|  |  |
| --- | --- |
| **Módulo** | Módulo 1: Alimentación saludable y de bajo impacto |
| **Título** | Comida local y tradicional |
| **Palabras clave** | Productos locales, sostenibilidad, economía local, productos kilometro cero, alimentos de temporada, productos de cercanía |
| **Topic/Área** |

|  |  |
| --- | --- |
| x | 1: Temas generales sobre alimentación saludable y de bajo impacto  |
|  | 2:  Variedades y especialidades de productos locales y típicos  |
|  | 3: Técnicas tradicionales de preservación y conservación de alimentos |
|  | 4: Técnicas de elaboración y consumo de alimentos |
|  | 5: Recetas tradicionales, típicas y con valor cultural |

 |
| **Nivel** | Básico |
| **Descripción****/Contenidos** | Comprar en un mercado tradicional significa adquirir alimentos de temporada y de producción local. También se les conoce como productos de ‘kilómetro cero’, ya que se consumen cerca o donde se producen. Esta forma de comprar y consumir tiene un impacto positivo elevado en nuestra salud, porque la estacionalidad implica variedad en nuestra dieta, preferencia por alimentos producidos en la cercanía y un menor consumo de alimentos procesados. Para poner en valor y preservar los alimentos típicos, de calidad y producidos tradicionalmente, en su mayoría de forma artesanal, se utilizan en todos los países europeos las denominaciones de origen protegidas (DOP) y las indicaciones geográficas protegidas (IGP), que incluyen, no sólo los productos elementales, sino también sus preparaciones y elaboraciones típicas.La alimentación tradicional también se asocia a los conceptos de “slow food” y “real food”: es la comida preparada según recetas de toda la vida, con productos típicos y de temporada, preservando así la gastronomía local como expresión cultural y como valor distintivo y esencial de identificación de cada lugar o región.“Slow food y “Real food” son movimientos sociales que han surgido en la última década para animar y educar a la gente en formas de alimentación más saludables y sostenibles. Abogan por alimentos sanos, locales y de temporada, consumidos de forma sosegada, frugal y con un procesamiento mínimo. Estos movimientos tratan de volver a situar el acto de comer como una ocasión en la vida que merece atención, cuidado y a la que hay que dar la importancia adecuada. |
| **Ventajas/Desventajas** | El consumo de productos locales impulsa la economía local, preserva la vida en las zonas rurales y contribuye a fijar población a los territorios. Existen numerosos ejemplos de desarrollo rural en toda Europa gracias a la recuperación de la agricultura y ganadería tradicionales. Además, el cultivo de estos productos se suele realizar de forma sostenible, mediante métodos tradicionales que ayudan a preservar el ecosistema, algo tan importante hoy día, consiguiendo conservar nuestros productos tradicionales frente a la llegada de variedades externas que intentan reemplazarlos.La gastronomía tradicional basada en productos típicos es también un punto de atracción para los visitantes y un medio para el desarrollo de un turismo de calidad, que quiere probar variedades únicas y sumergirse en la tradición cultural del destino que visitan.La única desventaja radica en su mayor precio al tratarse de producciones más limitadas y menos intensivas. |
| **Productos representativos** | Productos locales de cada país, la mayoría de ellos protegidos por indicaciones geográficas (IGP) y denominaciones de origen protegidas (DOP) |
| **Riesgos** | No hay riesgos asociados a comer bien, salvo caer en la ortorexia, obsesión patológica por una alimentación sana, caracterizada por una dieta restrictiva y rígida |
| **Idiomas** | Español |
| **País** | N/A |
| **Providing Partner** | UMA |
| **Further references** | Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082019000100105><https://www.healthline.com/health/es/alimentacion-saludable-con-alimentos-culturales>  <https://xn--espaaslow-o6a.es/> <https://www.researchgate.net/profile/Jesus-Carrillo-8/publication/235902833_Ortorexiala_obsesion_de_comer_sano/links/583ea37e08ae61f75dc7188c/Ortorexiala-obsesion-de-comer-sano.pdf>  |