

Promover

la alimentación mediterránea...
una buena manera de
promocionarse!



	PÁGINA
Introducción	1
¿Qué es el proyecto Amed?	3
¿Qué ventajas aporta estar acreditado?	5
¿Cómo se puede ser un establecimiento Amed?	7
Requisitos para obtener la acreditación Amed	7
Todo lo que debe saber sobre la acreditación Amed	10
Seguimiento y evaluación de los establecimientos acreditados	11
Ejemplos de cartas y menús	13
La alimentación mediterránea	17
¿Por qué se habla tanto?	17
...y en Cataluña, ¿seguimos la alimentación mediterránea?	19
Anexo I. Hoja de solicitud	Anexo
Anexo II. Cuestionario Amed	Anexo
Anexo III. Cuestionario de evaluación del manual del restaurador	Anexo
Anexo IV. Receta Mediterránea	Anexo



El sector de la restauración tiene mucha importancia en el modelo alimentario de nuestra sociedad ya que, cada vez más a menudo, se come fuera de casa.

Es por este motivo que, como profesionales del sector de la restauración, tienen que ser conscientes de la relación entre la alimentación y la salud.

La alimentación y la actividad física influyen sobre la salud de las personas. En Cataluña, las encuestas muestran que una gran parte de la población no sigue las recomendaciones alimentarias saludables de forma adecuada ni practica el nivel de actividad física suficiente.

Con el objetivo de promover la mejora de los hábitos alimentarios y la práctica regular de actividad física, dentro del contexto cultural de un estilo de vida mediterráneo, el Departamento de Sanidad ha iniciado una estrategia llamada PAAS (Plan integral de promoción de la actividad física y la alimentación saludable), con acciones dirigidas a diferentes ámbitos de actuación: sanitario, educativo, comunitario y laboral. Dentro del ámbito comunitario se ubica el proyecto **Amed de establecimientos promotores de la Alimentación Mediterránea.**

En este sentido, el Departamento de Sanidad de la Generalitat de Cataluña, en colaboración con la Fundación Dieta Mediterránea y entidades locales como Ayuntamientos, Consejos Comarcales y Gremios de Hostelería, ha desarrollado el proyecto Amed, con la intención de ampliarlo próximamente en otros municipios de Cataluña.



¿Qué es el proyecto Amed?

Amed corresponde a las siglas que identifican los establecimientos promotores de la Alimentación Mediterránea.

Este proyecto tiene como objetivo mantener y fomentar el consumo de alimentos y platos saludables propios del área mediterránea en el ámbito de la restauración colectiva.

Se trata, pues, de acreditar e identificar aquellos establecimientos que reúnan unas características vinculadas al modelo de alimentación mediterránea, con el fin de poder comer fuera de casa de forma saludable.

El cliente de un establecimiento **Amed** dispondrá de una oferta gastronómica propia de la alimentación mediterránea, a un precio en la línea de los precios habituales del establecimiento.

La alimentación mediterránea se considera no solamente un tipo de alimentación saludable, sino también un estilo de vida saludable. En este sentido, los establecimientos **Amed**, además, pueden ofrecer consejos relacionados con la promoción de hábitos saludables (alimentación equilibrada y variada, opciones de ocio activo, etc.)

“Amed acredita e identifica aquellos establecimientos promotores de la Alimentación Mediterránea”



¿Qué ventajas aporta estar acreditado?

- 1 La acreditación del establecimiento Amed quedará explicitada con un distintivo externo** que identificará al establecimiento como promotor de la alimentación mediterránea y saludable, de cara a los clientes.
- 2 La difusión de los establecimientos a través de diferentes medios:**
 - **Página web (www.amed.cat)**, así como páginas web de las entidades implicadas.
 - **Presencia en los medios de comunicación local, etc.**
- 3 La difusión de las especialidades de cada establecimiento**, a partir de la edición de las recetas de los establecimientos acreditados (opcional).
- 4 La posibilidad de asistir a las sesiones informativas**, de interés para el restaurador acreditado (charlas, catas de productos, etc.), con temáticas sobre la alimentación mediterránea (opcional).

¿Cómo se puede ser un establecimiento Amed?

En este apartado encontrarán toda la información necesaria sobre lo que deben hacer para conseguir ser un establecimiento Amed, así como toda la información sobre la acreditación y evaluación de su establecimiento.

Requisitos para obtener la acreditación Amed

CRITERIOS DE CUMPLIMIENTO OBLIGATORIO DE CARÁCTER NO ALIMENTARIO

- 1** Tener actualizadas las acreditaciones que garanticen que las instalaciones reúnen las **condiciones de higiene** necesarias para ofrecer seguridad alimentaria.
- 2** **Mantener**, en la oferta Amed, **unos precios** para el cliente en la línea de los precios habituales del establecimiento.
- 3** Tener a disposición del cliente la información sobre **Amed**, sobre la alimentación saludable y ocio activo, una vez obtenida la acreditación.

