
Gastronomia de les Illes Balears com a exemple de la dieta mediterrània aplicada a l'activitat física.

Modalitat **REVISIÓ BIBLIOGRÀFICA**

*Treball Final de Màster
Màster d'Alimentació en l'Activitat Física i
l'Esport*

Autora: Margalida Grimalt Fusté
Tutora del TFM: Nuria Giménez-Blasi

Juny 2021



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca>)

Índex

RESUM	3
ABSTRACT	4
1. INTRODUCCIÓ	5
2. OBJECTIUS	8
2.1 Objectiu principal	8
2.2 Objectius secundaris	8
2.3 Preguntes investigables	8
3. METODOLOGIA	9
3.1 Disseny i tipus d'estudi	9
3.2 Recerca d'informació	9
3.3 Criteris d'inclusió i exclusió	9
3.4 Diagrama de flux de recerca	10
4. RESULTATS	12
4.1 Cuina mallorquina	20
4.2 Cuina menorquina	23
4.3 Cuina eivissenca	25
4.4 Cuina formenterenga	28
4.5 Ingredients i propietats destacables beneficioses per esportistes de la cuina mediterrània	31
4.6 Relació dels plats de la cuina de les Illes Balears amb els requeriments energètics d'esportistes:	32
5. DISCUSSIÓ	35
6. APLICABILITAT I NOVES LÍNIES DE RECERCA	38
Recerca d'informació	39
7. CONCLUSIONS	40
8. BIBLIOGRAFIA	42

Resum

Introducció: El treball de revisió pretén confirmar que la gastronomia de les Illes Balears compleix les característiques de la dieta mediterrània (DM) descrites amb els 14 punts del programa PREDIMED i, que es tracta d'una dieta recomanable per cobrir les necessitats energètiques i nutricionals d'esportistes.

Objectius: Comprovar que els plats típics de la gastronomia de les Illes Balears compleixen el perfil de la DM, són saludables en el conjunt dels seus ingredients i en la forma de cuinar-los, i són adequats per esportistes.

Metodologia: Es va fer un estudi de revisió bibliogràfica sobre les característiques de la dieta mediterrània i els plats més típics de la gastronomia Balear, dels que se'n varen seleccionar 20, indicant ingredients, preparació i informació nutricional de cada un d'ells amb la calculadora IENVA.

Resultats: La gastronomia tradicional de Mallorca, Menorca, Eivissa i Formentera, compleix 12 dels 14 punts descrits de l'estudi de PREDIMED, que s'ajusta a la definició de la dieta mediterrània, com la més saludable segons la UNESCO. La riquesa de plats, és recomanable per a la població en general i, ajuda a cobrir les necessitats energètiques i nutricionals d'esportistes de resistència, tot i que alguns dels plats han presentat mancances en algun dels macronutrients.

Conclusions: S'obren noves propostes de línies d'estudi per ampliar el ventall de plats tradicionals de les Illes Balears que puguin cobrir els requeriments energètics i nutricionals d'un dels grup d'esportistes més nombrós de les illes com són els/les ciclistes locals i visitants estrangers.

Paraules clau

Revisió - gastronomia - requeriments energètics - dieta mediterrània - nutrició esportiva - Balears

Abstract

Introduction: The review work aims to confirm that the gastronomy of the Balearic Islands meets the characteristics of the Mediterranean diet (DM) described with the 14 points of the PREDIMED program and that it is a recommended diet to cover energy and nutritional needs of athletes.

Objectives: To check that the typical dishes of the gastronomy of the Balearic Islands meet the profile of the DM, are healthy in all their ingredients and in the way they are cooked, and are suitable for athletes.

Methodology: A literature review study was carried out on the characteristics of the Mediterranean diet and the most typical dishes of Balearic gastronomy, of which 20 were selected, indicating ingredients, preparation and nutritional information of each of them calculated with the IENVA calculator.

Results: The traditional gastronomy of Mallorca, Menorca, Ibiza and Formentera meets 12 of the 14 points described in the PREDIMED study, which conforms to the definition of the Mediterranean diet, as the healthiest according to UNESCO. The richness of the dishes is recommended for the general population and helps to cover the energy and nutritional needs of endurance athletes, although some of the dishes have deficiencies in some of macronutrients.

Conclusions: New proposals for lines of study are opened to expand the range of traditional dishes of the Balearic Islands that can cover the energy and nutritional requirements of one of the largest group of athletes on the islands such as local and tourist cyclists.

Key words

Review - gastronomy - energy requirements - Mediterranean diet - sports nutrition - Balearic Islands

1. Introducció

La dieta mediterrània (DM) s'usa de referent com una de les dietes més saludables del món. Ha sigut científicament reconeguda la seva importància com a model de dieta variada i equilibrada, que segueix el patró cultural de les àrees de la zona. (1–8)

És famosa per l'ús d'oli d'oliva i fruits secs com a principal font de greixos insaturats, consum de verdures, hortalisses i fruites de temporada, cereals, llegums, peix i marisc, productes làctics, moderat consum de productes càrnics, i us d'espècies aromàtiques per condimentar els plats (1,2,9).

La United Nations Educational Scientific and Cultural Organization (UNESCO) l'ha reconeguda com a Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat (3,10), atorgat a l'any 2010, ja que nombrosos estudis (4–8,11–13) demostren la seva eficàcia preventiva en malalties cardiovasculars, diabetis o alguns tipus de càncer.

A continuació, s'especifiquen en detall els punts claus de la DM (5,11,14):

- Elevat consum de fruites, verdures i hortalisses de temporada i de kilòmetre 0 o proximitat.
- Consum de llegums i fruita seca.
- L'oli d'oliva verge per l'elaboració de plats i com a principal condiment d'amanides.
- Inclou aliments rics en hidrats de carboni com el pa, la pasta, l'arròs i altres cereals (integrals), així com les patates.
- Prioritza el consum de peix.
- Moderat o baix consum de carns, especialment les vermelles i processades.
- L'ou com a alternativa al consum de carn o peix.
- Aigua com a beguda principal.
- Practicar activitat física moderada habitualment.
- Dieta associada a la cultura mediterrània, on és costum compartir els àpats amb la família, amics... en celebracions i/o reunions.

A les quatre illes de les Illes Balears (Mallorca, Menorca, Eivissa i Formentera), envoltades del mar mediterrani, es fa evident la presència d'aquesta dieta, per la seva diversitat de productes i la situació geogràfica, fet que facilita el consum de fruites, verdures, hortalisses de temporada i locals, fruits secs, llegums, peix, oli d'oliva, etc. El patró alimentari de les illes, segueix la costum dels illencs, que mostren una actitud relaxada respecte a l'alimentació, que s'acompanya del bon clima, la pràctica d'activitat física a l'aire lliure, l'hora de la migdiada després dels dinars i el consum de vi durant els àpats principals (15).

Però al llarg del temps, els hàbits alimentaris de les Illes Balears s'han vist modificats i s'ha produït un increment del consum de productes ultraprocessats i ensucrats, de brioixeria i begudes ensucrades, i una conseqüent disminució del consum de llegums, peix i marisc (5,16).

Tot i que les quatre illes comparteixen productes similars i segueixen patrons gastronòmics semblants, existeixen certes diferències entre la gastronomia menorquina i mallorquina, a causa de les diferents influències culturals (16).

Formentera, en canvi, comparteix molts plats tradicionals amb Eivissa, per la seva proximitat i per les relacions estretes històriques i socials que han mantingut sempre les dues illes (16).

Encara que a les Illes Balears els hàbits alimentaris actuals s'allunyen dels tradicionals i lligats a la DM, es segueixen mantenint plats típics i tradicions culinàries.

Per confirmar l'evidència de que es segueixen les pautes de la DM, es planteja una revisió bibliogràfica dels plats més típics i tradicionals de la cuina de les Illes Balears. En el present estudi, s'inclou la llista d'ingredients d'alguns dels plats característics, la forma de la seva elaboració (tipus de cocció, tècniques gastronòmiques, etc.) i la informació nutricional dels plats.

