta. Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas K, ácido fólico, B3 y B7.

-100 gramos de huevo contienen 2,2 mg. de hierro, 56,2 mg de calcio, 12,7 mg de yodo, 144 mg de sodio, 216 mg de fósforo, 226,7 ug. de vitamina A, 51,2 ug. de ácido fólico, 1,9 mg de vitamina E y 8,9 de vitamina K, 410 mg. de colesterol.



HUEVOS DE CODORNIZ

Los huevos de codorniz son un tipo de huevo que contiene 13,0 gramos de proteínas, no contiene carbohidratos, contiene 11,2 gramos de grasa por cada 100 gramos y no contiene azúcar, aportando 155 calorías a la dieta. Entre sus nutrientes también se encuentran las vitaminas A, Ácido fólico, D y B3.

El tomar los huevos de codorniz y otros alimentos ricos en vitamina B2, puede ayudar a superar las migrañas y es beneficioso para mantener una buena salud ocular y de la piel. Los alimentos ricos en vitamina B2 o riboflavina como este alimento, también son útiles para mejorar problemas nerviosos como el insomnio, la ansiedad o el estrés. La vitamina B5 o ácido pantoténico, que se encuentra de forma abundante en los huevos de codorniz hace que este alimento sea útil para combatir el estrés y las migrañas. Tiene 844 mg de colesterol por 100 gramos de huevos, no siendo recomendable para personas que tengan un nivel de colesterol alto en su sangre.



MIEL de SORIA

La miel es un alimento ancestral, que lo mismo ha deleitado los paladares de los antiguos egipcios, griegos y mayas que a las nuevas generaciones en todo el mundo. Numerosas colmenas en la provincia. La miel es muy apreciada por su naturaleza energizante, antiséptica y cicatrizante y es buen endulzante para deportistas. Contiene azúcares energéticos, vitaminas, minerales, enzimas activas, aminoácidos, ácidos orgánicos, sustancias antibióticas (inhibina, ácido fórmico), polen, acetilcolina y agua. Se utiliza -aunque sin abusar (es muy calórica)- para endulzar las infusiones, bebidas y comidas. La miel con limón es un buen remedio para aliviar los problemas de garganta.

La calidad de la miel depende, en buena medida, de los azúcares contenidos en ella, es decir, estos deben corresponder a los de la miel y no a los del azúcar común (sacarosa).

El **mostillo** soriano se hace con el *aguamiel o hidromiel* que se consumía ya en Numancia. Esta se obtiene de lavar los opérculos, después de haber extraído la miel, para separarla de la cera.



LÁCTEOS DE CABRA

La leche de cabra es el subproducto de la operación de ordeño que se hace a los mamíferos del género Capra. Brinda una amplia gama de beneficios para la salud y no tiene los efectos secundarios que a veces tiene la leche normal de vaca.

100 gramos de leche de cabra tienen 69 Kcal x 100 gr.; Grasas Totales 4,1 gr.; Ácidos Grasos Saturados 2,7 mg; AG Poliinsaturados 0,1mg; AHM 1,1; Colesterol 11 mg; Sodio 50 mg; Potasio 204 mg; HC 4,5 g. -todos azúcares naturales-. Fibra alimentaria 0 gr. Proteínas 3,6 gr; Calcio: 134 mg; Hierro 0,1 mg; Magnesio 14 mg;

Vitaminas: A: 198 UI ; C : 1,03 mg; D: 51 UI; B12: 0,1 microgramos. Todo ello por 100 gramos

LÁCTEOS DE OVEJA

En cuanto al aporte nutricional, los lácteos de oveja son un alimento con un importante aporte de *calcio, ácidos grasos saturados, sodio, grasa, fósforo, ácidos grasos monoinsaturados, proteínas, calorías, vitamina B2, cinc, yodo, vitamina B3, retinol, colesterol y vitamina A.*

LECHE de SORIA

Los lácteos en la provincia de Soria son casi una exclusividad de la empresa Cañada Real, y gozan de una extraordinaria calidad.

