

NOTA INFORMATIVA

LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE OBESIDAD Y REALE SEGUROS MADRID FUSIÓN, JUNTAS EN EL FOMENTO DE LA GASTRONOMÍA SALUDABLE

- **Ambas entidades han lanzado los premios Tres días, Tres Causas con los que reconocerán en el marco de Madrid Fusión a profesionales, iniciativas y proyectos comprometidos con el impulso de la alimentación saludable**
- **Los galardonados de esta primera edición serán Rodrigo de la Calle, chef de El Invernadero; Paco Roncero de Restaurantes Paco Roncero y el proyecto PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea)**
- **Los premios se entregarán los días 13, 14 y 15 de enero respectivamente en el recinto IFEMA de Madrid**

Madrid, 09 de enero de 2020.- La Sociedad Española de Obesidad (SEO-SEEDO) y Reale Seguros Madrid Fusión han unido sus fuerzas para colaborar juntas en el fomento de la gastronomía saludable. Para ello y bajo el lema “Por una alimentación consciente” ambas entidades han puesto en marcha los premios Tres días, Tres causas con los que reconocerán en el marco de Madrid Fusión, los próximos 13, 14 y 15 de enero, a profesionales, iniciativas y proyectos comprometidos con el impulso de la gastronomía saludable.

Los galardonados de esta primera edición serán Rodrigo de la Calle, chef de El Invernadero; Paco Roncero de Restaurantes Paco Roncero y el proyecto PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea). Rodrigo de la Calle es experto en gastrobotánica, y a través de su restaurante El Invernadero, pone en valor la Alta Cocina con la recuperación de especies vegetales y respecto al entorno. Por su parte Paco Roncero, a través de sus Restaurantes Paco Roncero, promueve los hábitos de vida saludables desde la alimentación. Por último, ambas entidades han decidido reconocer también el proyecto PREDIMED al tratarse de uno de los estudios de investigación sobre alimentación saludable más importantes llevados a cabo.

El premio a Rodrigo de la Calle se entregará el próximo lunes día 13, a las 11:00 horas, de mano del presidente de Madrid Fusión, José Carlos Capel, y de la secretaria de la SEO-SEEDO, Susana Monereo. El galardón a Paco Roncero se entregará el martes 14, a las 13:00 horas, participando en la entrega tanto el presidente de Madrid Fusión, José Carlos Capel, como el vicepresidente de la sociedad científica, Diego Bellido. Por último, el premio al proyecto PREDIMED lo recogerá el Dr. Ramón Estruch, coordinador del estudio, el miércoles 15, a las 17:15 horas, de mano del presidente de Madrid Fusión, José Carlos Capel, y del presidente de la SEO-SEEDO, el Dr. Francisco Tinahones. Todos los premios se entregarán en el escenario polivalente, en el recinto IFEMA de Madrid.

Decálogo de Gastronomía Saludable

Atendiendo al hecho de que el porcentaje de personas que hacen una o varias comidas fuera de casa está creciendo, la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO-SEO) elaboró un Decálogo de Gastronomía Saludable para contribuir a que la alimentación fuera de casa sea lo más saludable posible y, junto con otras medidas como la práctica de ejercicio y llevar un estilo de vida activo, prevenir el exceso de peso en la población. El Decálogo de Gastronomía Saludable que plantea la sociedad científica recoge en sus 10 puntos las siguientes recomendaciones:

1. Utiliza aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico como grasa culinaria. El aceite de oliva virgen para aliños
2. Prioriza preparaciones y técnicas culinarias que disminuyan en lo posible el aporte energético y de bajo contenido en grasa
3. Uno de cada 4 primeros platos debe incluir verduras, hortalizas o legumbres como base principal
4. Uno de cada 2 segundos platos debe ser a base de pescado blanco o azul o bien con carne magra
5. Priorizar las verduras, hortalizas y legumbres como guarnición de segundos platos
6. La oferta de postres debe incluir siempre fruta fresca de temporada o frutos secos
7. Los postres lácteos deben incluir la opción de bajos en grasa (semi o desnatados)
8. Priorizar el consumo de agua como bebida habitual. Utilizar unidades individuales si se consume alcohol
9. Utilizar alimentos de temporada preferiblemente adecuados a la gastronomía local y productos de proximidad
10. Informar de las calorías totales y ofrecer medias raciones

Otras iniciativas activas

La SEO-SEEDO formalizó también hace dos años un acuerdo de colaboración con la Asociación de cocineros y reposteros de Madrid, Acyre, y con la empresa de restauración colectiva Serunion para promover conjuntamente la alimentación saludable en el sector de la hostelería y la restauración de colectividades. Entidades que avalan el decálogo planteado por la sociedad científica.

Además, la sociedad científica cuenta también con un 'sello de calidad' para acreditar a aquellos establecimientos que fomentan la gastronomía saludable. Para adquirir este distintivo los establecimientos gastronómicos interesados deben hacer llegar su carta de

platos o propuestas de menús, en línea con las indicaciones recogidas en el decálogo de Gastronomía Saludable elaborado desde la SEEDO. Todas las iniciativas que cumplan los requisitos, recibirán este distintivo de calidad con aval científico que podrán colocar tanto en su establecimiento como en su carta de menús.