Per concloure l'estudi, cal remarcar que les illes del mediterrani són un lloc de gran interès per la pràctica esportiva. La seva localització, tipologia geogràfica, carreteres i clima permet practicar diferents disciplines, com ara la natació en aigües obertes, *trail*, carrera en asfalt, senderisme, duatló, triatló, aquatló, etc. Una de les activitats més demandada a les illes és el ciclisme (17–19), fet que ha generat un turisme específic en aquest marc i, l'arribada de grups ciclistes de

renom internacional que aprofiten l'illa de Mallorca per dur a terme els seus entrenaments abans de l'inici de la temporada competitiva (20). Per tant, és fonamental revisar si, la cuina més tradicional de les Balears, s'ajusta als punts que defineixen la DM i, que cobreixi les necessitats nutricionals i energètiques dels esportistes.

2. Objectius

Els objectius del present treball es plantegen a partir de la revisió de les característiques que defineixen la DM, així com una selecció dels plats més emblemàtics i tradicionals de les Illes Balears, per comprovar que:

2.1 Objectiu principal

Comprovar que els plats típics de la gastronomia de les Illes Balears compleix el perfil de la DM i són saludable en el conjunt dels seus ingredients i en la forma de cuinar-los.

2.2 Objectius secundaris

- Demostrar que la cuina tradicional de les Illes Balears, compleix els punts descrits de l'estudi PREDIMED, i s'ajusta a les característiques que defineixen la DM avalada com a Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat per la UNESCO.
- Confirmar que els plats típics de les Illes Balears són recomanables per cobrir les necessitats energètiques i nutricionals d'esportistes.

2.3 Preguntes investigables

- Quines característiques diferencien al model de DM?
- Les receptes tradicionals més destacades de les Illes Balears, compleixen els punts característics de la DM?
- Els esportistes, poden obtenir beneficis en la salut i el seu rendiment esportiu seguint la DM?
- Quins plats de la cuina de les Illes Balears són recomanables per a esportistes per cobrir els requeriments energètics i nutricionals?

3. Metodologia

3.1. Disseny i tipus d'estudi

Es va fer un estudi de revisió bibliogràfica sobre les característiques que defineixen la DM i la investigació sobre els plats més típics de la gastronomia Balear.

A partir de la recerca, es va comparar el llistat d'ingredients, la informació nutricional i les formes de cocció dels plats tradicionals, amb les necessitats energètiques i nutricionals d'esportistes, per tal de corroborar que aquests plats segueixen el patró de DM, són saludables, i poden cobrir aquestes necessitats. Per l'anàlisi nutricional dels plats tradicionals, es va utilitzar la calculadora IENVA.

3.2. Recerca d'informació

Es varen usar les plataformes de bases de dades com Pubmed, Elsevier, Google Scholar, Biblioteca virtual de la UOC, publicacions físiques, planes web institucionals, blogs web, articles en revistes i diaris virtuals locals per a la recerca bibliogràfica relacionada amb la temàtica.

3.3. Criteris d'inclusió i exclusió

Les paraules clau per la recerca en català, castellà i anglès varen ser: dieta mediterrània, PREDIMED, gastronomia Illes Balears, gastronomia de Mallorca, gastronomia de Menorca, gastronomia de Eivissa, gastronomia de Formentera, plats típics de Mallorca, plats típics de Menorca, plats típics d'Eivissa, plats típics de Formentera, esport, ciclisme, requeriments energètics esportius, requeriments energètics en esports de resistència, nutrició esportiva, nutrició ciclisme, nutrició esport de resistència, ciclisme, esport a Balears, esport a Mallorca.

Es varen prioritzar revisions i articles científics publicats entre el 2010-2021, llibres de gastronomia de la zona, planes web d'institucions de les Balears, receptaris populars i blogs virtuals de cuina mallorquina, menorquina, eivissenca i formenterenga, consultes amb familiars i amics de les quatre illes, programes de televisió de cuina mallorquina, publicacions locals i de la comunitat balear.

Es varen excloure els articles i revisions de publicacions anteriors al 2010, publicacions que relacionaven DM amb malalties específiques, els articles d'esports concrets i estudis fets amb subjectes d'edat avançada. També es varen excloure llibres i web de rebosteria i dolços de les Illes Balears.

De la selecció final, es varen analitzar i utilitzar per la revisió 21 publicacions (taula 4.1); 8 articles científics, 6 revisions científiques i 7 llibres (3 de gastronomia/receptaris i 4 de nutrició esportiva i alimentació saludable). A més, s'han consultat altres fonts com pàgines web, publicacions digitals, programes de radio i televisió, etc., com consta el diagrama de flux de recerca de la figura 1 per consulta i referències.

3.4. Diagrama de flux de recerca

A partir dels articles i resultats trobats durant la recerca bibliogràfica, es va fer una lectura cautelosa del material per extreure la informació que donés resposta a les preguntes investigables per, finalment, confirmar o no les hipòtesis plantejades amb els objectius de l'estudi.

La revisió bibliogràfica es descriu al diagrama de flux de recerca a la figura 1.

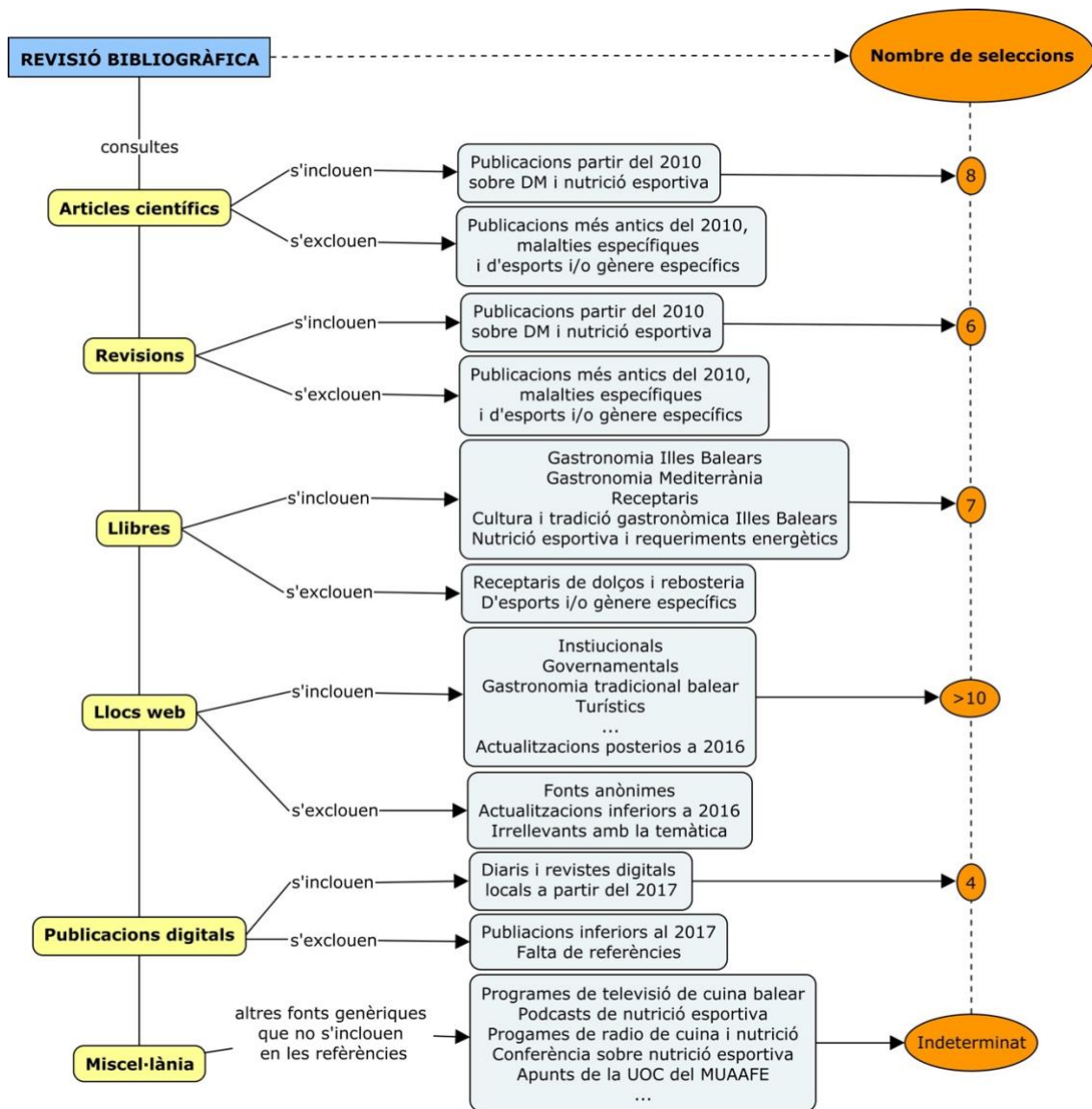


Figura 1. Diagrama de flux de recerca bibliogràfica de l'estudi de revisió.