CRITERIOS DE CUMPLIMIENTO OBLIGATORIO DE CARÁCTER ALIMENTARIO

- 1 Garantizar que para aliñar se ofrece **aceite de oliva** en cualquiera de sus variedades y que se cocine con aceite de oliva o bien con aceite de girasol con alto contenido de ácido oleico*.
- 2 Garantizar que aproximadamente un 25% de la oferta de primeros platos sea a base de **verduras, hortalizas y/o legumbres**.
- 3 Garantizar la presencia de **algún producto integral** (pan, pasta, arroz u otros).
- 4 Garantizar que aproximadamente un 50% de la oferta de segundos platos sea a base de:
 - **pescado** (blanco o azul), o
 - **carnes magras** (con bajo contenido en grasa).
- 5 Garantizar que aproximadamente un 50% de la oferta de los postres sea a base de:
 - **fruta fresca** (entera o manipulada, p.e. macedonia)
 - **frutos secos**
- 6 Garantizar que en la oferta de **postres lácteos**, figure la opción de bajo contenido en grasa (semidesnatado o desnatado).
- 7 Garantizar la dosificación por **copas** o unidades individuales en relación al posible consumo de bebidas fermentadas (vino, cava o cerveza).
- 8 Disponer de **preparaciones culinarias** que no requieran la adición de gran cantidad de grasa (cremas, manteca, margarinas, mantequillas o una gran cantidad de aceite) y utilizar técnicas como las cocciones alimentarias al vapor, horno, parrilla, salteado, plancha, etc.

OTROS ASPECTOS DE CARÁCTER OPCIONAL QUE SE VALORARÁN

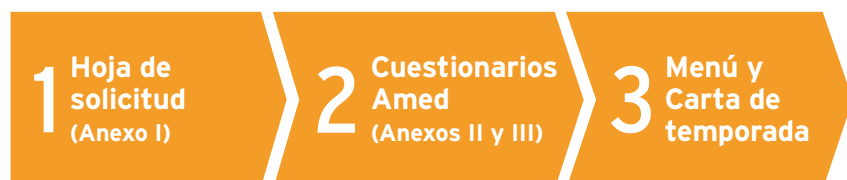
Los siguientes aspectos, aunque no son de cumplimiento obligatorio, puntuarán a favor de la obtención de la acreditación Amed.

- 1 Priorizar la utilización de **alimentos frescos, de temporada** y/o de producción local.
- 2 Incluir en la carta propuestas de la **gastronomía tradicional** y local.
- 3 Ofrecer aceite de **oliva virgen en las aceiteras** de las mesas y potenciar que se presente etiquetado o que se identifique el grado, el tipo de oliva y la procedencia.
- 4 Priorizar **guarniciones** de segundos platos a base de **verduras, hortalizas y legumbres**.
- 5 Ofrecer a los clientes del establecimiento Amed **recetas de alimentación mediterránea** que pueden coincidir con alguna de las especialidades de la casa (disponibles para los clientes del establecimiento).
- 6 Ofrecer la opción de algunos platos combinados mediterráneos que se puedan proponer como **plato único** (ligero y no demasiado abundante) y/o la posibilidad de pedir **medias raciones**.
- 7 Ofrecer la posibilidad de platos a los que no se les haya añadido sal ("**opciones sin sal**"), con condimentos alternativos (pimienta, especias, hierbas aromáticas, etc.).
- 8 Difundir **actividades de ocio activo** (rutas a pie, circuitos cardiosaludables, etc.) en la ciudad y/o alrededores del establecimiento Amed.

* En lo que respecta a los fritos, el aceite de oliva es la opción recomendada, pero el aceite de girasol con un alto contenido oleico, es una alternativa viable con un rendimiento parecido al del aceite de oliva, una mayor resistencia a la oxidación y una mayor conservación, respecto al aceite de girasol convencional (Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria).

Todo lo que deben saber sobre la acreditación Amed

Para obtener la acreditación **Amed** sólo tiene que enviarnos la solicitud por correo postal (Agencia de Salud Pública de Cataluña, Edificio Josep Salvany, Programa Amed c/ Roc Boronat 81-95, 08005 Barcelona, vía web www.amed.cat o bien por fax 935 517 514):



Si se ajusta a los requisitos de cumplimiento obligatorio, recibirá una carta de bienvenida, notificándole la aceptación en el proyecto **Amed** y se le entregará el dossier **Amed**:

• DISTINTIVO EXTERNO

Identificador Amed para colocar en la entrada del establecimiento.

