



IV JORNADA ACADÉMICA SOBRE DIETA MEDITERRÁNEA
“DIETA MEDITERRÁNEA:
UN MODELO PARA EL CONCEPTO DE ÚNICA SALUD (“ONE HEALTH”).

“La Certificación de Municipios con un Estilo de Vida Mediterránea - MEVMED” –

Rosa María Torres Valdés
Departamento de Comunicación y Psicología Social
Universidad de Alicante





Contexto
investigador y
docente.

- **ISIG-LAB (Gasterra UA-Denia)**
- ✓ *Pacticum* Grado en gastronomía y artes culinarias: primera aproximación al estado de la cuestión
 - Presentación en Gurmeet en el marco de Gasterra-UA-Denia Creative
- ✓ Revisión de literatura profesional y científica
- ✓ Revisión de listado de criterios MEVMED-ASDM
- ✓ Diseño metodológico
- ✓ Pretest con piloto
- ✓ Procesamiento de la información

Encuadre del proyecto de certificación de Municipios con estilo de vida Mediterráneo



Abordando la investigación piloto



Marco Referencial 1

- **ASDM:** «Un **Municipio con Estilo de Vida Mediterráneo (MEVMED)** es un municipio saludable en el que se da una alta prioridad a la salud en todas sus actuaciones, pero que desde un punto de vista alimentario ha adoptado como modelo de hábito de vida saludable, el patrón de **”Dieta Mediterránea”** »



TABLA DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASDM

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA DEFINIR LOS MUNICIPIOS CON ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO

GRUPOS	NIVEL BÁSICO	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL DE EXCELENCIA
1. ALIMENTACION	1.1, 1.7	1.2, 1.4, 1.6	1.3, 1.5, 1.8
2. HABITABILIDAD CIUDADANA	2.2, 2.7	2.5, 2.6	2.1, 2.3, 2.4
3. PROMOCION DE LA SALUD	3.2, 3.5	3.6, 3.7, 3.8	3.1, 3.3, 3.4
4. MEDIO AMBIENTE SOCIAL	4.3, 4.5, 4.8	4.2, 4.6	4.1, 4.4, 4.7



MARCO REFENCIAL 2

- Declaración One Health High Level Expert Panel (OHHLEP):

«**Una sola salud** es un enfoque unificador integrado que procura equilibrar y optimizar de manera sostenible la salud de las personas, los animales y los ecosistemas [...] Este enfoque interpela a **múltiples sectores, disciplinas y comunidades** en diversos niveles de la sociedad, con miras a trabajar conjuntamente para **promover el bienestar y neutralizar las amenazas para la salud y los ecosistemas** y, al mismo tiempo, hacer frente a la colectiva necesidad de agua potable, energía y aire, alimentos sanos y nutritivos; tomar medidas relativas al cambio climático; y **contribuir al desarrollo sostenible.**»



Organización
Mundial de la
Salud



MARCO REFERENCIAL 3...Cabe citar entre otros...

El estilo de vida Mediterráneo es mucho más que una dieta...



Association of a Mediterranean Lifestyle With Cause-Specific Mortality: A Prospective Study from the UK Biobank (Maroto y otros, 2023).

«Higher adherence to the Mediterranean lifestyle was associated with lower all-cause and cancer mortality in British middle-aged and older adults in a dose-response manner» <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2023.05.031>



Design and development of an instrument to measure overall lifestyle habits for epidemiological research: the Mediterranean Lifestyle (MEDLIFE) index. (Sotos y otros, 2015).

«MEDLIFE is the first index to include an overall assessment of lifestyle habits. It is expected to be a more holistic tool to measure adherence to the Mediterranean lifestyle in epidemiological studies.» DOI: [10.1017/S1368980014001360](https://doi.org/10.1017/S1368980014001360)



La Dieta Mediterránea en la España actual (Varela, 2015)

Reflexión sobre las consecuencias negativas de la no adherencia a la dieta Mediterránea. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-134496>

Libro Blanco de la Nutrición en España coordinado por Varela (2013)

«Estilo de vida Mediterráneo como patrón de vida saludable [...] existe abundante evidencia epidemiológica que sostiene los efectos beneficiosos para la salud de un estilo de vida Mediterráneo»

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/libro_blanco_nutricion.pdf



Dieta mediterránea. Serie Alimentación y nutrición. (Soler,s.f.) Documentos formativos AGM.