4. Resultats

La DM es caracteritza per un seguit de patrons dietètics per la prevenció de malalties cardiovasculars, hipertensió, diabetis i càncer. El patró alimentari d'aquesta dieta, juntament amb activitat física ajuda a mantenir bona salut i reduir malalties. Així ho demostren les conclusions de l'estudi de PREDIMED, que ha portat a incloure aquesta dieta en les noves guies alimentàries d'Amèrica, el país amb el problema d'obesitat més important del món en salut pública. Aquest estudi conclou que la DM ha de complir 14 punts principals, on la suma de la puntuació final indica l'adherència a la DM; 11-14 punts: molt bona adherència, 9-10 punts: bona adherència, 0-8 punts: baixa adherència (11,14,21).

14 punts de la DM segons PREDIMED (5,21):

- 1) *Oli d'oliva com a principal greix per cuinar*
 - a. *Un punt extra si es prenen 4 cullerades al dia.*
- 2) *Hortalisses: dues racions al dia*
- 3) *Fruita: tres racions al dia*
- 4) *Reduir carns vermelles i processades i prioritzar carns blanques.*
 - a. *Un punt si no es consumeixen carns vermelles ni embotits a diari*
 - b. *Un punt si el consum de carns fresques d'aus i conill supera el de carn vermelles i processades.*
- 5) *Reduir greixos sòlids (mantega, margarina, nata...)*
- 6) *Reduir begudes ensucrades*
- 7) *Vi: dos copes en homes i una copa en dones al dia*
- 8) *Llegums: tres racions a la setmana*
- 9) *Peix i marisc: tres racions a la setmana*
- 10) *Reduir rebosteria i dolços: no més de dos cops per setmana*
- 11) *Fruits secs: tres racions a la setmana*
- 12) *Sofregit: tres cops per setmana sofregit casolà de tomàtiga i altres hortalisses.*

En l'estudi de revisió, es varen analitzar 20 receptes tradicionals i característiques de les Illes Balears, que varen confirmar la presència dels punts de PREDIMED en la gastronomia de les illes.

A la taula 4.1. s'inclouen les referències relacionades amb la DM i els beneficis que aporta a la salut, així com els articles que proporcionen la informació nutricional sobre els requeriments energètics per esportistes.

Taula 4.1. Revisió bibliogràfica d'articles científics, revisions i llibres sobre la DM, gastronomia de les Illes Balears i nutrició esportiva consultats a través de les plataformes de bases de dades científiques i publicacions físiques. Es presenten ordenats cronològicament segons any de publicació.

Autor	Any	Títol	Tipus de document	Objectius	Resultats	Conclusions
Aleu O, Fuster X, Gómez M	2006	Menorca gastronomia i cuina	Llibre	Recopilar les receptes més populars i més realitzables a Menorca	Receptari de plats típics de la gastronomia de Menorca amb la riquesa cultural i tradicional de les illes.	
Font M, Torrónegui A, Aleu O, Torrónegui J, Moné T	2009	Eivissa & Formentera gastronomia i cuina	Llibre	Recopilar les receptes més populars i més realitzables d'Eivissa i Formentera	Receptari de plats típics de la gastronomia d'Eivissa i Formentera amb la riquesa cultural i tradicional de les illes.	
Schröder H, Fitó M, Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, et al.	2011	A Short Screener Is Valid for Assessing Mediterranean Diet Adherence among Older Spanish Men and Women.	Article	Avaluar la validesa relativa i constructiva del Screener d'adherència de la dieta mediterrània de 14 punts (MEDAS) utilitzat en l'estudi Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED), un assaig d'intervenció nutricional de prevenció primària.	La puntuació mitjana de la dieta mediterrània MEDAS va ser del 105 % de la puntuació FFQ PREDIMED. Els límits de l'acord oscil·laven entre el 57 i el 153 %. El risc estimat de 10 anys de malaltia coronària va disminuir a mesura que augmentava la puntuació PREDIMED (P <0,001).	El MEDAS és un instrument vàlid per a una ràpida estimació de l'adherència a la dieta mediterrània i pot ser útil en la pràctica clínica.
Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulos A, Dernini S, et al.	2011	Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates.	Revisió	Recopilació de recomanacions actualitzades tenint en compte els reptes relacionats amb l'estil de vida, dietètic, sociocultural, mediambiental i sanitari que s'enfronten les poblacions mediterrànies actuals.	S'introdueix el concepte de composició dels "àpats principals" per reforçar el nucli vegetal del patró dietètic, es posa èmfasi en la frugalitat i la moderació a causa del principal repte de l'obesitat en salut pública i, es tenen en compte els elements culturals i d'estil de vida qualitius, com la convivència, les activitats culinàries, l'activitat física i el descans adequat, juntament amb les recomanacions de proporció i freqüència de consum d'aliments.	S'ha de tenir en compte l'adopció d'un estil de vida saludable i la preservació d'elements culturals per tal d'obtenir tots els beneficis de la DM i preservar-la com a patrimoni cultural.
Kerksick C, Kulovitz M.	2013	Requirements of Energy, Carbohydrates,	Llibre	Definir els requisits d'energia, hidrats de carboni, proteïnes i greixos per als esportistes.	Evidències científiques clau per esbossar la composició òptima de nutrients per a la ingesta	S'extreuen els valors de referència estàndards per la ingesta d'hidrats de carboni,

		Proteins and Fats for Athletes.			de carbohidrats, proteïnes i greixos per a la resistència, així com per als atletes de força.	proteïnes i greixos per esportistes.
Davis C, Bryan J, Hodgson J, Murphy K.	2015	Definition of the Mediterranean Diet; A Literature Review.	Revisió	Intentar definir quantitativament la DM per grups d'aliments i nutrients	La DM contenia de tres a nou porcions de verdures, de mitja a dues de fruita, d'una a 13 de cereals i fins a vuit de oli d'oliva diàriament. Contenia aproximadament 9300 kJ, un 37 % com a greix total, un 18 % com a monoinsaturat i un 9 % com a saturat i 33 g de fibra al dia.	Els resultats proporcionen un contingut de nutrients definit i un ventall de porcions per a MedDiet basat en la literatura passada i actual.
Mielgo-Ayuso J, Maroto-Sánchez B, Luzardo-Socorro R, Palacios G, Palacios Gil-Antuñano N, González-Gross M, et al.	2015	Evaluation of Nutritional Status and Energy Expenditure in Athletes.	Article	Una avaluació precisa de l'estat nutricional per optimitzar el rendiment, ja que afecta la salut, la composició corporal i la recuperació de l'esportista	L'avaluació de l'estat nutricional dels esportistes ha de tenir en compte aspectes específics com el tipus d'esport, l'especialitat o la posició de joc, el calendari d'entrenament i el calendari de competició, la categoria i altres objectius específics. A causa de la seva complexitat, hi ha el consens que la combinació de diferents mètodes assoleix una recopilació efectiva de dades que serà útil per procedir a la intervenció dietètica i nutricional.	La combinació de diferents mètodes garanteix una recopilació eficaç de dades que serà útil per procedir a la intervenció dietètica i nutricional.
Martínez-González MA, Salas-Salvadó J, Estruch R, Corella D, Fitó M, Ros E.	2015	Benefits of the Mediterranean Diet: Insights From the PREDIMED Study. Progress in Cardiovascular Diseases	Article	Avaluar els efectes a llarg termini de la dieta mediterrània (MeDiet) en els esdeveniments clínics de malalties cardiovasculars	Forta evidència que un MeDiet vegetal ric en greixos insaturats i polifenols pot ser un model sostenible i ideal per a la prevenció de les malalties cardiovasculars.	La dieta mediterrània és ideal per a la bona salut i prevenció de malalties cardiovasculars
Tugores A, Sureda MA	2015	Els millors plats de la cuina popular de Mallorca	Llibre	Recopilar les receptes més populars i més realitzables de la cuina mallorquina	Receptari de plats típics de la gastronomia de Mallorca amb detalls històrics i etnològics.	