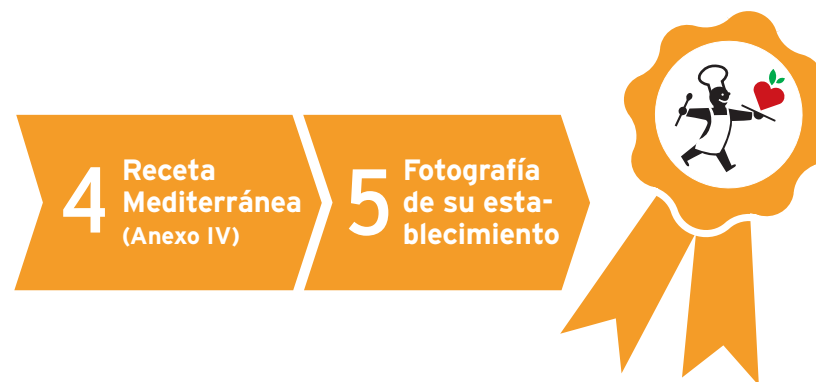


• MATERIALES DE DIFUSIÓN*

Folletos o posters Amed para distribuir en las mesas y/o expositores, junto con otros materiales: recetas mediterráneas**, circuitos cardiosaludables, etc.

*Ponerlos en contacto con el equipo Amed para reponer el material de difusión agotado.

**Las recetas mediterráneas que cada establecimiento quiera promocionar se colgarán en la página web Amed (www.amed.cat).



Seguimiento y evaluación de los establecimientos acreditados

Para evaluar el grado de satisfacción tanto de los clientes como de los restauradores, se proponen diferentes acciones:

1. Evaluación de la acreditación por los clientes.

- El cliente puede expresar su opinión, tanto del programa como de la oferta de alimentación del establecimiento acreditado, a amed@amed.cat.
- **Línea telefónica** de atención, donde el cliente será atendido por el equipo Amed.

2. Seguimiento de la acreditación Amed por inspectores autorizados.

En el caso de que el establecimiento no cumpla algunos de los requisitos, se prevé la posibilidad de retirar la acreditación.

3. El restaurador puede contactar con el equipo Amed a través de amed@amed.cat para valorar los diferentes aspectos del programa.

“Solicitar la acreditación Amed es fácil y gratuito”

MENÚ

Ensalada de pasta
Atún a la plancha



Ejemplos de cartas y menús

A continuación se presenta un **ejemplo de carta de temporada primavera-verano** y de **menú semanal para el mediodía**, en el que, para facilitar la identificación, hemos marcado en colores algunos de los criterios **Amed**.

REFERENCIA DE COLORES

■ VERDE

Aproximadamente un 25% de la oferta de primeros platos es a base de verduras, hortalizas y/o legumbres.

■ NARANJA

Presencia de algunos productos integrales (pan, pasta o arroz).

■ AZUL

Aproximadamente un 50% de la oferta de segundos platos es a base de pescado y/o carnes magras.

■ ROJO

Aproximadamente un 50% de la oferta de postres es a base de fruta fresca o frutos secos.

Ejemplo de carta

PRIMEROS PLATOS

ENTRANTES

- Gazpacho
- Ensalada verde
- Ensalada de habas con queso fresco
- Surtido de embutidos de la casa
- Surtido de quesos
- Surtido de patés
- Cogollos de Tudela con anchoas
- Sopa de pescado
- Revoltito de ajos tiernos
- Salmonetes fritos
- Verduras al vapor
- Crema de guisantes
- Croquetas variadas
- ARROCES, PASTAS Y LEGUMBRES
- Paella marinera*
- Paella valenciana*
- "Rossejat"*
- Fideos negros*
- Fideos a la cazuela con marisco
- Fideuá*
- Judías blancas salteadas con jamón

* Los platos señalados con un asterisco pueden ser excelentes platos únicos mediterráneos, acompañados de ensalada o de verdura.

SEGUNDOS PLATOS

PESCADO Y MARISCO

- Rape con romesco
- Medallones de rape con espárragos
- Parrillada de pescado
- Suquet de pescadores
- Tronco de merluza en salsa verde
- Combinado de marisco
- CARNES
- Pollo con cigalas
- Costilla de cordero
- Conejo con samfaina
- Cabrito al horno
- Filete de ternera
- Entrecot con roquefort
- Lomo con pimienta verde

COMPLEMENTOS

- Patatas al caliu
- Alcachofas (temporada)
- Setas (temporada)
- Pan integral tostado

POSTRES

- Zumo de naranja
- Sorbetes
- Miel y requesón
- Postre de músico
- Tarta helada
- Macedonia de fruta del tiempo
- Pastel de la casa
- Piña natural