«La dieta mediterránea es un elemento fundamental de en el Estilo de Vida Mediterráneo, conjunto de hábitos que actúan como modulador de múltiples desequilibrios y proporcionan bienestar [...] la observancia de EVM juega un papel beneficioso en su vertiente nutricional [...] y como herencia cultural abraza todos los pueblos de la cuenca mediterránea y está constituida de paisajes, cultivos, mercados, tertulias, celebraciones, tradiciones...» <https://asogeromed.es/dieta-y-envejecimiento/>

El problema de la obesidad (Vázquez, 2021)

Nos falta nutrición y no sobran calorías. Dieta mediterránea, sin procesados, y actividad física para todos; no hay otra opción para recuperar la salud global... <https://www.larazon.es/salud/20210916/pkybxejvrevtas4no7vx2ekim.html>



METODOLOGÍA

FASE PILOTO REALIZADA DURANTE EL SEGUNDO SEMESTRE DE 2023, CON EL OBEJTIVO DE IDENTIFICAR FUNCIONALIDAD DEL LISTADO DE CRITERIOS COMO INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN, ASÍ COMO EXPLORAR EL GRADO DE CUMPLIMIENTO DE LOS CRITERIOS ASDM

- **Investigación acción ágil y exploratoria:**

Método recursivo de captura del conocimiento socialmente distribuido a partir de la inclusión activa de Stakeholders y usuarios de la investigación.

- **Técnica:**

Grupo focal, entrevista en profundidad/juicio experto y análisis de contenido de programas municipales.