<p>Aranceta J, Varela G, Serra L.</p>	<p>2017</p>	<p>Nutrición y gastronomía en las distintas comunidades autónomas</p>	<p>Article</p>	<p>Recopilar la informació sobre nutrició i gastronomia de diferents comunitats autònomes extretes de la I Jornada de Nutrició i Gastronomia en les diferents Comunitats Autònomes</p>	<p>Resum de les característiques nutricionals i gastronòmiques de les comunitats autònomes.</p>	
<p>Urquiaga I, Echeverría G, Dussailant C, Rigotti A.</p>	<p>2017</p>	<p>Origen, componentes y posibles mecanismos de acción de la dieta mediterránea</p>	<p>Article</p>	<p>Componentes de la dieta mediterránea en altres regions del món i com afecte a la salut.</p>	<p>El consum d'un patró d'aliments característics de la DMED s'associa amb nombrosos beneficis per a la salut. Aquests beneficis s'atribueixen a compostos bioactius que exerceixen efectes sinèrgics i disminueixen el risc per al desenvolupament de malalties cròniques.</p>	<p>S'ha trobat el mateix patró alimentaria en regions de Xile.</p>
<p>Dernini S, Berry E, Serra-Majem L, la Vecchia C, Capone R, Medina F, et al.</p>	<p>2017</p>	<p>Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits.</p>	<p>Article</p>	<p>Caracteritzar les múltiples dimensions i beneficis de la dieta mediterrània com una dieta sostenible, per tal de revitalitzar aquest patrimoni alimentari immaterial a nivell de país; i desenvolupar un marc multidimensional - la dieta Med 4.0 - en què es presentin en paral·lel quatre beneficis de sostenibilitat de la dieta mediterrània: beneficis importants per a la salut i la nutrició, baixos impactes ambientals i riquesa en biodiversitat, alts valors alimentaris socioculturals i rendiments econòmics locals positius.</p>	<p>Med Diet 4.0 proporciona un marc conceptual multidimensional per caracteritzar la dieta mediterrània com un model de dieta sostenible, aplicant principis de sostenibilitat a la dieta mediterrània.</p>	<p>Contribuir a la revitalització de la dieta mediterrània millorant la seva percepció actual, no només com una dieta saludable, sinó també un model d'estil de vida sostenible, amb un model específic de país i variacions culturalment adequades. També té en compte la identitat i la diversitat de les cultures i sistemes alimentaris.</p>

<p>Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A.</p>	<p>2018</p>	<p><i>Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis</i></p>	<p>Article</p>	<p>Revisar sistemàticament tots els estudis prospectius de curta durada que han analitzat la relació entre l'adherència a una dieta mediterrània, la mortalitat i la incidència de malalties cròniques en una prevenció primària.</p>	<p>Augment de dos punts en la puntuació d'adherència s'associava significativament amb un risc reduït de mortalitat (risc relatiu agrupat de 0,91, confiança del 95 %, interval de 0,89 0,94). Paper beneficiat per a una major adhesió a una mortalitat concetro-vascular mediterrània (discreció de 0,91,0,87 a 0,95), incidència o mortalitat per càncer (0,94,0,92 a 0,96) i incidència de la malaltia de Parkinson i la malaltia d'Alzheimer (0,87, 0,80 a 0,96)</p>	<p>Una major adhesió a una dieta mediterrània s'associa amb una millora significativa de l'estat de salut, com es veu en una reducció significativa de la mortalitat general (9 %), la mortalitat per malalties cardiovasculars (9 %), la incidència o la mortalitat per càncer (6 %) i la incidència de la malaltia de Parkinson i la malaltia d'Alzheimer (13 %).</p>
<p>Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, Smith-Ryan A, Kleiner SM, Jäger R, et al</p>	<p>2018</p>	<p>ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations.</p>	<p>Revisió</p>	<p>Actualització contínua de l'article de revisió de nutrició esportiva publicat originalment com el document principal per llançar el Journal of the International Society of Sports Nutrition el 2004 i actualitzat el 2010.</p>	<p>Visió general de: ajuts ergogènics i els suplementes dietètics en termes de regulació i supervisió governamentals; regulació suplementes dietètics als Estats Units; avaluar el mèrit científic dels suplementes nutricionals; estratègies nutricionals generals per optimitzar el rendiment i millorar la recuperació; i, visió general de la nostra comprensió actual dels enfocaments nutricionals per augmentar la hipertròfia del múscul esquelètic i el valor ergogènic potencial de diversos enfocaments dietètics i suplementaris.</p>	<p>Recopilació d'informació que es pot implementar en entorns educatius, de recerca o pràctics i serveix de base fonamental per determinar l'eficàcia i la seguretat de molts productes de nutrició esportiva comuns i els seus ingredients.</p>
<p>Vitale K, Getzin A</p>	<p>2019</p>	<p>Nutrition and Supplement Update for the Endurance Athlete: Review and Recommendations</p>	<p>Revisió</p>	<p>Analitzar les recomanacions en nutrició esportiva.</p>	<p>No han canviat les recomanacions en la proporció d'hidrats de carboni i hidratació en els darrers anys.</p>	<p>Resumeix les recomanacions clau per als macronutrients, la hidratació i els suplementes per a atletes de resistència i ajuda els metges que tracten atletes de resistència a aclarir els conceptes erronis en la investigació de nutrició esportiva a l'hora d'assessorar l'atleta de resistència.</p>

Matamalas Nicolau C, Martínez-Rodríguez R.	2019	. Nutrición y gastronomía en las Islas Baleares	Article	Estudiar les bases de la gastronomia de les Illes Balears i buscar els patrons d'alimentació, així com els perfils nutricionals i sanitaris actuals.	El model gastronòmic tradicional de les Illes Balears és ric i variat i compta amb productes de qualitat reconeguda sota segells europeus i nacionals. En l'actualitat, el consum de cereals, ous, verdures i hortalisses, fruites, llegums, carns, peix i marisc és menor que l'observat per a la mitjana nacional. No obstant això, el consum de begudes alcohòliques i no alcohòliques és molt superior a aquesta mitjana.	El consum d'aliments actual està molt allunyat del model mediterrani tradicional. El perfil nutricional i sanitari és preocupant. El repte de la gastronomia balear és unir la tradició amb el saber actual per aconseguir una evolució nutricionalment acceptable i saludable.
Bean A	2019	La guía completa de la nutrición del deportista	Llibre	Agrupar la informació més recent i actualitzada sobre nutrició per l'esport	Guia amb les investigacions més recents sobre nutrició per l'esport.	
Fernández A	2019	Entrena tu alimentación	Llibre	Desmontar mites sobre la nutrició esportiva i entrenar el que conforma una dieta saludable	Guia funcional sobre dietes de moda, suplementació, conceptes bàsics de nutrició.	
Hidalgo-Mora JJ, García-Vigara A, Sánchez-Sánchez ML, García-Pérez M-À, Tarín J, Cano A	2020	The Mediterranean diet: A historical perspective on food for health.	Revisió	Presentar els antecedents històrics de la DM, els principals passos que condueixen al reconeixement dels seus beneficis per a la salut i l'estratègia actual per facilitar la seva implementació global.	Descripció dels passos que reconeixen la DM com a saludable i com aplicar-la.	