Ejemplo de menú

	Primeros	Segundos	Postres
LUNES	■ Espaguetis a la napolitana* ■ Ensalada verde ■ Puré de lentejas	■ Albóndigas a la jardinera ■ Fricandó ■ Atún a la plancha	■ Fruta del tiempo ■ Zumo natural de naranja ■ Yogur
MARTES	■ Ensalada de espinacas y champiñones ■ Fideos a la cazuela* ■ Ensaladilla rusa	■ Hamburguesa ■ Revuelto de huevo, gambas y espárragos ■ Halibut con salsa de naranja	■ Fruta del tiempo ■ Arroz con leche ■ Melocotones en almíbar
MIÉRCOLES	■ Puré de patatas ■ Gazpacho ■ Guisantes con jamón	■ Rape a la marinera ■ Carrillera de cerdo ■ Filete de ternera	■ Fruta del tiempo ■ Postre de músico ■ Natillas
JUEVES	■ Ensalada mixta ■ Paella* ■ Habas salteadas	■ Pechuga de pollo a la plancha ■ Libritos de lomo ■ Salmón al horno	■ Fruta del tiempo ■ Yogur
VIERNES	■ Menestra tricolor ■ Ensalada de lentejas ■ Macarrones a la boloñesa*	■ Merluza en salsa verde ■ Lomo de cerdo a la plancha ■ Entrecot	■ Fruta del tiempo ■ Miel y requesón
SÁBADO	■ Judías verdes salteadas con jamón ■ Garbanzos con espinacas ■ Ensalada de nueces y queso	■ Empanada de atún ■ Pollo al horno ■ Calamares a la romana	■ Fruta del tiempo ■ Copa de yogur con fresones ■ Flan
DOMINGO	■ Fideuá* ■ Ensalada de tomate, queso fresco y atún ■ Berenjenas rellenas	■ Caldereta de marisco ■ Butifarra ■ Lasaña de carne	■ Fruta del tiempo ■ Sorbete ■ Cuajada

La alimentación mediterránea

¿Por qué se habla tanto?

Según evidencia la ciencia, los mediterráneos consiguieron, a través de los siglos, configurar un **modelo alimentario excelente para la salud**. La dieta o alimentación mediterránea (AM) es una rica herencia cultural que, a partir de la **simplicidad** y la **variedad**, ha creado una **combinación equilibrada y completa** de alimentos que no está reñida con el **placer gastronómico**.

La AM se define como un modelo de alimentación muy variado, basado principalmente en productos frescos, locales y de temporada. No se trata de un modelo homogéneo en toda el área mediterránea sino que presenta variaciones regionales de un mismo patrón alimentario. Estas son las principales características en común:

- **Consumo abundante de alimentos vegetales:** verduras, fruta, legumbres, frutos secos y cereales como la pasta, el pan y el arroz (preferentemente integrales, como se tomaban antes).
- **Uso de aceite de oliva** como principal fuente de grasa, tanto para cocinar como para aliñar.
- **Bajo consumo**, en frecuencia y cantidad, de **productos animales** y un consumo moderado de aves y derivados lácteos. En cambio, más **consumo de pescado** vinculado a la proximidad del mar.



10 ALIMENTOS QUE NO PUEDEN FALTAR EN NUESTRA DESPENSA

1 ACEITE DE OLIVA VIRGEN

2 VERDURAS Y HORTALIZAS

3 FRUTA FRESCA

4 LEGUMBRES

5 PAN, PASTA, ARROZ
(PREFERIBLEMENTE INTEGRAL)

6 FRUTOS SECOS

7 DERIVADOS LÁCTEOS
(PREFERIBLEMENTE BAJOS EN GRASA)

8 PESCADO, HUEVOS, CARNES MAGRAS

9 AGUA

10 VINO, CAVA, CERVEZA POR COPAS

...¡y hierbas y especias como condimento!

- Otro componente uniforme en los hábitos mediterráneos lo constituye el consumo mayoritario de **fruta como postre**, y un **consumo moderado de vino**, en las comidas.

Muchas son las características de la dieta mediterránea que la convierten en una de las opciones más saludables:

- la **variedad de productos vegetales** y su **consumo elevado por encima de los alimentos de origen animal**,
- la **frugalidad** en las comidas,
- la **riqueza vitamínica** (aportada por las frutas y verduras),
- la riqueza de **hidratos de carbono complejos y fibra** (ligada al consumo de cereales integrales),
- la presencia de una de las joyas de nuestra gastronomía: el **aceite de oliva**.

Históricamente, según estudios epidemiológicos, las dietas consumidas por las poblaciones mediterráneas han sido de gran interés. La observación de la baja incidencia de enfermedades del corazón y de circulación, así como una mayor esperanza de vida entre las poblaciones del Mediterráneo, ha motivado múltiples investigaciones sobre “dieta mediterránea y salud”.

Además de los aspectos alimentarios, el estilo de vida mediterráneo se caracteriza por la práctica regular de ejercicio físico integrado en la vida cotidiana, la socialización durante las comidas, etc. Todos estos aspectos, en conjunto están vinculados a la prevención de enfermedades.

En las últimas décadas, los estilos de vida mediterráneos han sufrido cambios que comprometen seriamente el legado cultural y saludable del Mediterráneo.

...y en Cataluña, ¿seguimos la alimentación mediterránea?