Sustancia líquida y blanca que segregan las mamas de las hembras de los mamíferos para alimentar a sus crías y que está constituida por caseína, lactosa, sales inorgánicas, glóbulos de grasa suspendidos y otras sustancias. Especialmente, la que producen las vacas, que sirve como alimento y de la cual se obtiene, además, *queso, yogur, cuajada, requesón, mantequilla y otros derivados.*

“la leche materna es un alimento muy equilibrado; la leche y sus derivados son la principal fuente de calcio en la alimentación”

Uno de esos nutrientes fundamentales presentes en la leche es el calcio. La cantidad diaria recomendada de calcio (aunque varía en función de la edad) es de 1.000 mg al día aproximadamente. Un vaso de leche contiene unos 300 mg de calcio. Además, al contener también vitamina D, la absorción del calcio es más efectiva que en otros alimentos, gracias a la alta biodisponibilidad del calcio lácteo. Para obtener el mismo calcio disponible a través de otros alimentos como almendras o espinacas, son necesarias varias raciones diarias.

La principal diferencia entre los tres tipos de leche entera, semi y desnatada- es la cantidad de grasa que aporta cada una, debido a la proporción de nata que contienen. Aunque las tres tienen porcentajes de grasas saturadas diferentes, todas contienen la misma cantidad de calcio, proteínas y minerales.

Hoy disponemos de leche sin lactosa soriana, de gran calidad, que permite el consumo de leche a las personas intolerantes a esta enzima.



QUESO

El queso es un alimento derivado de la leche que se obtiene de la coagulación de la misma. Durante este proceso se obtiene el suero, por un lado, y la cuajada por el otro, la cual puede seguir diferentes procesos en función del tipo de queso a elaborar. Tres son los ingredientes fundamentales en la elaboración del queso:

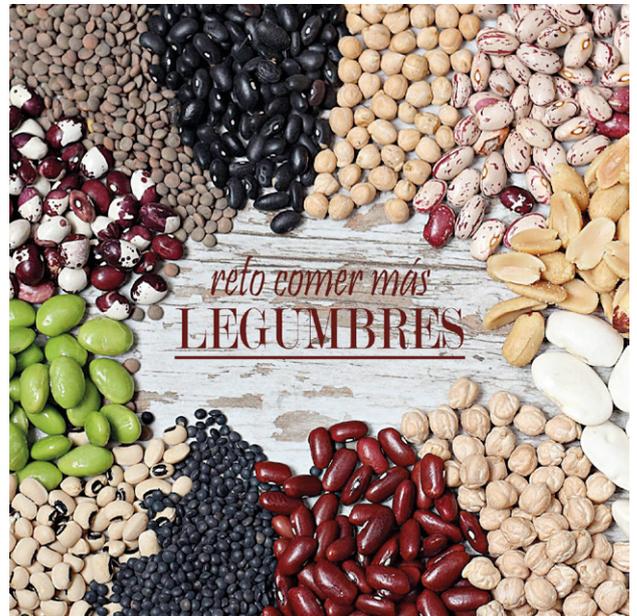
Leche: el queso no es más que leche muy concentrada, a la que se le elimina el agua; por eso las características de la leche utilizada definirán, en gran parte, las del queso resultante.

Cuajo: procedente del cuarto estómago (o cuajar) de ternero muy joven, contiene quimosina, un enzima que permite que la kappa-caseína -responsable de mantener las micelas de caseína en la leche separadas- se inactive. Las moléculas de caseína, principal proteína de la leche, se mantienen agrupadas en unas estructuras llamadas micelas. Cuando el cuajo actúa, las micelas de caseína confluyen para unirse y formar la leche cuajada.

Microorganismos: bacterias y hongos son los que darán las peculiaridades a cada queso al modificar las proteínas y grasas presentes en la leche, dando lugar a nuevos compuestos con sabores y aromas característicos. La variedad es amplia, desde las bacterias iniciadoras, que suelen ser bacterias del ácido láctico responsables de la acidificación de la leche y sabor de gran parte de quesos semicurados, hasta las bacterias propiónicas responsables de los agujeros de quesos como el gruyere, o los mohos azules del roquefort y los blancos del Camembert.

La presencia de proteínas es muy variable, oscilando entre el 8% de los quesos frescos al 40% de los quesos de pasta prensada cocida.

Respecto a las vitaminas, el queso es una buena fuente de *vitaminas hidrosolubles como la B1 y B2, así como liposolubles A y D*, cuyo contenido dependerá de la mayor o menor presencia de grasa. De la misma manera, *el calcio y el fósforo* participan de forma importante en la composición nutricional del queso.



LEGUMBRES del UCERO

Son especialmente cotizadas las legumbres del Valle del Río Ucero cerca del Burgo de Osma. Para la FAO, las legumbres son un tipo de plantas de la familia de las leguminosas que se cosechan solo para obtener la semilla seca (alubias, lentejas, garbanzos), y no incluye ni los cultivos que se cosechan verdes, como los guisantes o las judías verdes, ni los que se cultivan fundamentalmente para la extracción del aceite, como la soja o el cacahuete.