Verdaguer X	2020	Transforma tu salud	Llibre	Apropament de la medicina integrativa per entendre el cos i solucionar problemes de salut de forma natural i senzilla.	Guia per entendre com funciona el cos a través de l'alimentació, exercici físic, gestió de l'estrès, reducció de tòxics i suplementació.	
Alghannam AF, Ghaith MM, Alhussain MH	2021	Regulation of Energy Substrate Metabolism in Endurance Exercise	Revisió	Revisió d'una visió general del metabolisme del substrat durant un exercici prolongat de tipus de resistència i dels mecanismes reguladors implicats en la rotació d'ATP per satisfer les demandes energètiques de l'exercici	L'exercici de resistència millora la salut general i millora el rendiment esportiu gràcies a un mecanisme compartit d'augment de l'activitat metabòlica en resposta a una elevada demanda energètica i / o d'oxigen dels músculs esquelètics de contracció. Com a resultat, diferents sistemes corporals responen de manera integradora per afrontar aquest repte homeostàtic.	Diferents sistemes corporals funcionen conjuntament per mantenir un equilibri homeostàtic, que si es mantenen al llarg del temps els estímuls que proporcionen canvis, poden produir canvis estructurals i funcionals crònics.

A continuació s'observen les taules on es detallen les receptes d'estudi dels plats més típics de la gastronomia Balear. S'inclouen els ingredients per receptes per a 4 persones (a excepció de les coques i cocarrois), una breu descripció del procés d'elaboració, la informació nutricional per ració d'una persona, a més d'algunes observacions pertinents.

4.1. Cuina mallorquina

Sopes mallorquines

Ingredients per 4 persones

200 g de Sopes	1 manat de bledes o espinacs
400 g de carn magra de porc	100g d'oli
1 manat de grells	700 ml aigua
½ manat de julivert	Sal
4 tomàtiga de ramellet	Pebre bo
6 alls	Pebre bord dolç
1 col	

Preparació

Sofregit i bullit.

Informació nutricional

617,77 kcal/ració

Hidrats de carboni: 41,51

Proteïna: 33,33

Greixos: 35,33

Observacions

Plat tradicional d'hivern, amb verdures de temporada.

Les sopes són llesques de pa molt fines i seques, que queden impregnades amb el gust del brou del plat.

Taula 1. Recepta de sopes mallorquines (22)

Peix a la mallorquina

Ingredients per 4 persones

Un peix gros 1 kg (orada, déntol, llobina...)	4 alls
4 patates	40 g de panses
1 manat de bledes	30 g de pinyons
1 manat d'espinacs	50 g de galeta picada
1 manat de grells	llimona
1 manat de julivert	oli
4 tomàtiques de ramellet	sal
2 tomàtiques d'ensalada	pebre bord
	pebre bo

Preparació

Tot fet al forn a excepció de les patates que, en alguns llocs les fregeixen prèviament.

Informació nutricional

606,14 kcal/ració

Hidrats de carboni: 53,41 g

Proteïna: 35,61 g

Greixos: 27,8 g

Observacions nutricionals

L'opció de fregir les patates fa el plat més calòric i greixós.

Taula 2. Recepta de peix a la mallorquina de casa (22).

Conill amb ceba

Ingredients per 4 persones

800 g de conill a trossos
6 cebes
1 cabeça d'all
1 fulla de llorer
1 brot de moradui

200 ml de vi blanc
8 cullerades d'oli d'oliva
1 cullerada de pebre bord
Sal
Pebre bo

Preparació

Conill sofregit prèviament, cocció de la ceba en juliana a l'oli del conill i després tots els ingredients couen junts en una greixonera de fang.

Informació nutricional

462,48 kcal/ració

Hidrats de carboni: 12,93 g

Proteïna: 33,27 g

Greixos: 26,05

Observacions

Es pot acompanyar d'arròs o patata per incrementar el contingut d'hidrats de carboni.

Taula 3. Conill amb ceba de casa (22)

Llom amb col

Ingredients per 4 persones

8 talls de llom
1 col
2 botifarrons
8 trossets de sobrassada
2 cebes
2 tomàtiques de ramellet
200 g d'esclata-sangs
30 g de panses

100 ml de brandi
2 cullerades de farina de blat de moro
1 fulla de llorer
Aigua
Sal
Pebre bo

Preparació

S'escalden les fulles de col, i es fan boliquets amb els lloms, que s'han fregit prèviament, botifarró i la sobrassada. Es sofregeixen els bolics i acaben de coure en una greixonera amb els esclata-sangs i la salsa. (22)

Informació nutricional

560 kcal/ració

691,47 kcal/ració

Hidrats de carboni: 34,61 g

Proteïna: 49,45 g

Greixos: 36,53 g

Observacions

Plat tradicional d'hivern per el seu contingut calòric i perquè és la temporada de col.

Taula 4. Recepta de llom amb col (22).

Llampuga amb pebres

Ingredients per 4 persones

700 g de llampuga

3 pebres vermells

½ kg de tomàtiques madures

2 cebes

8 alls

2 fulles de llorer

100 g de farina

Oli

Sal

Pebre bo

Preparació

Es fregeixen els alls, la ceba i els pebres prèviament. Es fregeix també la llampuga enfarinada.

Es prepara una salsa amb la tomàtiga, ceba, alls i llorer i la llampuga es col·loca a sobre i es tapa amb els pebres, la ceba i els alls d'abans.

Es pot preparar amb llampuga torrada, en comptes de fregida.

Informació nutricional

385,22 kcal/ració

Hidrats de carboni: 36,09 g

Proteïna: 22,27 g

Greixos: 16,87 g

Observacions

Plat de temporada, en època de llampuga, peix típic de la pesca mallorquina que es comença a pescar a la tardor.

Taula 5. Recepta de llampuga amb pebres de casa (22).

Trempó d'estiu

Ingredients per 4 persones

4 tomàtiques grans

2 pebres verds tendres

1 ceba

Oli

Sal

Vinagre al gust

Preparació

Es tallen tots els ingredients molt fins i es mesclen. Es trempen amb l'oli, sal i vinagre al gust.

Plat molt típic d'estiu que sol acompanyar al pa amb oli.

Informació nutricional

178,23 kcal/ració

Hidrats de carboni: 8,08 g

Proteïna: 2,23 g

Greixos: 15,22 g

Observacions

Plat essencial de l'època d'estiu mallorquí, on la tomàtiga i el pebre són de temporada i de producció local.

Taula 6. Recepta de trempó d'estiu de casa (22).

4.2. Cuina menorquina

Pilotes amb tomàtiga

Ingredients per 4 persones

½ kg de carn picada de porc i vedella

2-3 all

Julivert

2 ous

Pa ratllat

1 llesca de pa banyada amb aigua o llet

1 kg de tomàtiga natural ratllada

½ ceba

Preparació

Es fan les pilotes amb la carn, un all, julivert, els ous i el pa. Es dona forma rodona i es fregeixen. La salsa de tomàtiga es cou a part i, s'incorporen les pilotes que couen durant uns 30 minuts.

Informació nutricional

326,04 kcal/ració

Hidrats de carboni: 20,97 g

Proteïna: 33,21 g

Greixos: 12,16 g

Observacions

Plat tradicional menorquí. Per les festes de Sant Joan es fa la versió amb salsa d'avellanes.

Taula 7. Recepta de pilotes amb tomàtiga de Catalina Uris.

Sopa oliagu amb tomàtiga

Ingredients per 4 persones

2-3 alls

1 ceba

1 pebre verd

5 tomàtiques

Preparació

Es prepara un sofregit amb tots els ingredients, la tomàtiga s'afegeix al final quan la ceba es cuina. S'afegeix aigua i es deixa coure sense bullir.

Es sol menjar acompanyat amb figues o meló.

Informació nutricional

161,29 kcal/ració

Hidrats de carboni: 9,15 g

Proteïna: 2,53 g

Greixos: 2,73 g

Observacions

Sopa característica de la tradició antiga menorquina, recepta considerada antigament de pobres, on s'aprofitaven les verdures per extreure'n al màxim el seu suc. Es sol acompanyar de figues i llesques de pa sec per sopes.

Taula 8. Recepta de sopa oliagu amb tomàtiga de Catalina Uris.

Caldereta de llagosta

Ingredients per 4 persones

2 llagostes d'1 kg aprox.

300 g de tomàtiga madura

3 cebes

1/ pebre verd

2 alls

6 cullerades d'oli

2 branques de julivert

100 g de pa de sopes

1,5 l de brou de peix o aigua

Preparació

Es fa un sofregit previ i es talla la llagosta viva. S'incorpora el sofregit fet i els talls de llagosta a una greixonera de fang i es cou durant 30 minuts aproximadament amb l'aigua o brou de peix. Es fa una picada que s'incorpora a la cocció.