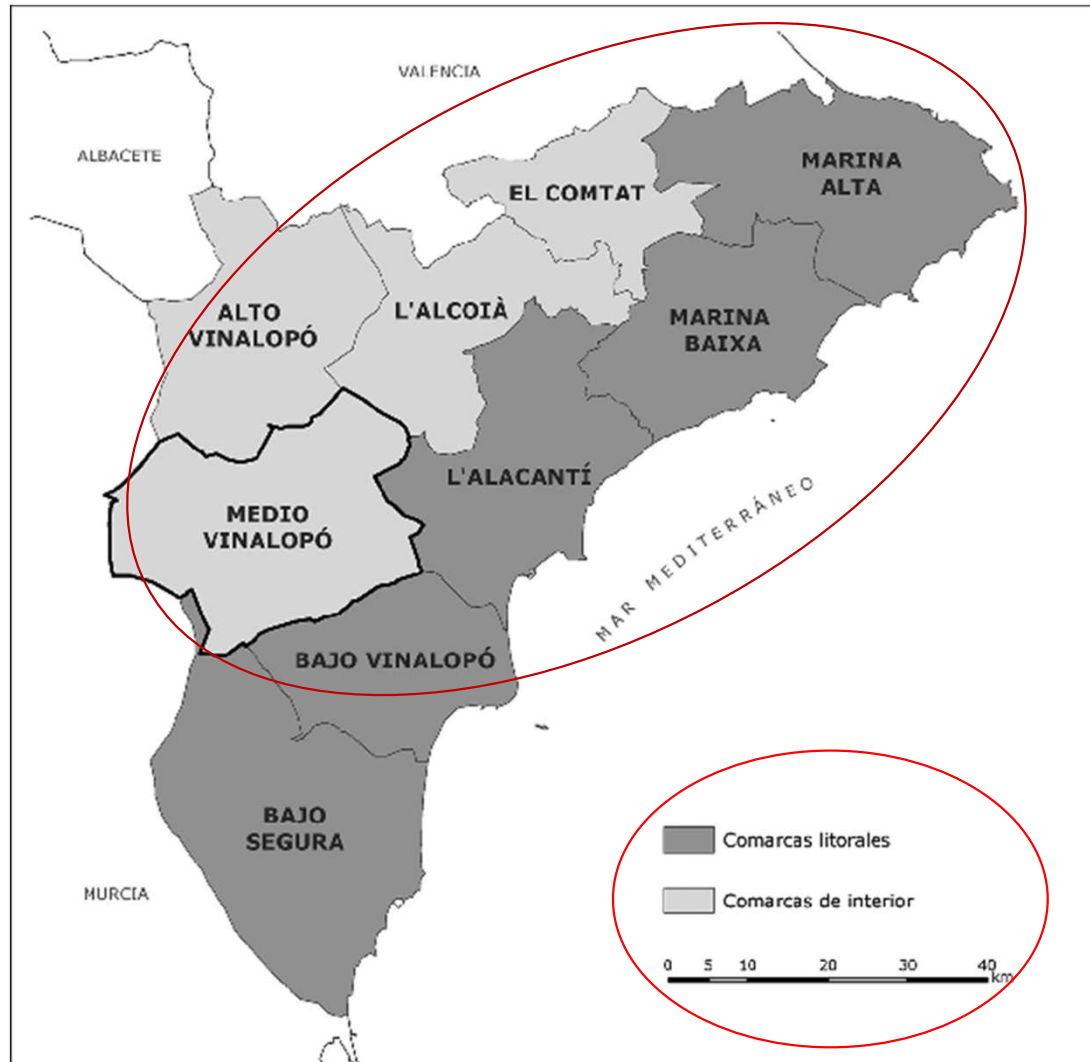
- **Tipo de muestreo:**

De conveniencia, no probabilístico.



Muestra: Fase piloto 7 municipios Alicantinos + 1 municipio de contraste que firma declaración de diplomacia e inteligencia gastronómica.

Por limitación de tiempo no se ha visitado aún el Bajo Segura, aunque sí se contempla.



CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA:

➤ Comarcal:

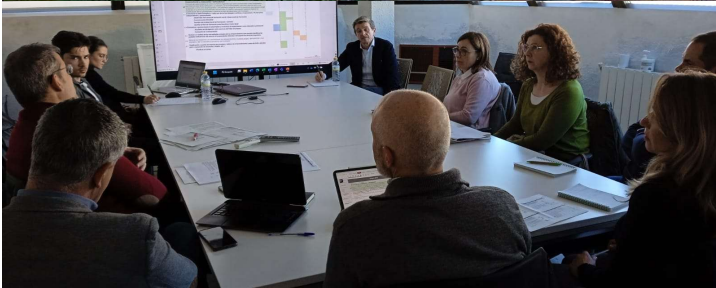
Medio Vinalopó (**Monóvar**), Alto Vinalopó (**Biar**), El Comtat (**Fageca**), L'Alcoià (**IBI**), Marina Baja (**Relleu**), Marina Alta (**Denia**) L'Alacantí (**El Campello**) + **VICAR (ALMERÍA)**

➤ Informantes clave:

Agentes de Desarrollo Local, alcaldes y alcaldesas/concejales, técnicos y técnicas municipales, y representantes de la ciudadanía.

RESULTADOS





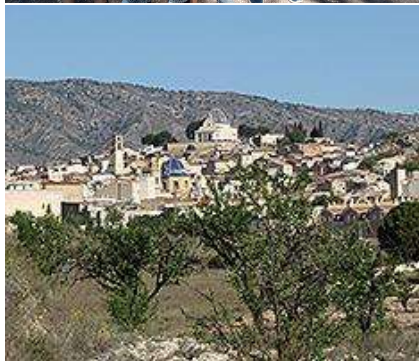
IBI			
CUMPLIMIENTO CRITERIOS ASDM CON ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO			
GRUPOS	NIVEL BÁSICO	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL DE EXCELENCIA
1. ALIMENTACION			✓
2. HABITABILIDAD CIUDADANA			✓
3. PROMOCION DE LA SALUD			✓
4. MEDIO AMBIENTE SOCIAL			✓

El municipio de IBI, para los cuatro grupos establecidos por la Agencia de la Salud y Dieta Mediterránea, cumple con los criterios de nivel de excelencia, o muy próximo al nivel de excelencia.

El apoyo al asociacionismo que interviene directa o indirectamente en los criterios señalados es una evidencia de la preocupación del ayuntamiento de IBI, por mantener estándares de calidad de vida de los habitantes, tanto en el sentido socioeconómico como de salud, seguridad, equidad y medioambiental.

Por otra parte, su estrategia de promoción gastronómica, la concepción de huertos urbanos, el consumo de proximidad, así como el acogimiento y fusión culinaria, muestra que el binomio Inteligencia Gastronómica-Diplomacia Gastronómica se está ejecutando.





MONÓVAR			
CUMPLIMIENTO CRITERIOS ASDM CON ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO			
GRUPOS	NIVEL BÁSICO	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL DE EXCELENCIA
1. ALIMENTACION			✓
2. HABITABILIDAD CIUDADANA			✓
3. PROMOCION DE LA SALUD			✓
4. MEDIO AMBIENTE SOCIAL			✓

Visitado el Municipio, dos veces una para el focus, y otra para comprobar *in situ* acciones como la muestra de productos de proximidad en la que se hicieron talleres relacionados con la producción agrícola, juegos saludables para niños, degustaciones de gastronomía, actuaciones artísticas, así como visita al refugio y museo etnográfico, todo ello en el paraje del Fondó de Monóvar, nos ha permitido ver que se da un estilo de vida muy mediterráneo, que además se promueve y se quiere poner en valor. En este sentido puede afirmarse que la gestión converge con binomio Inteligencia Gastronómica-Diplomacia Gastronómica.