El Código Alimentario Español también distingue entre las legumbres secas (las semillas secas, limpias y sanas y separadas de la vaina, procedentes de plantas de la familia de las leguminosas) de las legumbres frescas (los frutos y semillas de las leguminosas), a las que considera hortalizas.

Se caracterizan por tener un alto contenido en *proteínas*, incluso por encima del de la carne. Entre las legumbres más consumidas en nuestro país y provincia, los garbanzos contienen un 19%, las lentejas un 24%, las judías blancas un 21% y las judías pintas un 24%. La soja, que lleva tiempo consumiéndose en los países occidentales en distintas preparaciones, cuenta

con un 35% de proteína. Para establecer una comparación, el solomillo de ternera tiene un 20% de proteína.

Su calidad (determinada por su composición en aminoácidos y su digestibilidad) es fundamental para que podamos aprovecharlas. Una proteína es de buena calidad cuando contiene todos los aminoácidos esenciales (los que nuestro cuerpo no puede fabricar por sí mismo).

Son ricas en *fibra*: las lentejas contienen más de un 11%, los garbanzos un 15%, las judías blancas un 23%, y las pintas hasta un 25%.

Además, aportan vitaminas del grupo B (tiamina, niacina, B6 y ácido fólico), y minerales como *calcio, magnesio, potasio, cinc, fósforo y hierro*.

Excepto la soja y el cacahuete, las legumbres contienen poca grasa, en torno a un 3%, de la que la mayor parte son ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados.

Las legumbres no engordan. La mala fama de ser un "alimento que engorda" solo se justifica si se acompaña de otros ingredientes calóricos como carne, tocino, o embutidos.

Las legumbres por sí mismas son un alimento más que recomendable, y una fuente excepcional de nutrientes.

SETAS DE LOS BOSQUES Y PINARES SORIANOS

Nuestra provincia es una de las regiones con mayor calidad debido a la falta de contaminación de estos productos. Aire puro. Las setas constituyen un alimento muy especial, del que llama la atención su variedad de formas, colores y aromas, lo que despierta el entusiasmo de aficionados y gastrónomos. Son la parte comestible de los hongos que emergen en determinadas épocas del año en la tierra o sobre restos vegetales, en zonas de bosque y en el campo.

Las setas son alimentos con un bajo contenido calórico. Sólo contienen 20 calorías por cada 100 gramos gracias a su alto contenido

en agua. Contienen *ergosterol*, una sustancia que se encuentra en los tejidos vegetales y que puede transformarse en *vitamina D*. Gracias a la acción del sol, el *ergosterol* se convierte en provitamina D2 y en el organismo, en concreto en el riñón donde se producen las formas activas de la vitamina D. Favorecen *la absorción de calcio y fósforo*, lo que contribuye a la mineralización de huesos y dientes. Las setas presentan buenas cantidades de vitaminas del grupo B. En concreto, destaca su aporte de *vitaminas B2 y B3*, además de ser fuente de algunos minerales como *yodo, potasio y fósforo*. El *yodo* interviene en los procesos de crecimiento, además de ser un mineral indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides, que regula el metabolismo. El *potasio* es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular



normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El *fósforo* tiene una importante función estructural porque forma parte de huesos y dientes y ayuda además en procesos de obtención de energía.

Existe un gran número de variedades comestibles de setas, en nuestra zona geográfica de Soria, destacando por su valor gastronómico: **Lepiota procera (Parasol o Galamperna)**; **Champiñón. Agaricus arvensis** con dos especies importantes: el silvestre (*campestri*) y el cultivado (*bisporus*). El silvestre presenta color blanco, en ocasiones con escamas en la parte central del sombrero. Se pueden encontrar en los prados y, en general, allí donde exista abundancia de materia orgánica en forma de estiércoles. El cultivado presenta un sombrero recubierto por escamas parduscas. **Rebozuelo o Girola. Cantharellus cibarius**: su carne es blanca amarillenta hacia la superficie, con agradable olor afrutado y sabor delicado. **Hongo negro o broceado. Boletus Aereus**: su sombrero es pardo negruzco y su carne es de un blanco inmutable, de olor y sabor muy agradables y firme pero tierna. **Boletus edulis**. Su sombrero es viscoso con la humedad, de tonalidades marrones y sus esporas entre amarillentas y verde oliva. Su carne es blanca inmutable, violácea bajo la cutícula que recubre el sombrero, con olor y sabor agradables que recuerdan a la nuez. Crece en grupos o aislados en bosques de