Informació nutricional

384,36 kcal/ració

Hidrats de carboni: 23,31 g

Proteïna: 30,94 g

Greixos: 18,59 g

Observacions

Plat tradicional de la gastronomia menorquina, d'un elevat cost per la cria i pesca de la llagosta.

Taula 9. Recepta de caldereta de llagosta (23)

Albergínies farcides menorquines

Ingredients per 4 persones

1 kg d'albergínies

2 alls

½ ceba

2 pebres vers

3 tomàtiques

1 ou

Julivert

Pa ratllat

4 cullerades de tomàtiga triturada

Preparació

Bullir les albergínies prèviament per buidar-les fàcilment. Es fa un sofregit amb la resta de verdures i la polpa de les albergínies. Un cop cuit i fred, s'hi mescla l'ou batut, s'omplen les barques de les albergínies i es cobreixen amb la tomàtiga triturada i el pa ratllat. S'enfornen uns 25 minuts.

Informació nutricional

237,40 kcal/ració

Hidrats de carboni: 19,49 g

Proteïna: 6,64 g

Greixos: 14,77 g

Observacions

A Mallorca i Eivissa també es fa aquest plat tradicional, i s'hi sol afegir carn picada de porc al sofregit.

Taula 10. Recepta d'albergínies farcides menorquines (24)

Coca amb tomàtiga

Ingredients per 6-8 persones

Per la massa:

500 g de farina

100 ml d'oli

100 ml de llet

Sal

Llevat de forn

150 ml de llet tèbia

1 ou

Per el farciment:

Oli d'oliva

Pimentó

Alls

Julivert

Tomàtiques

Preparació

Es prepara la massa i el farciment es col·loca a sobre. S'enforna uns 20-25 minuts.

Informació nutricional

415,22 kcal/ració

Hidrats de carboni: 54,55 g

Proteïna: 9,26 g

Greixos: 17,77 g

Observacions

A les altres illes també fan coques de verdures, de pebres, de trempó... però la de Menorca és especial, ja que és de textura esponjosa per que porta llevat.

Taula 11. Coca amb tomàtiga (25,26)

4.3. Cuina eivissenca

Borrida de rajada

Ingredients per 4 persones

1,5 kg de rajada

6 patates mitjanes

12 brins de safrà

1 llimona

Canyella en pols

Pebre

Sal

Picada:

100 g ametlla torrada i pelada

Branca de julivert

Branca de menta

1 all

2 ous

Preparació

Ingredients cuinats en ebullició o cocció lenta en cassola.

Informació nutricional

546,36 kcal/ració

Hidrats de carboni: 44,17 g

Proteïna: 49,80 g

Greixos: 18,93 g

Observacions

A Eivissa són especialistes en plats de peix de temporada, la seva gastronomia és rica en nombroses preparacions de peix i marisc.

Taula 12. Recepta de Borrída de rajada (27)

Guisat de peix

Ingredients per 4 persones

1,5 kg peix de roca

1 ceba

2 tomàtigs

3 alls

6 patates mitjanes

Brins de safrà

Canyella en pols

Branca de julivert

Oli d'oliva

Sal

Preparació

Sofregit de ceba, all i tomàtiga. Cocció lenta de les patates i peix a la cassola del mateix sofregit coberts d'aigua.

Informació nutricional

525,67 kcal/ració

Hidrats de carboni: 46,17 g

Proteïna: 52,07 g

Greixos: 14,75 g

Observacions

Peixos característics de l'illa: roja, aranya, rata...

Taula 13. Recepta de guisat de peix (27)

Arròs negre d'Eivissa

Ingredients per 4 persones

400 g d'arròs

1 litre de brou de peix

1 sèpia mitjana

3 alls

½ pebre vermell

½ pebre verd

1 ceba tendra

Branca de julivert

1 tomàtiga

Oli

Sal

Preparació

Es fa un sofregit a una paella amb la sèpia i la picada, i s'aprofita la tinta mesclada amb el brou per donar el color negre. S'incorpora l'arròs i el brou i es deixa coure.

Informació nutricional

539,62 kcal/ració

Hidrats de carboni: 91,02

Proteïna: 13 g

Greixos: 13,74 g

Observacions

A Eivissa són especialistes en plats de peix de temporada, la seva gastronomia és rica en nombroses preparacions de peix i marisc.

Taula 14. Recepta d'arròs negre d'Eivissa (28).

Coca de pebres

Ingredients per 6-8 persones

1 kg de pebrots vermells
500 g de farina
1 tasetta d'aigua
1 tasetta d'oli
2 alls

1 cullerada de pebre vermell
Branca de julivert
Pebre
Sal

Preparació

Preparar els pebres vermells torrats al forn, mesclar amb els alls, julivert, pebre i sal. Preparar la massa amb farina, aigua i oli, on s'hi col·loca la mescla de pebrots. Tot cuit al forn.

Informació nutricional

377,18 kcal/ració
Hidrats de carboni: 56,69 g
Proteïna: 6,89 g
Greixos: 13,65 g

Observacions

A l'illa de Mallorca també hi predominen les coques salades de verdures, coca de pebres vermells, de trempó, de julivert...

Taula 15. Recepta de coca de pebres (27)

Cocarroi

Ingredients per 15-20 cocarrois

Per la massa:

250 g de saïm
250 ml d'oli
250 ml d'aigua
1 kg de farina
Sal

Per el farciment:

1 colflori
2 manats de bledes
Oli
Sal
Pebre bo
Pimentó
Panses
Pinyons

Preparació

Es prepara la massa. Es mesclen els ingredients del farciment tallats petits i trempats. Es fan els paquets farcits de cocarroi i es couen al forn.

Informació nutricional

441,66 kcal/ració
Hidrats de carboni: 44,25 g
Proteïna: 6,45 g
Greixos: 26,54 g

Observacions

Aquesta recepta es típica a totes les illes de les Balears.

Taula 16. Recepta de cocarrois (28)

4.4. Cuina formenterenga

Amanida pagesa de peix sec

Ingredients per a 4 persones

3 pebres vermells	4 cullerades d'oli d'oliva
3 patates grosses	1 cullerada de pebre vermell
150 g de peix sec de Formentera	sal
1 all	

Preparació

Escalivar els pebrots i bullir les patates.
Coure els alls en una paella amb oli i afegir els pebres escalivats.
Col·locar les patates cuites i fredes a un plat, i afegir per sobre la resta d'ingredients.

Informació nutricional

245,10 kcal/ració

Hidrats de carboni: 27,94 g

Proteïna: 9,03 g

Greixos: 10,81 g

Observacions

S'utilitza el peix sec de Formentera, producte artesanal i d'elaboració tradicional de l'illa. Es tracta d'un peix cartilaginós com la rajada, que es conserva en salmorra i s'asseca al Sol amb la brisa de Formentera.

Taula 17. Recepta d'amanida pagesa de peix sec. (27)

Frit de pop

Ingredients per 4 persones

1 kg de pop	Pebre bo
6-8 cebes tendres	Fulles de llorer
4 patates grans	½ tassó de vi negre
1 pebre vermell	Oli d'oliva verge extra
1 pebre verd	Sal
6 alls	

Preparació

Es bull el pop i, la resta d'ingredients es sofregeixen tallats ben petits a una cassola per tandes i, finalment es mescla tot.

Informació nutricional

400,57 kcal/ració

Hidrats de carboni: 36,95 g

Proteïna: 26,98 g

Greixos: 15 g

Observacions

El pop molt apreciat a la gastronomia de les Pitiüses. Producte local.

Taula 18. Recepta de frit de pop (29).

Sofregit pagès

Ingredients per 4 persones

1/2 pollastre	Branca de julivert
300 g de xai	3 cullerades d'oli d'oliva
100g de cansalada	2 claus
50 g de sobrossada	Canyella en pols
75 g de botifarra	8 brins de safrà
50 g de botifarró	Pebre
6 patates	Sal
2 alls	
1 fulla de llorer	

Preparació

Bullir les carns trossejades i reservar el brou. Es sofregeixen la resta d'ingredients per tandes en una cassola, s'incorporen les carns cuites i coure a foc lent cobert de brou.