En Cataluña se dispone de datos obtenidos a partir de los estudios sobre evaluación del estado nutricional y de los hábitos alimentarios de la población catalana. Se ha podido observar que los hábitos alimentarios se traducen en un consumo muy favorable, propio de los países mediterráneos, que es necesario conservar y en algunos casos recuperar, especialmente entre los colectivos de población más jóvenes.

Otros estudios efectuados en España presentan una marcada coincidencia con los datos obtenidos en los estudios de Cataluña.

Según los estudios nutricionales, en la evolución del patrón alimentario de los catalanes, se observan las siguientes tendencias:

ASPECTOS POSITIVOS

- Incremento del consumo de aceite de oliva y, en particular, de las variedades vírgenes.
- Incremento del consumo de derivados lácteos, sobre todo de los bajos en grasa.
- Incremento del consumo de frutos secos.
- Reducción del consumo de carne.

ASPECTOS NEGATIVOS

- Disminución del consumo de frutas y hortalizas.
- Disminución del consumo de pescado.
- Incremento del consumo de bollería.

Los expertos del ámbito de la alimentación y de la nutrición consideran que, para poder mantener y promover el perfil alimentario del Mediterráneo, hemos de ser capaces de adaptar la alimentación mediterránea a los cambios sociológicos y culturales que se han producido en las últimas décadas, así como a los que se vayan produciendo.

Los **restauradores** sois también responsables de ofrecer una **alimentación saludable y segura**.

Actualmente, los consumidores son conscientes de la importancia de estos aspectos relacionados con la salud y la seguridad de los alimentos y, seguro que sabrán apreciar el esfuerzo que hacen para poder facilitar una oferta gastronómica **variada, saludable y mediterránea**.

El equipo AMED les felicita por su iniciativa y les ofrece el apoyo durante este proceso.

amed@amed.cat
www.amed.cat

teléfono 935 513 637
de 8 a 14h.
fax 935 517 514

Agencia de Salud Pública
de Cataluña
Edificio Josep Salvany
Programa Amed
c/Roc Boronat 81-95
08005 Barcelona



¿Quieren acreditarse?

Para solicitar la acreditación es necesario que nos hagan llegar la solicitud por correo postal, vía web o por fax los documentos adjuntos debidamente formalizados:

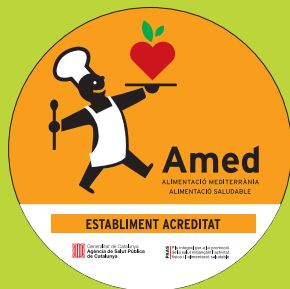
1 Hoja de solicitud (Anexo I)

2 Cuestionarios AMED (Anexos II y III)

3 Menú y Carta de la última temporada

4 Receta Mediterránea (Anexo IV)

5 Fotografía de su establecimiento



Annex I / Anexo I

Nom de l'establiment
Nombre del establecimiento

Nom i cognoms de la persona responsable
Nombre y apellidos de la persona responsable

Adreça de l'establiment
Dirección del establecimiento

Codi postal
Código postal

Població
Población

Telèfon fix
Teléfono fijo

Mòbil
Móvil

Fax
Fax

Correu electrònic
Correo electrónico

Pàgina web
Página web

Capacitat de l'establiment (nre. de comensals per torn)
Capacidad del establecimiento (nº de comensales por turno)

Horari d'obertura al públic
Horario de apertura al público

Annex I / Anexo I

Breu descripció del tipus d'establiment i cuina oferta

(un cop acreditats, aquesta informació sobre el vostre establiment es penjarà a la web Amed)

Breve descripción del tipo de establecimiento y cocina ofrecida

(una vez acreditado, esta información sobre su establecimiento se colgará en la web de Amed)

Quina és la vostra disponibilitat per assistir a possibles sessions informatives?

(assenyaleu l'opció preferida)

¿Cuál es su disponibilidad para asistir a posibles sesiones informativas?

(marque la opción preferida)

☐ 10 a 12 h.

☐ 15 a 17 h.

☐ 17 a 19 h.

Signatura de la persona responsable

Firma de la persona responsable

Data

Fecha

Segons la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal, aquesta informació serà d'ús confidencial i exclusiu del projecte Amed.

Según la ley orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, esta información será de uso confidencial y exclusivo del proyecto Amed.