frondosas y coníferas. Aparece en verano y otoño y es un excelente comestible. **Níscalo. Lactarius deliciosos**: Es uno de los hongos comestibles más buscados por la calidad de su carne y relativa abundancia. Su color es anaranjado y está recubierto de una materia harinosa blancuzca, señalada por zonas concéntricas más oscuras de color pardo rojizo que verdean con el paso del tiempo. La carne al principio es blanca y luego tira a anaranjado verdoso. Es dura y quebradiza y exuda una "leche" dulce de color naranja vivo que verdea en contacto con el aire. Es común en las zonas húmedas, en los bosques de pinos, durante el verano y otoño. Exhala un perfume afrutado y ofrece un excelente sabor, aunque es mucho más apreciada la variedad "Lactarius sanglifuus" o níscalo de sangre vinosa. **Gorro verde o seta de cura. Russula virescens**. El color del sombrero es de un tono verde pálido, como resquebrajado, sobre todo cerca del borde, sobre un fondo blanquecino. La carne es blanca y quebradiza, con tendencia a mancharse de ocre, inodora y de sabor delicado. Habita en grupos en los bosques de frondosas, en general, en regiones cálidas y en verano, aunque depende de las zonas. Se considera un excelente comestible. **Seta de cardo. Pleurotus eryngii**: es una de las setas más sabrosas y apropiadas para todo tipo de platos. La carne es blanca, de olor fúngico y sabor delicado. Se la encuentra en grupos en





verano y en otoño. **Seta de chopo. *Agrocybe Aegerita***: es una seta carnosa, viscosa, blanda, de color amarillo claro que al envejecer se cubre de una película irregular, de matiz ceniciento. Su carne es compacta, frágil, blanca amarillenta, de sabor y olor agradables. **Oronja o Seta de los césares. *Amanita caesarea***: tal y como su nombre indica esta seta era la preferida de los césares y emperadores en la época romana. Aparece en grupos en bosques de frondosas, en especial en áreas mediterráneas, en verano y otoño. Es un excelente comestible. Se puede comer cruda, con un poco de aceite, sal y limón. Su sombrero es rojizo y su carne firme y amarillenta y se la encuentra dentro de una volva membranosa muy visible. **Seta de San Jorge o Perrochico. *Calocybe gambosa***: aparece de modo muy precoz en primavera. Tiene un sombrero blanco, crema y en algunas subespecies de color de corte-

za de pan, es decir, de un tono pardo claro suave. La carne es blanca, firme, compacta, y al mismo tiempo tierna, de un olor suave, que evoca a la vez al de la harina fresca. Esta especie deliciosa crece en abril-mayo en los pastizales, donde dibuja hermosos círculos en el borde de los bosques; en los rastrojos y en los huertos, siempre en terrenos calcáreos. Muchos la consideran como el mejor de todos los comestibles. **Colmenilla. *Morchella esculenta*, var. *Esculenta***: tal y como su nombre indica, su sombrero se parece a una colmena. Su carne es elástica, frágil, blanca, inodora o de olor suave y sabor delicado. Aparece en grupos en los bosques de frondosas, en general bajo los fresnos, a lo largo de los lechos de los arroyos, en las orillas de los ríos, en los litorales marinos, en los meses de primavera. No deben consumirse crudas porque resultan tóxicas. Es un excelente comestible.



TRUFA NEGRA /TUBER MELANOSPORUM

Soria es el área geográfica con mayor producción y proyección de truficultura en España junto con Teruel. La trufa es un hongo subterráneo que vive asociado a las raíces de ciertos árboles de hoja caduca, principalmente encinas, robles, castaños, y nogales, también avellanos, con los que establecen una simbiosis, denominada micorriza, que produce un beneficio mutuo.. En Europa existen alrededor de 40 especies, de las que la trufa negra (***Tuber melanosporum***) es la más apreciada.

Conocida desde hace siglos por su inigualable aroma, está considerada "el diamante negro" de los montes españoles. Son muy escasas y su elevada demanda, debida a su alto valor gastronómico (900 € el kilogramo en las subastas de los últimos años) hace que sean un bien muy codiciado y caro. Actualmente se recolectan con perros especialmente adiestrados.

Las trufas tienen un contenido nutricional similar al de las setas.