El EVM es tomado como una cuestión identitaria. Por otra parte, las propuestas de futuro, que tienen tomando en cuenta la creación de parajes de calidad de vida armonizando las 5 pedanías con el pueblo muestra que sin duda cumple con los criterios de nivel de excelencia, o muy próximo al nivel de excelencia.





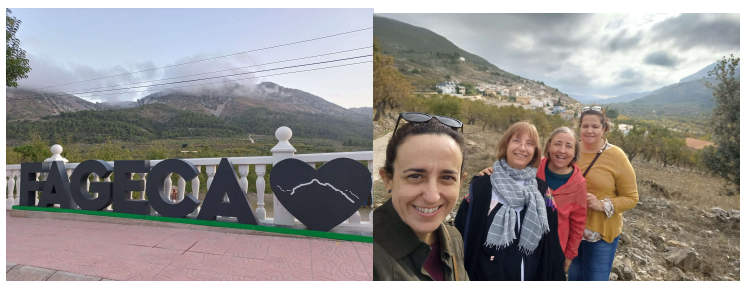
RELLEU			
CUMPLIMIENTO CRITERIOS ASDM CON ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO			
GRUPOS	NIVEL BÁSICO	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL DE EXCELENCIA
1. ALIMENTACION			✓
2. HABITABILIDAD CIUDADANA			✓
3. PROMOCION DE LA SALUD			✓
4. MEDIO AMBIENTE SOCIAL			✓



El municipio de RELLEU, para los cuatro grupos establecidos por la Agencia de la Salud y Dieta Mediterránea, cumple con los criterios de nivel de excelencia, hasta tal punto que población joven no abandona el municipio y además es buscado por jóvenes que desean vivir en un entorno de calidad social, ambiental y urbanística, en relación con esta última es remarcable la conservación y la búsqueda de soluciones para personas mayores dado que es un pueblo de montaña en el que las cuestas son inevitables.

El municipio tiene su EVM como una seña identitaria, y conserva tradiciones gastronómicas que promueve, no solo con folletos y libros, sino también en escuelas y además las practica colectivamente de modo festivo. Es de destacar que Relleu ha sido anfitrión de las escapadas GASTROAMBIENTALES organizadas por la UMH. LA CASA DE LA FESTA HA SIDO EQUIPADA CON COCINAS INDUSTRIALES DE HOTEL PARA REALIZAR ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE LA GASTRONOMÍA TÍPICA DE MONTAÑA Y DEL PUEBLO, transmitirlo a las nuevas generaciones. En este sentido también podemos afirmar que la gestión del municipio converge con el binomio Inteligencia Gastronómica-Diplomacia Gastronómica





FAGECA			
CUMPLIMIENTO CRITERIOS ASDM CON ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO			
GRUPOS	NIVEL BÁSICO	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL DE EXCELENCIA
1. ALIMENTACION			✓
2. HABITABILIDAD CIUDADANA			✓
3. PROMOCION DE LA SALUD			✓
4. MEDIO AMBIENTE SOCIAL			✓

El municipio de FAGECA , para los cuatro grupos establecidos por la Agencia de la Salud y Dieta Mediterránea, cumple con los criterios de nivel de excelencia. El empeño por la salvaguarda del patrimonio natural, educación sobre el mismo y adaptabilidad para que la ciudadanía lo disfrute, así como los visitantes. Se educa a niños y niñas del Valle de la Seta , en su identidad cultural, y en el respeto y conocimiento del valor del municipio, la tradición gastronómica muy ligada al territorio, favoreciendo el emprendimiento gastronómico ligado al territorio. La participación ciudadana es algo importante en el municipio, y el cuidado de la habitabilidad en las calles es un ejemplo. Se desarrollan numerosos proyectos culturales que incluyen las tradiciones culturales y deportivas como el Joc de Ratlles , programa de banco de tierras para luchar contra el abandono, defensa de agricultura y pastoreo, fiestas patronales, y promoción de la salud. En este sentido también podemos afirmar que Fageca se encuentra alineada con el concepto de inteligencia y diplomacia gastronómicas.