Annex II / Anexo II

Marqueu l'opció que correspongui / Marcar la opción que corresponda:

Per amanir, utilitzeu i ofereu majoritàriament oli d'oliva en qualsevol de les seves varietats? ¿Para aliñar utiliza y ofrece mayoritariamente aceite de oliva en cualquiera de sus variedades?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Per cuinar, en les preparacions culinàries de l'establiment utilitzeu majoritàriament oli d'oliva o de gira-sol amb alt contingut d'àcid oleic? ¿Para cocinar utiliza mayoritariamente aceite de oliva o de girasol con alto contenido de ácido oleico?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Per fregir (en les fregidores), utilitzeu majoritàriament oli d'oliva o de gira-sol amb alt contingut d'àcid oleic? ¿Para freír (en las freidoras) utiliza mayoritariamente aceite de oliva o de girasol con alto contenido de ácido oleico?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Ofereu alguns productes integrals (pa, pasta, arròs o d'altres)? ¿Ofrece algunos productos integrales (pan, pasta, arroz u otros)?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Garantiu que en l'oferta de postres làctics hi figuri l'opció de baix contingut de greix (semidesnatat o desnatat)? ¿Garantiza que en la oferta de postres lácteos, figure la opción de bajo contenido en grasas (semidesnatado o desnatado)?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Ofereu la possibilitat de dosificació per copes o unitats individuals amb relació al possible consum de begudes alcohòliques (vi, cava o cervesa)? ¿Ofrece la posibilidad de dosificación por copas o unidades individuales en relación al posible consumo de bebidas alcohólicas (vino, cava o cerveza)?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Annex III / Anexo III

Oferiu algunes preparacions culinàries que no requereixin l'addició de gran quantitat de greix? ¿Ofrece algunas preparaciones culinarias que no requieran la adición de gran cantidad de grasa?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Prioritzeu la utilització d'aliments frescos, de temporada i/o de producció local? ¿Prioriza la utilización de alimentos frescos, de temporada y/o de producción local?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Incloeu en la vostra oferta propostes de la gastronomia tradicional i local?
¿Incluye en su oferta propuestas de la gastronomía tradicional y local?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Soleu prioritzar guarnicions de segons plats a base de verdures i hortalisses?
¿Suele priorizar guarniciones de segundos platos a base de verduras y hortalizas?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Oferiu plats combinats mediterranis (p.e. paella, tallarines amb pollastre, favetes amb popets...) que es puguin plantejar com a plat únic (lleuger i no gaire abundant, especialment indicat per a dies feiners)? ¿Ofrece platos combinados mediterráneos (p.e. paella, tallarines con pollo, habitas con pulpos...) que se puedan plantear como plato único (ligero y no demasiado abundante, especialmente indicado para días laborables)?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Oferiu la possibilitat de servir "mitges racions", opció especialment indicada per a dies feiners? ¿Ofrece la posibilidad de servir "medias raciones", opción especialmente indicada para días laborables?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Oferiu la possibilitat de preparacions culinàries a les quals no s'hi hagi afegit sal: "opcions sense sal"? ¿Ofrece la posibilidad de preparaciones culinarias a las que no se les haya añadido sal: "opciones sin sal"?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Segons la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal, aquesta informació serà d'ús confidencial i exclusiu del projecte Amed.

Según la ley orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, esta información será de uso confidencial y exclusivo del proyecto Amed.

Assenyaleu l'opció incorrecta per a cada pregunta / Señale la opción incorrecta para cada pregunta:

1. El projecte Amed: El proyecto Amed:

- ☐ Facilitarà al client plats saludables del patró mediterrani a preus més econòmics;
Facilitará al cliente platos saludables del patrón mediterráneo a precios más económicos;
- ☐ Acredita i identifica a aquells establiments promotors de l'Alimentació Mediterrània per a menjar fora de casa de forma saludable;
Acredita e identifica a aquellos establecimientos promotores de la Alimentación Mediterránea para comer fuera de casa de forma saludable;
- ☐ És una acreditació amb gran visibilitat i sense costos per al restaurador;
Es una acreditación con gran visibilidad y sin costes para el restaurador;
- ☐ Acredita i identifica a aquells establiments que incentiven la promoció d'hàbits saludables com l'activitat física.
Acredita e identifica a aquellos establecimientos que incentivan la promoción de hábitos saludables como la actividad física.

2. ¿Quins avantatges hi ha per estar acreditat? ¿Qué ventajas aporta estar acreditado?

- ☐ Disposar d'un distintiu extern que identifiqui a l'establiment com promotor de l'alimentació mediterrània i saludable de cara als clients;
Disponer de un distintivo externo que identificara al establecimiento como promotor de la alimentación mediterránea y saludable de cara a los clientes;
- ☐ Suport, formació i acreditació;
Apoyo, formación y acreditación;
- ☐ Poder fer difusió de l'establiment a través de la pàgina www.amed.cat, mitjançant la publicació d'una guia d'establiments Amed, i difusió a través dels mitjans de comunicació locals;
Poder hacer difusión del establecimiento a través de la página www.amed.cat, mediante la publicación de una guía de establecimientos Amed, y difusión a través de los medios de comunicación locales;
- ☐ Tenir beneficis fiscals.
Tener beneficios fiscales.