La trufa es un alimento rico en minerales, principalmente *potasio, fósforo, yodo, selenio, hierro, calcio, magnesio y azufre*. En cuanto a vitaminas, podemos destacar el contenido en *vitamina C y en vitaminas del grupo B* (con mayor cantidad de B2, B3 y B9)

Contienen *poca cantidad de hidratos de carbono, prácticamente no poseen grasas, tienen gran cantidad de agua y rondan entre los 50 y las 90 kcal por cada 100 gramos*.

Las trufas también nos aportan *fibra y proteínas vegetales* (la trufa negra más que la blanca).

Trufa negra. *Tuber nigrum*: también llamada trufa negra o de Perigor, la más apreciada en España y Francia. Su color es negro o gris-violáceo, de forma irregular, similar a un trozo de carbón. Su piel es muy fina y está recubier-





ta de verrugas. Su carne es compacta, más blanquecina cerca de la piel, grisácea hacia el centro y termina en un color marrón violáceo. Es característico su olor fuerte y picante y su sabor agradable, aunque ligeramente amargo. La variedad *Tuber brumale* Vitt. es también una trufa negra muy similar a la anterior pero de inferior calidad y precio. Se recolecta junto a la trufa negra en los bosques españoles. Trufas blancas. *Tuber magnatum*, *Tuber album*: son las conocidas como trufas blancas de Italia, país donde más abundan, y alcanzan los precios más elevados en el mercado, entre 2.000 y 3.000 euros por kilo, sobre todo la variedad *Tuber magnatum*. Su peso es variable, de unos 40 hasta unos 300 gramos. Tienen formas irregulares, una piel fina y aterciopelada, de color ocre pálido, blancuzco o amarillento en el interior y un olor intenso, muy pronunciado. Para muchos entendidos es lo máximo en gastronomía. Su época de crecimiento es muy corta y depende mucho del clima, pero se suele situar entre el final de verano y la entrada del invierno.

Trufa estival o de verano. *Tuber aestivum* Vitt:

la trufa estival o de verano, al contrario que las anteriores, tiene su época de crecimiento en verano hasta principios de otoño. Este hongo tiene forma irregular redonda y está recubierta en su totalidad de verrugas piramidales angulosas que la diferencia de las demás. Se caracteriza por su color marrón negruzco y su carne compacta, olor intenso y aromático y peculiar sabor que recuerda al de las nueces.

La trufa estival se considera de buena calidad y es también apta para los mismos usos que las anteriores, pero con la diferencia de que ésta se vende fuera de temporada, durante casi todo el año, confitada con algún licor o con su propio jugo de conservación, y su precio, por supuesto, ni se acerca al de las anteriores. Existen otras especies de calidad que también son comestibles y que pueden comercializarse como: *Tuber mesentericum* Vitt., *Tuber albidum* Pico, *Tuber uncinatum* Chatin, etc.





BACALAO

En Ágreda existe desde hace muchos años un secadero de bacalao muy prestigiado. Aunque Soria no tiene mar, sin embargo el bacalao ha pasado a ser uno de sus productos estrella. El bacalao es un pescado blanco y, por tanto, posee un bajo contenido graso. Almacena sus reservas de grasa preferentemente en el hígado, empleado para la fabricación de aceite de pescado. Su carne es rica en proteínas de alto valor biológico y además posee una amplia variedad de vitaminas y minerales. Entre las vitaminas destacan las del grupo B, principalmente la B1, B2, B6 y Ácido fólico. Destaca la presencia de *potasio* y *fósforo*. Se utiliza la sal como conservante, pero se pueden reducir a la mitad si se pone a remojo. Por tanto, las personas con hipertensión o con problemas de retención de líquidos pueden consumir bacalao fresco, y bacalao salado, siempre y cuando se desale exhaustivamente.



CANGREJOS DE LOS RIOS DE SORIA

Los cangrejos de río, son crustáceos decápodos de agua dulce. Nuestros ríos fueron muy ricos en la especie clásica, hasta que fueron colonizados por el cangrejo señal americano. Respiran mediante branquias parecidas a plumas y se encuentran en masas de agua que no se congelan hasta el fondo, abundando en arroyos y ríos donde pueden guarecerse de los depredadores. La mayoría de los cangrejos de río no tolera el agua contaminada, aunque algunas especies como la invasiva *Procambarus clarkii* son más resistentes. Se alimentan de animales y plantas vivas y muertas.



Los cangrejos de río están llenos de proteínas y no contienen carbohidratos. Una ración de 140-150 gr de cangrejos de río contiene cerca de 25 gramos de proteínas. El cangrejo de río es rico en minerales, como *calcio*, *magnesio*, *hierro* y *especialmente fósforo* y *potasio*. Son bajos en *grasas saturadas* y *grasas totales*, con menos de 0,3 gramos de grasas saturadas/ 100 gr.. Como algunos mariscos, el cangrejo de río *es alto en colesterol*. Una ración de 150 gramos contiene algo más de 200 miligramos.