CAMPELLO			
CUMPLIMIENTO CRITERIOS ASDM CON ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO			
GRUPO	NIVEL BÁSICO	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL DE EXCELENCIA
1. ALIMENTACION			✓
2. HABITABILIDAD CIUDADANA		(Zonas crecimiento ciudad- Intermedio alto)	✓
3. PROMOCION DE LA SALUD			✓
4. MEDIO AMBIENTE SOCIAL			✓

El municipio de EL CAMPELLO , para los cuatro grupos establecidos por la Agencia de la Salud y Dieta Mediterránea, cumple con los criterios de nivel de excelencia. Este caso es muy especial e interesante pues nos encontramos con un municipio que crece y por lo tanto se esfuerza en intervenir en todo el ámbito municipal, haciendo frente al incremento de población sobre todo en periodo estival. Además, pretende salvaguardar el patrimonio cultural gastronómico y festivo, promocionando de este modo un turismo sostenible. A destacar los huertos urbanos, y el proyecto de hábitos saludables interno del Ayuntamiento, el cual ha sido premiado, y cuenta con 4 líneas: salud, equilibrio y bienestar, entorno profesional e igualdad y diversidad. En lo social la involucración con el asociacionismo para el bienestar social reflejan una política altamente inclusiva, con talleres para equidad, cuidados del cuidador, reparto de menús saludables a Domicio, etc. Desde el punto de vista de gestión de recursos humanos, se desarrollan numerosas actividades saludables, lo que es un ejemplo transferible. Es relevante como desde Concejalía de deportes, se promueve la actividad física en aras a una mejora de la salud y calidad de vida de la ciudadanía, y en contra del sedentarismo, tales como el programa “muévete salud” destinado a mayores (caminar por el municipio durante todo el año), múltiples actividades para menores y adultos, deporte adaptado y programas de la Concejalía de Educación y Servicios Sociales de conciliación familiar. Se realizan actividades en la playa durante todo el año como espacio para el ejercicio físico, considerándose uno de los principales atractivos del Municipio. Asimismo, se organizan actividades de cuidado del medio ambiente en la montaña, otro espacio de interés del municipio. También se cuida y promueve la cultura y festividad popular, dentro de un espacio de tradición histórica aún patente en El Campello. Y en lo gastronómico, encajan en la filosofía de Inteligencia y diplomacia gastronómica, promoviendo la gastronomía mediterránea, y entre otras una evidencia la tenemos en el delicioso reportaje Dieta Mediterránea en El Campello <https://www.youtube.com/watch?v=5ZGj4qZD7io>



BIAR
BELLESA INTERIOR



BIAR			
CUMPLIMIENTO CRITERIOS ASDM CON ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO			
GRUPOS	NIVEL BÁSICO	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL DE EXCELENCIA
1. ALIMENTACION			✓
2. HABITABILIDAD CIUDADANA			✓
3. PROMOCION DE LA SALUD			✓
4. MEDIO AMBIENTE SOCIAL			✓

El municipio de Biar cumple de modo excelente con los cuatro grupos establecidos por la Agencia de la Salud y Dieta Mediterránea. Evidencia de esto son los programas de creación de espacios protegidos y su entrañable árbol del Plátano, el cuidado del pueblo incluyendo rutas urbanas accesibles, si renunciar al patrimonio arquitectónico, programa Smart rural para el desarrollo sostenible, alcanzando 15 sellos turísticos, diseño de parques infantiles en entornos naturales y bien adaptados, talleres “activa tu memoria”, programa “menjar a casa” con menús a domicilio, programa en la huerta con mis amigos, para educar en salud y en valores, las jornadas gastronómicas para la gastronomía local con visitas guiadas a productores locales, con el lema “saborea Biar” y así potenciar el comercio local, además de emitir bonos para el mismo; el museo etnográfico que muestra claramente la identidad mediterránea. El cuidado en las fiestas populares; La convergencia con Inteligencia y diplomacia gastronómicas es evidente. La promoción de su gastronomía haciendo valer que corresponde a dieta mediterránea se puede ver en este video <https://www.facebook.com/BiARBellezaInterior/videos/1853591997996913/>



Ayuntamiento de VÍcar
Corazón del Poniente



VÍcar

Puebla
de VÍcar



VILLA DE VICAR



BOULEVARD CIUDAD DE VICAR

VICAR			
CUMPLIMIENTO CRITERIOS ASDM CON ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO			
GRUPOS	NIVEL BÁSICO	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL DE EXCELENCIA
1. ALIMENTACION			✓
2. HABITABILIDAD CIUDADANA			✓
3. PROMOCION DE LA SALUD			✓
4. MEDIO AMBIENTE SOCIAL			✓