3. Criteris d'obligat compliment per part dels establiments Amed: Criterios de obligado cumplimiento por parte de los establecimientos Amed:

- ☐ Garantir que tots els primers plats tinguin com a mínim un 50% de verdures, hortalisses i/o llegums;
Garantizar que todos los primeros platos tengan como mínimo un 50% de verduras, hortalizas y/o legumbres;
- ☐ Mantenir l'oferta Amed en la línia dels preus de l'establiment;
Mantener la oferta Amed en la línea de los precios del establecimiento;

- ☐ Disposar de l'autorització de funcionament sanitari per a oferir la seguretat alimentària necessària als clients;
- ☐ Disponer de la autorización de funcionamiento sanitario para ofrecer la seguridad alimentaria necesaria a los clientes;

- ☐ Garantir que, aproximadament un 50% de l'oferta de les postres sigui a base de fruita fresca, seca i/o productes làctics (iogurts, quallades, formatge fresc, etc.).
- ☐ Garantizar que, aproximadamente un 50% de la oferta de los postres sea a base de fruta fresca, seca y/o productos lácteos (yogures, cuajadas, queso fresco, etc.).

4. Altres requisits de caràcter obligatori en els establiments Amed: Otros requisitos de carácter obligatorio en los establecimientos Amed:

- ☐ Que l'oferta dels segons plats sigui aproximadament un 50% a base de peix (blanc o blau) i/o marisc o carns magres;
- ☐ Que la oferta de los segundos platos sean aproximadamente 50% a base de pescado (blanco o azul) y/o marisco o carnes magras;
- ☐ Disposar de la dosificació per copes o unitats individuals de vi blanc, rosat o negre, cervesa o cava;
- ☐ Disponer de la dosificación por copas o unidades individuales de vino blanco o tinto, cerveza o cava;
- ☐ Garantir la presència d'alguns productes integrals;
- ☐ Garantizar la presencia de algunos productos integrales;
- ☐ Oferir l'opció de plats combinats mediterranis com a plat únic i/o la possibilitat de mitges racions.
- ☐ Ofrecer la opción de platos combinados mediterráneos como plato único y/o la posibilidad de medias raciones.

5. L'alimentació mediterrània: La alimentación mediterránea:

- ☐ És un model molt variat i beneficiós per a la salut, que combina productes frescos, locals i de temporada;
- ☐ Es un modelo muy variado y beneficioso para la salud, que combina productos frescos, locales y de temporada;
- ☐ Prioritza l'ús de l'oli d'oliva com principal font de greix, tant per a cuinar com per a amanir;
- ☐ Prioriza el uso de aceite de oliva como principal fuente de grasa, tanto para cocinar como para aliñar;
- ☐ Inclou moltes preparacions a base de llegums;
- ☐ Incluye muchas preparaciones a base de legumbres;
- ☐ Elevada presència de plats tradicionals que contenen carns vermelles com ingredient principal.
- ☐ Elevada presencia de platos tradicionales que contienen carnes rojas como ingrediente principal.

6. Les receptes més mediterrànies són: Las recetas más mediterráneas son:

- ☐ Paella;
- ☐ Patates amb crema de formatge;
- ☐ Paella
- ☐ Patatas con crema de quesos
- ☐ Gaspaxto;
- ☐ Favas saltejades.
- ☐ Gazpacho
- ☐ Habas salteadas

7. La dieta mediterrània és una opció saludable: La dieta mediterránea es una opción saludable:

- ☐ Per la presència de fruita fresca en la majoria de les postres;
- ☐ Por la presencia de fruta fresca en la mayoría de los postres;
- ☐ La frugalitat en els àpats;
- ☐ La frugalidad en las comidas;
- ☐ El consum de vi entre àpats;
- ☐ El consumo de vino entre las comidas;
- ☐ El consum freqüent de verdures i fruites pel seu contingut en vitamines.
- ☐ El consumo frecuente de verduras y frutas, por su aporte de vitaminas.

8. Els aliments que no poden faltar en el nostre rebost són: Los alimentos que no pueden faltar en nuestra despensa son:

- ☐ Pa, pasta, arròs i altres cereals;
- ☐ Pan, pasta, arroz y otros cereales;
- ☐ Abundants carns vermelles i embotits;
- ☐ Abundantes carnes rojas y embutidos;
- ☐ Fruita fresca i seca, i llegums variades;
- ☐ Fruta fresca y seca, y legumbres variadas;
- ☐ Oli d'oliva.
- ☐ Aceite de oliva.

9. Hem d'optar per una alimentació mediterrània perquè: Debemos optar por una alimentación mediterránea porque:

- ☐ S'associa a una menor incidència de malalties del cor i de la circulació;
- ☐ Se asocia a una menor incidencia de enfermedades del corazón y de circulación;
- ☐ Prevé els dolors musculars;
- ☐ Previene los dolores musculares;
- ☐ S'ha associat a una major esperança de vida;
- ☐ Se ha asociado a una mayor esperanza de vida;
- ☐ Permet preservar el llegat cultural i històric de la mediterrània.
- ☐ Permite preservar el legado cultural e histórico de la mediterránea.