TRUCHA DE RIO

Pescado azul de agua dulce. Vive en aguas frías y limpias como las de nuestro Duero y sus afluentes sorianos, en ríos y lagos. Desarrolla gran parte de su vida en el mar y regresa a los ríos para la reproducción. Vive en aguas costeras desde los 6 meses a los 5 años y remonta los ríos para fertilizar los huevos. Allí permanecerá de uno a 5 años. Casi la totalidad de la trucha que se comercializa es de piscifactoría. La trucha es un pescado bastante parecido nutricionalmente a la carpa. Podemos considerarlo como un pescado semigraso, ya que su contenido en grasas es realmente bajo. En este sentido, 100 gramos de trucha aportan 3 gramos de grasa y casi 90 calorías, de forma que nos encontramos ante un alimento bajo en grasas, e interesante en dietas de adelgazamiento. En relación a su contenido en vitaminas, aporta *vitamina A, B2, B2 y B3*. También contiene minerales, como *el hierro, magnesio, potasio, fósforo y zinc*. Su contenido en sal es realmente bajo, de forma que su consumo está recomendado en personas con hipertensión arterial. Además, por su alto contenido en proteínas, se aconseja para deportistas.



BORRAJA

Ver Soria Salud 18 Dr. Sanz Anquela

Pocas regiones –Soria entre ellas- pueden presumir de tener en sus tierras este medicinal. La borraja es la mayor fuente natural de ácido gamma-linolénico –GLA– y de fitoquímicos con poder antioxidante, hasta el punto de ser explotada comercialmente para la extracción de ambos tipos de compuestos.

El GLA es un ácido graso casi esencial y su aporte en la dieta está indicado en todo tipo de procesos inflamatorios crónicos. Existen estudios epidemiológicos que encuentran un efecto protector del consumo de borraja como verdura frente al desarrollo del cáncer gástrico.

El cáncer de estómago se origina tras décadas de inflamación crónica de la mucosa gástrica. Mediante estudios experimentales en ratas de laboratorio se ha comprobado un efecto protector del extracto de borraja frente a la enfermedad de Alzheimer y las moscas cuyas larvas han sido alimentadas con borraja son más resistentes a mutaciones y permanecen más activas en sus últimas etapas de la vida.

La dieta rica en alimentos de origen vegetal, y más variada posible, con productos de temporada y proximidad es la más saludable. No hay base científica para sospechar que la exclusión de todo alimento de origen animal represente una ventaja adicional a una dieta rica en frutas y verduras. De hecho, somos descendientes de cazadores y recolectores: la dieta del hombre primitivo durante el paleolítico constaba de una gran variedad de plantas silvestres, pero también incluía especies animales salvajes.

Los alimentos de origen vegetal tienen un impacto positivo en la prevención de la enfermedad, pero la dieta vegetariana estricta va en contra del principio básico de la diversidad. Cuanto más variada es una dieta más saludable es y, en general, las dietas de exclusión –que prohíben determinados alimentos–, no son recomendables.

El común denominador de dietas vegetarianas y predominantemente vegetarianas está en la diversidad de alimentos de origen vegetal y en este punto entra en juego el ignorado papel de una hortaliza, que a su vez es planta medicinal: la borraja.





CARDO DEL BURGO y DE ÁGREDÁ (ROJO)

Es una verdura que merece destacar por sus bondades y que debemos intentar incluir en nuestra dieta habitual durante su temporada porque nuestra salud nos lo agradecerá.

El cardo, *Cynara cardunculus*, es una verdura originaria de la zona del Mediterráneo que tiene unas hojas grandes con o sin espinas. El cardo es muy parecido nutricionalmente a la alcachofa o alcaucil. El 94% del cardo es agua. Tiene pequeñas cantidades de *carbohidratos y proteína vegetal y casi un contenido nulo en grasas*. El aporte en *fibra* del cardo es considerable.

Esta verdura de hoja verde contiene minerales **como el potasio, el calcio, sodio, fósforo, hierro y selenio**. De las vitaminas que se encuentran en el cardo **destacamos la vitamina C y la B3, B2 y B1**. El cardo tan solo aporta **20 Kcalorías por cada 100 gramos**.

