

FICHA INSCRIPCIÓN PARA LA SEMANA DE LA TAPA MICOLÓGICA 2015.

VIII CONCURSO PROVINCIAL DE LA TAPA MICOLÓGICA

Del 23 de octubre al 2 de noviembre de 2015

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

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

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO

DIRECCIÓN

PERSONA DE CONTACTO

TELÉFONO MÓVIL

TELÉFONO FIJO

FAX

WHATSAPP (concedo permiso para recibir mensajes informativos)

SI ☐

NO ☐

E-MAIL

PÁG. WEB

DIRECCIÓN DE FACEBOOK

DIRECCIÓN O AVATAR DE TWITTER

DIRECCIÓN EN OTRAS REDES SOCIALES

DÍA DE CIERRE POR DESCANSO SEMANAL

NOMBRE DE LA TAPA

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

FIRMA:

En Soria, a de de 2015

Declaro que conozco las condiciones de participación en la Semana de la Tapa Micológica 2015 organizada por ASOHTUR (del 23 de octubre al 2 de noviembre de 2015) las cuales me comprometo a cumplir.

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

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

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

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

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

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración diaria en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres

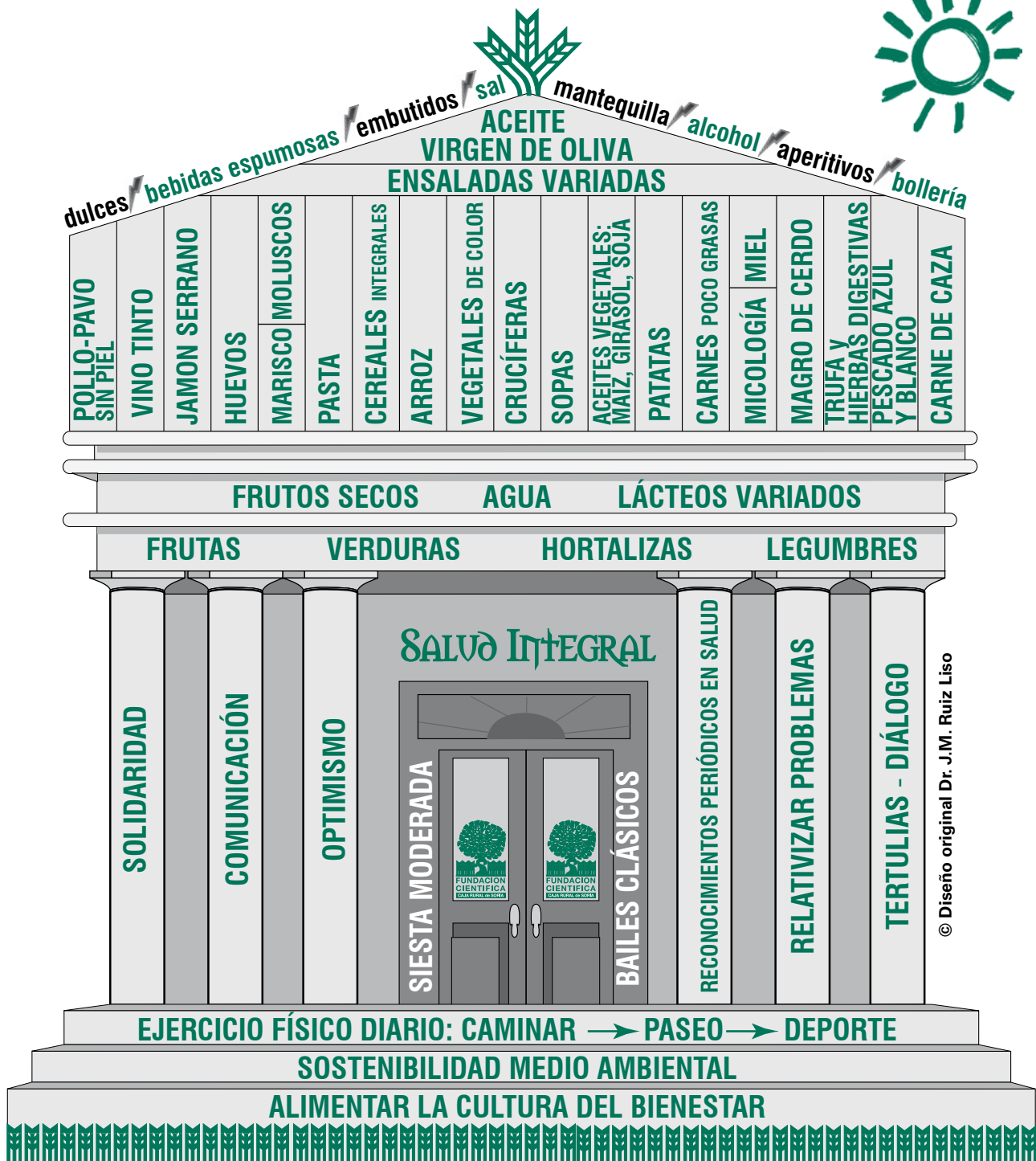


© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción

Edición 2010

TEMPLO DE LA SALUD INTEGRAL

BASADO EN LA DIETA MEDITERRÁNEA



© Diseño original Dr. J.M. Ruiz Liso

1.- MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS 2.- DESAYUNAR A DIARIO 3.- REALIZAR LAS COMIDAS EN COMPAÑÍA

4.-EVITAR PRECOCINADOS, FRITOS COMERCIALES Y ZUMOS ENVASADOS

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