El Ayuntamiento de VÍcar Suscribe la Declaración Sobre Diplomacia E Inteligencia Gastronómicas De La Mano De La Universidad De Alicante Hay talleres de envejecimiento activo, rutas gastronómicas, formación en valores. Afrontan de modo armonioso el mantenimiento del estilo de vida tradicional mediterráneo del pueblo, desde la participación ciudadana, con el desarrollo de la puebla de VÍcar, que acoge numerosísimas nacionalidades, que trabajan en los invernaderos. El municipio colabora estrechamente con la empresa hortofrutícola EUROSOL, para desarrollar conjuntamente programas de Responsabilidad Social que abarcan políticas de integración, educación, atención a mayores, promoción de la salud y la calidad y desde luego la dieta mediterránea. Se diseñó un menú de convivencia, en la práctica de diplomacia Gastronómica, que se sirvió para todos los trabajadores, así como representantes del Ayuntamiento, de ASAJA, de la Asociación Cultural Ángel Aguilera Alférez, alumnado y profesorado del Grado en Gastronomía y Artes Culinarias UA, en la sede de EUROSOL y patrocinado por la empresa, cuyo sistema productivo de inicio a fin pudo ser observado, recibiendo todos, una caja de saludables vegetales para seguir una buena dieta mediterránea.

Conclusiones

- Las poblaciones visitadas cumplen con parámetros para tener denominación de Municipio con estilo de vida Mediterráneo.
- Se aprecian semejanzas en el orgullo de pertenencia a la cultura y estilo de vida Mediterráneo, y las numerosas acciones que desarrollan para preservarlo teniendo como ejes de actuación la calidad de vida de la ciudadanía a través de programas relacionados con actividad física, intelectual, educativa e integradora, de modo colectivo, así como programas de atención especial a toda diversidad.
- Las poblaciones más pequeñas y de montaña, se han preocupado porque sus calles y plazas, así como edificios antiguos y parques naturales, sean accesibles y seguros, en la medida que la orografía y estructura propia del lugar lo permite.
- También municipios en expansión como el caso de El Campello, o la Puebla de VÍcar, planean soluciones a las necesidades relacionadas con el crecimiento de la población, tanto urbanístico, como poblacional.-
- En general el nivel de cumplimiento MEVMED en la línea de UNA SOLA SALUD es excelente: muchas cuestiones además son de obligado cumplimiento, y en donde no se llega a la excelencia se está muy próximo, y este caso obedece a que se está en el camino de implementación de programas sostenibles para afrontar retos de crecimiento, orografía, incluso a cuestiones como edificios patrimonio o bien cultural.
- Dada esta convergencia, parece muy interesante trabajar por comarcas y/o mancomunidades, sobre todo para los más pequeños.
- La involucración de las empresas locales es fundamental, así como con la participación ciudadana.
- Crear una red MEVMED, presenta ventajas muy interesantes, tales como: optimizar recursos a través de red de mancomunidades de municipios con estilo de vida mediterráneo, preparar estrategias de comunicación pública y educativa coherente y armoniosa con el territorio que ponga en valor el EVMED, como un recurso endógeno, patrimonio de todos, potenciar el turismo sostenible y saludable y respetuoso con la idiosincrasia cultural.





Videoteca ASDM

Dieta Mediterránea (ASDM)

<https://youtube.com/watch?v=QdSQeHC-aqA&feature=share>

Dieta Mediterránea con Lou Mateos, AQDV

<https://youtube.com/watch?v=PitEwP-p0Y0&feature=share>

Dieta Mediterránea con Pablo Montoro, Espacio Montoro

<https://youtube.com/watch?v=KrodklEO2v8&feature=share>

Dieta Mediterránea en El Campello

<https://youtube.com/watch?v=5ZGj4qZD7io&feature=share>

Dieta Mediterránea en el Mercado Central de Alicante

<https://youtube.com/watch?v=8GjdS9U-kdw&feature=share>

Dieta Mediterránea. La Receta de la Felicidad. desayuno

<https://youtu.be/8XiacVqxBoY>

Dieta Mediterránea. La Receta de la Felicidad. Receta1

<https://youtube.com/watch?v=6tiulfh3YMw&feature=share>

Dieta Mediterránea. La Receta de la Felicidad. Receta2

<https://youtu.be/YGRm0NCAS2Q>

Dieta Mediterránea. La Receta de la Felicidad. Cena

<https://youtu.be/bp4yWKBX5Ws>