Una de las ventajas del consumo del cardo es que se trata de una verdura de hoja verde excelente para personas que están haciendo dieta para adelgazar o que quieren perder peso debido a su escaso valor calórico. El cardo es una buena fuente vegetal de calcio.

Esta verdura es muy saludable en especial para las personas con diabetes debido a su contenido en inulina. Puede contribuir a prevenir los cálculos biliares.

Esta verdura de hoja verde puede contribuir a reducir los niveles de colesterol en sangre. Se puede tomar como primer plato o como guarnición con el segundo plato.

El cardo nos ayuda a ir regularmente al baño y prevenir el estreñimiento y otras enfermedades del intestino grueso como el cáncer de colon o diverticulitis. Es un alimento que mejora las digestiones. Esta verdura tiene gran acción depurativa y nos ayuda a prevenir la retención de líquidos por su acción diurética.



CARDO ROJO de ÁGREDA

El cardo que se encuentra en Agreda es un producto característico, tanto por la forma de cultivar como por su excepcional calidad. La planta, a medida que crece, se cubre con tierra hasta alcanzar una altura que supera el metro y medio. Es espectacular contemplar un campo de cardos con los bancales como si fueran murallas, que cobijan en su interior tan delicado tesoro. De color blanco rosáceo, es de tal calidad que su ternura lo hace apropiado para ser consumido en ensalada. **Su carácter invernal lo convierte además en plato típico de la cena de Nochebuena. En Agreda se cocina con salsa de almendras, harina tostada y azafrán.**

Calorías: 18 Kcalorías/ 100 gr; Proteínas:0.5 gr/ 100 gr; Grasas:0.2 gr/ 100 gr; Hidratos de Carbono :2.2 gr/ 100 gr . El componente mayoritario del cardo es el **agua** que supone hasta el **94%**. **Fibra** (1g en cada 100 g de porción comestible). Respecto a las **sales minerales**, el cardo destaca por su **alto contenido en calcio (100mg/100 gr)** pero presenta el problema, al igual que con el **hierro (1,5 mg/100 gr)** que contiene, de no ser bien absorbidos por el organismo. También contiene pequeñas cantidades de oligoelementos como **zinc, cobre y manganeso**.

Recomendado como **diurético y depurativo** y para **disminuir cifras totales de Colesterol**. **Bueno para diabéticos. Ayuda a digerir bien los alimentos. Favorece la función hepática y biliar y el transito intestinal.**





PATATAS DE AÑAVIEJA Y SU COMARCA

Se consideran las mejores patatas de Castilla y León por la composición de su sustrato. Si a ello le añadimos que sus productores han combinado la patata con el aceite de oliva virgen –uniendo sus valores nutricionales–, justifica que sus productos sean “estrella” en los centros comerciales de alimentación de toda España.

CERVEZA ARTESANAL

De reciente aparición en la provincia de Soria, reúne en la actualidad cinco marcas con una producción baja –todavía– en la actualidad. Básicamente, el **análisis nutricional de un vaso de cerveza** nos muestra que la mayor parte de las **calorías** de esta bebida derivan del alcohol, mientras que también posee algo de hidratos en su composición y casi nada de proteínas. El **92% de la cerveza es agua** y **no posee grasas**, por lo que, un vaso de cerveza ofrece lo siguiente: **84 Kcalorías, con un 30% de Hidratos de carbono, 4% de proteínas y un 66% de alcohol**. Además de estos macronutrientes que brindan energía, la cerveza tiene algunos **micronutrientes** importantes, entre los que destaca el **potasio (74 mg)**, el **fósforo (110 mg)**, **magnesio (19,2 mg)** y las **vitaminas del complejo B** como **ácido fólico (12,6 mg)**.

No se debe consumir como refresco, pues es bebida alcohólica. MENOS AÚN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.



VINO TINTO

La Ribera del Duero soriana tiene en la actualidad más de 15 bodegas asentadas entre San Esteban y Castillejo. Algunas han obtenido la máxima puntuación internacional en las clasificaciones mundiales. Tomar una copa de vino tinto al día puede hacer mucho por nuestra salud en general. Pero recordemos, siempre con moderación y equilibrio. Un vasito diario de este tributo natural y de hechizante sabor acompañará tus platos y mejorará notablemente tu bienestar. Pero como el **Dios Jano**, el vino tiene dos caras. En varones dos vasitos de 125 cc al día y en la mujer uno, son saludables. Siempre de vino de calidad. El exceso perjudica la salud.