10. ...i a Catalunya, seguim l'alimentació mediterrània? En els últims anys s'observa un... .. y en Cataluña, ¿seguimos la alimentación mediterránea? En los últimos años se observa un...

- ☐ Increment del consum de l'oli d'oliva;
- ☐ Incremento del consumo de aceite de oliva;
- ☐ Increment del consum de brioixeria;
- ☐ Incremento del consumo de bollería;
- ☐ Increment del consum de fruita fresca;
- ☐ Incremento del consumo de fruta fresca;
- ☐ Disminució del consum de peix.
- ☐ Disminución del consumo de pescado.

Annex IV / Anexo IV

RECEPTA MEDITERRÀNIA / RECETA MEDITERRÁNEA

La recepta hauria de prioritzar:

1. Alt contingut de verdures, hortalisses i/o llegums;
2. L'oli d'oliva com a greix d'addició principal;
3. Si la recepta porta guarnició que sigui a base de verdures, hortalisses i/o llegums;
4. A ser possible contenir algun producte integral, com pa, pasta o arròs;
5. Tècniques de cocció que no requereixin l'addició de gran quantitat de greix: vapor, forn, graella, saltat, planxa...
6. Incloure aliments frescos, de temporada i/o de producció local;
7. Incloure, si es tracta d'un segon plat, peix i/o marisc, o carns magres;
8. En cas de que es tracti de postres assegurar la presència de fruita fresca i/o seca, i en cas de la utilització de làctics prioritzar els de baix contingut en greix (semidesnatats o desnatats).

Lo que la receta debería priorizar:

1. Alto contenido en verduras, hortalizas y/o legumbres;
2. Aceite de oliva como grasa de adición principal;
3. Si la receta lleva guarnición que sea a base de verduras, hortalizas y/o legumbres;
4. A ser posible contener algún producto integral, como pan, pasta o arroz;
5. Técnicas de cocción que no requieran la adición de gran cantidad de grasa: vapor, horno, parrilla, salteado, plancha...
6. Incluir alimentos frescos, de temporada y/o de producción local;
7. Incluir, si se trata de un segundo plato, pescado y/o marisco, o carnes magras;
8. En caso de que se trate de un postre asegurar la presencia de fruta fresca y/o seca, y en caso del uso de lácteos priorizar los de bajo contenido en grasa (semidesnatados o desnatados).

La recepta no hauria de prioritzar:

1. Elevada quantitat de greixos en l'elaboració del plat; com ara cremes, llard, margarines, mantegues o una gran quantitat d'oli;
2. Carns grasses, embotits en grans proporcions; o com a ingredient principal;
3. Postres amb un elevat contingut de sucres i/o greixos;
4. Preparacions culinàries que requereixin un elevat contingut en greix com ara fregits, arrebossats, etc.;

5. En l'elaboració de salses, utilitzar majoritàriament grasses que no sigui l'oli d'oliva.

Lo que una receta no debería priorizar:

1. Elevada cantidad de grasas en la elaboración del plato, como cremas, manteca, margarinas, mantequillas o una gran cantidad de aceite;
2. Carnes grasas, embutidos en grandes proporciones; o como ingrediente principal;
3. Postres con un elevado contenido de azúcares y/o grasas;
4. Preparaciones culinarias que requieran un elevado contenido en grasa como fritos, rebozados, etc.;
5. En la elaboración de salsas, utilizar mayoritariamente grasas que no sean el aceite de oliva.

Nom de la Recepta

Nombre de la Receta

Classifiqui la recepta en algun dels següents grups

Clasifique la receta en alguno de los siguientes grupos

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Amanides
Ensaladas | ☐ Verdures i hortalisses
Verduras y hortalizas | ☐ Patates, pastes i arrossos
Patatas, pastas y arroces |
| ☐ Llegums
Legumbres | ☐ Carns i ous
Carnes y huevos | ☐ Peixos
Pescados |
| ☐ Postres
Postres | | |

Nombre de persones

Número de personas

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Estació

Estación

- | | | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| ☐ Primavera
Primavera | ☐ Estiu
Verano | ☐ Tardor
Otoño | ☐ Hivern
Invierno |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--|

Temps de preparació (min.)

Tiempo de preparación (min.)

- ☐ 10-20 ☐ 20-30 ☐ 30-40 ☐ 40-50 ☐ 50-60 ☐ >60

Ingredientes

Cantidad

Nombre del Ingrediente

[illegible]

Esmentar, sempre que precisi, el temps de cocció, la temperatura i tècnica de cocció.

Mencionar, siempre que precise, el tiempo de cocción, la temperatura y técnica de cocción.

[illegible]

Ingredientes para la salsa o condimientos

Cantidad

Nombre del Ingrediente

[illegible]

Esmentar, sempre que precisi, el temps de cocció, la temperatura i tècnica de cocció.

Mencionar, siempre que precise, el tiempo de cocción, la temperatura y técnica de cocción.

[illegible]