Informació nutricional

806,73 kcal/ració
Hidrats de carboni: 44,75 g
Proteïna: 41,75 g
Greixos: 51,51 g

Observacions

Plat típic de Formentera i Eivissa.
 A Mallorca n'és típic el frit de porc de matances a l'hivern i el frit de me per Setmana Santa, plats fets amb les carns de les matances i fregits, pel que contenen un alt contingut en greixos animals, ja que, a més, se sol utilitzar saïm per elaborar-los.

Taula 19. Recepta de sofregit pagès (27).

Calamars a la bruta

Ingredients per 4 persones

1 kg de calamars	2 alls
Tinta dels calamars	2 fulles de llorer
1 tomàtiga madura	1 tassó de vi blanc
1 ceba	Oli d'oliva verge extra
50 g Botifarra negra	Sal
50 g Sobrossada	Pebre blanc

Preparació

En una cassola es sofregeix primer el botifarró i la sobrossada per que quedi el gust, després s'hi sofregeixen els calamars amb la resta d'ingredients. Es mescla tot i es cou amb el vi fins que s'evapori.

Informació nutricional

403,92 kcal/ració
Hidrats de carboni: 4,3 g
Proteïna: 33,84 g
Greixos: 25,73 g

Observacions

Plat tradicional en temporada de calamars.

Taula 20. Recepta de calamars a la bruta (30)

A tota la gastronomia de les Illes Balears hi predomina l'ús d'oli d'oliva com a principal font de greixos per cuinar, les hortalisses i peixos de temporada i locals, i les tècniques de cuina que inclouen aguiats i sofregits de base.

Amb l'anàlisi de les 20 receptes, es varen fer evidents els següents punts de la DM segons PREDIMED:

PUNTS PREDIMED DIETA MEDITERRÀNIA	OBSERVACIONS RECEPTES SELECCIONADES
1) Oli d'oliva com a principal greix per cuinar <ul style="list-style-type: none"> ○ Un punt extra si es prenen 4 cullerades al dia. 	Present en totes les preparacions.
2) Hortalisses: dues racions al dia	Predomini a tots els plats.
3) Fruita: tres racions al dia	Com a postres o acompanyament de plats (Sopa d'oliagua)
4) Reduir carns vermelles i processades i prioritzar carns blanques. <ul style="list-style-type: none"> ○ Un punt si no es consumeixen carns vermelles ni embotits a diari ○ Un punt si el consum de carns fresques d'aus i conill supera el de carn vermelles i processades. 	Només present en 3 dels plats: albergínies farcides (opció mallorquina), sofregit de pagès, llom amb col i pilotes amb tomàtiga. Només un plat de conill. Predomini de plats de peix i marisc.
5) Reduir greixos sòlids (mantega, margarina, nata...)	Els fregits i sofregits es solen preparar en saïm en època de matances. S'utilitza aquest greix per l'elaboració de la massa de coques, panades i cocarrois.
6) Reduir begudes ensucrades	No és típic de la gastronomia de les illes.
7) Vi: dos copes en homes i una copa en dones al dia	Com acompanyament dels plats.
8) Llegums: tres racions a la setmana	Absència de llegums en els plats seleccionats.
9) Peix i marisc: tres racions a la setmana	Present en la gran majoria de plats seleccionats.
10) Reduir rebosteria i dolços: no més de dos cops per setmana	No es varen seleccionar productes de la rebosteria Balear per el treball.
11) Fruits secs: tres racions a la setmana	Present per fer picades i sofregits.

12) Sofregit: tres cops per setmana sofregit casolà de tomàtiga i altres hortalisses.	Predomini en la majoria dels plats
--	------------------------------------

Taula 21. Compliment dels punts PREDIMED de la dieta mediterrània sobre les 20 receptes típiques de la gastronomia de les Illes Balears seleccionades per el treball. (5,21)

4.5. Ingredients i propietats destacables beneficioses per esportistes de la cuina mediterrània

Cal destacar que, en gairebé tots els plats hi surt l'**all**, potent antiinflamatori, antibacterià i potenciador del sistema immunològic (31,32), que el converteix en un aliment a considerar per els esportistes per el correcte funcionament del metabolisme i recuperació muscular. A més, conté polifenols que milloren la salut cardiovascular (33).

Juntament amb l'all, apareix el **julivert**, molt aromàtic que té efecte diürètic i antipirètic, i és ric en calci, ferro, manganès i vitamines A i C.

El **llorer** es troba en els guisats i brous per donar gust, sembla que millora les digestions, prevé l'acidesa i redueix els gasos.

El **moradux** se li atribueixen propietats antioxidants, antimicrobianes i antiespasmòdiques, redueix l'envelliment de la pell i millora la circulació sanguínia (31,32,34,35).

El **safrà**, un ingredient que es troba en arrossos i brous de peix i marisc, ajuda a alleujar la fatiga i la inflamació dels músculs, se li atorguen propietats antidepressives, sedants, anticancerígenes, prevenció de malalties cardiovasculars i és un potent antioxidant, sobretot per causa del seu contingut en flavonoides i betacarotens (34,35).

Les **hortalisses** que també predominen als plats, aporten una gran quantitat de micronutrients, com la vitamina C dels pebres verds, vitamina A i carotens de les tomàtiques i els pebres vermells.

El **sofregit** d'all, ceba i altres hortalisses característic de les receptes mediterrànies és la base principal dels plats. Inclou aliments saludables i la seva preparació i cocció fa que molts compostos, per la seva naturalesa química, es mesclin amb el greix de l'oli d'oliva, que facilita l'extracció de molts nutrients, com polifenols i carotens (5).

4.6. Relació dels plats de la cuina de les Illes Balears amb els requeriments energètics d'esportistes:

Com a regla general, el requeriment energètic d'un esportista es reparteix en el consum de macronutrients per dia corresponent a 55-60 % (6-10 g/kg-dia) d'hidrats de carboni, 15-20 % (1,4-1,8 g/kg-dia) de proteïna, la resta provinent dels greixos (25-30 %) (36-41). Aquesta distribució genèrica es recomanable per esportistes que practiquin les disciplines que més predominen a les Balears com córrer, bicicleta, natació, voley, vela, windsurf, etc., Són recomanacions per cobrir les necessitats energètiques, sense tenir en compte objectius individualitzats i/o característics d'alguna pràctica esportiva concreta. En la taula 22, es presenta un cas d'exemple dels requeriments nutricionals energètics aportats per macronutrients per un home ciclista amateur de 30 anys, amb un pes de 70 kg i una despesa energètica aproximada de 3000 kcal al dia.

Cas d'exemple	Requeriments energètics per macronutrient		
	Hidrats de carboni	Proteïna	Lípids
Home ciclista	55-60 %	15-20 %	25-30 %
Edat: 30 anys	(6-7 g/kg-dia)	(1,6 g/kg-dia)	750-900 kcal
Massa corporal: 70 kg	1650-1800 Kcal	450-600 kcal	83,3-100 g/dia
Despesa energètica: 3000 kcal/dia	412,5-450 g/dia	448 g/dia	

Taula 22. Cas exemple dels requeriments nutricionals energètics aportats per macronutrients per un home ciclista amateur de 30 anys, amb un pes de 70 kg i una despesa energètica aproximada de 3000 kcal al dia.

Per contra, un/a atleta que vulgui guanyar massa muscular i reduir el percentatge en greix corporal, o faci entrenaments de força (Crossfit, halterofília, etc.), hauria d'augmentar la seva ingesta proteica fins a 2 g de proteïna per kg al dia i reduir el percentatge d'hidrats de carboni al 45-50 % (36-39).

Les receptes d'estudi, aporten gran quantitat de micronutrients, essencials per el bon funcionament de l'organisme, però varien en la quantitat de macronutrients. Es diferencien plats molt rics en hidrats de carboni, provinents d'arròs, patata, pa... indispensables per cobrir les necessitats energètiques esportives i,

assegurar una bona recuperació dels depòsits de glucogen gastats durant la pràctica esportiva.