Decía el *Dr. Calvo Melendro* que les daba a los ancianos en sus Residencias de Soria, un vasito en la comida y otro en la cena, porque esa **cantidad era antioxidante y combatía la soledad porque les desataba la lengua.**

Sus *polifenoles* y el *resveratrol* dan para un compendio mucho más amplio que desarrollaremos en nuestro próximo diccionario de la Dieta Mediterránea

No se debe consumir como refresco, pues es bebida alcohólica. MENOS AÚN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.



Y en la zona de San Esteban: LECHUGA. COLES DE BRUSELAS. ESPINACAS. CEREZAS. ALCACHOFAS. HABAS. GUISANTES JUDIAS VERDES..... Y próximamente tendremos también ACEITE DE OLIVA y KIWIS..

Sin olvidar las Internacionalmente conocidas Hierbas Medicinales de Soria

PAN DE HORNOS DE SORIA

El pan de trigo y de los cereales de los Campos de Soria, **amasado y horneado por panaderos sorianos en numerosos pueblos de la provincia** es el mejor complemento a nuestros alimentos. El pan es rico en *fibra, minerales y vitaminas*. Muy menospreciado hasta fechas recientes hay que señalar que no engorda y que es muy saludable un buen bocadillo de nuestros alimentos seleccionados (lomo o jamón p.ej.) como el mejor almuerzo y merienda, de nuestros hijos y nietos. ¡Y el mejor desayuno –tostada con aceite de oliva virgen con y sin tomate- con lácteos de Soria. Si el pan es Integral mejor para nuestro organismo



EN EL DICCIONARIO DE LA DM DE PRÓXIMA APARICIÓN SE VERÁN AMPLIADOS ESTOS CONCEPTOS ASÍ COMO BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA



SORIA CARDIOPROTEGIDA

LOCALIZACIÓN DE DESFIBRILADORES CAJEROS AUTOMÁTICOS y DESAs en CAJA RURAL



24 HORAS

OFICINAS DE Caja rural de Soria

- Diputación, 1
- Avda. Mariano Vicén 39
- Camaretas
- Francisco de Agreda, 2
- Avda. Valladolid, 7
- Plaza de Mariano Granados nº 2.

POLICÍA LOCAL. Obispo Agustín, 1

POLICIA NACIONAL
Comisaría Nicolás Rabal 9

CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL
Eduardo Saavedra 2

PALACIO CONDES DE GÓMARA
AUDIENCIA PROVINCIAL



- Centro de Salud **Soria Norte**
- Centro de Salud Soria Sur. **La Milagrosa**
- Hospital de La **Virgen del Mirón:**
Entrada al hall
- Hospital de **Santa Bárbara.**
Urgencias y Pasillo Rx. Planta baja

CENTROS MÉDICOS

- **PAMA.** Ronda Eloy Sanz Villa 2
- **ASISA.** Pasaje Mariano Vicén
- **MC Mutual.** Venerable Palafox, 2 bajo
- **Mutua Universal.** Avda Duques De Soria 1

JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS

- **Delegación Territorial**
Junta de Castilla y Leon. Linajes 1
- **Centro radiológico Saiz-Santana**
Manuel Blasco 6 Bajo

DESAs en:

1.- Todos los Centros de Salud

2.- Consultorios:

Duruelo de la Sierra
Golmayo (Las Camaretas)
Hontoria del Pinar
Langa De Duero
Medinaceli
Navaleno
Osma
Tardelcuende
Vinuesa

- Ayuntamiento de **Soria (4):**
Policía Local (2: Comisaría Local y
Móvil en Coche Patrulla)
Bomberos (En Camión Anti-Incendios) y
Polideportivo de La Juventud

- Ayuntamiento de **Duruelo de la Sierra.**

PRÓXIMA INSTALACIÓN EN VERANO DE 2017

- Ayuntamiento de **Covalada**
- Ayuntamiento de **Ágreda**
- Ayuntamiento de **Cueva de Agreda**
- Ayuntamiento de **Valdemaluque**
- Ayuntamiento de **Alconaba**
- Ayuntamiento de **Fuentecantos**
- Ayuntamiento de **Almazán**
- Ayuntamiento **San Leonardo de Yagüe.**
- Ayuntamiento de **Fuentearmegil**
- Ayuntamiento de **Retortillo**
- Ayuntamiento de **Arcos de Jalón**
- Ayuntamiento de **Almarza**
- Ayuntamiento de **Narros**
- Ayuntamiento de **Medinaceli**
- Ayuntamiento **Montejo de Tiermes**



EDITA: Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012.

Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: www.fundacioncajarural.net