La majoria de plats també inclouen bona ració d'aliments rics en proteïna, provinent de peix, marisc o carn blanca. Ajuden a la regeneració i reparació muscular postexercici.

Els greixos principalment insaturats, imprescindibles per al correcte funcionament de l'organisme, metabòlic i hormonal, són presents a tots els plats i provenen de l'oli d'oliva (5,11).

Ara bé, alguns dels plats com el sofregit de pagès, llom amb col o cocarrois, són receptes amb moltes calories per ració, ja que la seva preparació inclou aliments com la sobrassada, botifarró, xai i saïm, aliments que costen més de digerir per el seu contingut lipídic. A més, en els primers dos plats anomenats l'elaboració es fa amb fritura, el que incrementa encara més el contingut en greixos i l'aportació calòrica. Aquests tipus de preparacions eren molt freqüents antigament a l'hivern, on els requeriments energètics eren majors per resguardar-se del fred i per aprofitar tota la carn de les matances de la temporada (15,16).

A part d'aquests plats més contundents, les receptes analitzades varen confirmar que s'ajusten considerablement als punts de PREDIMED que defineixen la DM. La majoria de plats cobreixen les necessitats energètiques per a esportistes en general. No obstant, alguns d'ells aporten poques calories o manquen d'algun macronutrient (taula 23).

Receptes amb baix contingut en hidrats de carboni (<13 g/ració)	Receptes amb baix contingut en proteïna (<23 g/ració)	Receptes amb baix contingut en lípids (<17 g/ració)
Conill amb ceba	Trempó d'estiu	Llampuga amb pebres
Trempó d'estiu	Sopa oliaigu amb tomàtiga	Trempó d'estiu
Sopa oliaigu amb tomàtiga	Albergínies farcides (recepta menorquina)	Pilotes amb tomàtiga

Calamars a la bruta	Coca amb tomàtiga	Sopa oliagu amb tomàtiga
	Coca de pebres	Amanida de pagès
	Cocarrois	
	Amanida de pagès	

Taula 23. Receptes amb baix contingut en hidrats de carboni (<13 g/ració), baix contingut en proteïna (<23 g) i baix contingut en greixos (<17 g/ració) dels 20 plats típics de la gastronomia de les Illes Balears seleccionats

5. Discussió

La recerca bibliogràfica realitzada, juntament amb l'anàlisi de 20 plats típics de la cuina de Mallorca, Menorca, Eivissa i Formentera, han demostrat que la cuina tradicional de les Illes Balears, compleix els punts descrits de l'estudi PREDIMED (5,11,14,21), i s'ajusta majoritàriament a les característiques de la DM. Dels 14 punts totals d'adherència a la DM, les receptes analitzades n'han complert 12 (21). Els punts que no s'han seguit rigorosament han sigut el de consum de vi i llegums. El primer d'ells, només s'ha utilitzat en dues receptes per la seva elaboració i, l'estudi PREDIMED en recomana el consum d'1-2 copes diàries per els beneficis que aporta. Ara bé, són nombrosos estudis que defensen que el consum d'alcohol és perjudicial per la salut, la qual cosa, no sumar aquest punt, es veu reforçat per dur un estil de vida el més saludable possible. El punt de les llegums no s'ha pogut sumar per la falta d'aquest aliment a les receptes seleccionades.

Dels 14 punts de la llista de PREDIMED, els que més s'han repetit a l'estudi han sigut la presència de sofregit com a base de la majoria de receptes (5), l'ús d'oli d'oliva per l'elaboració dels plats com a font principal de greixos, abundància d'hortalisses principalment de temporada i de km 0, plats elaborats amb carns blanques principalment com a font de proteïna animal, tot i que ha destacat més el gran ventall de plats rics en peix i marisc presents a totes les illes (27,28,42). Per el present estudi, no s'han tingut en compte les receptes dolces típiques de les illes. Tot i que la cuina mediterrània d'aquesta àrea és molt rica en rebosteria, s'han descartat els dolços per tal de seleccionar plats tradicionals i més saludables, que poguessin aportar majors beneficis esportius.

La majoria de plats són recomanables per cobrir les necessitats energètiques i nutricionals d'esportistes (38). Segons els requeriments energètics essencials per a esportistes descrits als resultats, els plats d'anàlisi que no presenten mancances en algun dels macronutrients (taula 23), presenten un contingut aproximat entre el 45-55 % d'hidrats de carboni, 20-30 % de proteïna i 20-30 % de greixos, percentatges que s'ajusten a les necessitats energètiques d'esportistes de resistència (38).

A més de cobrir la despesa energètica dels/de les atletes, els ingredients utilitzats en la cuina illenca aporten nombrosos beneficis per a la recuperació de les reserves de glucogen postentrenament o postcompetició gastades durant l'activitat física, la regeneració muscular i la reducció de la fatiga, així com propietats antiinflamatòries, antioxidants, antibacterianes i reguladores del metabolisme (34).

Per tant, els plats més recomanables per a esportistes per cobrir els requeriments energètics i nutricionals, i que siguin beneficiosos després de la pràctica esportiva són:

- Sopes mallorquines
- Peix a la mallorquina
- Llom amb col
- Llampuga amb pebres
- Caldereta de llagosta
- Borrida de rajada
- Guisat de peix
- Arròs negre d'Eivissa

La resta de receptes, tot i ser saludables per esportistes i per la població en general, no aporten el percentatge necessari proporcional a un plat complet i, s'haurien de completar amb l'acompanyament d'aliments que aportin el macronutrient deficitari (taula 23).

La cuina mediterrània és àmpliament variada i, a les 4 illes del mar Balear és evident que hi destaquen les característiques de la DM. Com a proposta de millora, es recomana fer un anàlisi amb més profunditat de la cuina de les illes, seleccionant principalment aquells plats complets que proporcionin les quantitats adequades de macronutrients i que puguin cobrir els requeriments energètics d'una disciplina esportiva específica que es practiqui a les illes com, per exemple, el ciclisme.

A la Federació de Ciclisme de les Illes Balears (43) hi consten 102 clubs inscrits a dia d'avui. El ciclisme és un dels esports més practicats a l'illa de Mallorca, paratge que ofereix diversitat de terrenys per la seva pràctica. Són freqüents entre els/les illencs/ques les sortides en bicicleta de carretera en grupetes dels

clubs els dissabtes matí, les exploracions en bicicleta de muntanya i, les sortides amb bicicleta de Gravel. Les sortides, a més de ser l'activitat física del cap de setmana, són també moment d'oci i socialitzar, ja que se solen complementar amb un berenar a mitja sortida en algun dels pobles de la ruta, contribuint així a l'economia i gastronomia local.

És molt habitual trobar ciclistes per la carretera durant tot l'any a Mallorca, però en els mesos d'hivern i d'inici de temporada d'entrenaments de ciclisme, és freqüent, a més, trobar clubs internacionals que venen precisament a l'illa per dur a terme les sessions d'entrenament (18,20), ja que poden fer rodatges llargs per la zona del pla de Mallorca, pujar i baixar colls de muntanya a la Serra de Tramuntana per acumular desnivell i fer entrenaments en series, gaudint alhora de les sessions d'entrenament costaneres i del bon clima de l'illa.

Per tant, es proposa una nova línia d'estudi enfocada a l'elaboració d'un llistat de receptes que puguin cobrir les necessitats energètiques dels/de les ciclistes, tant amateurs com professionals, amb plats tradicionals de la cuina mallorquina i que, alhora, compleixin les característiques de la DM.

6. Aplicabilitat i noves línies de recerca

El treball dona una visió específica de les característiques de la DM, que verifiquen la presència d'aquesta dieta dins la gastronomia de les Illes Balears. Així mateix, dels 20 plats seleccionats per l'estudi, el 85-90 % d'ells compleix els punts de PREDIMED que validen el compliment de la DM a les quatre illes i, que són bones opcions per cobrir les necessitats energètiques d'esportistes.

El treball de revisió obri les portes a noves preguntes investigables més específiques:

- És el ciclisme l'esport més practicat a les illes tant per atletes locals com estrangers?
- Quins són els requeriments energètics concrets d'un/a ciclista amateur, professional i cicloturista?
- Els plats de la cuina tradicional de Mallorca, pot cobrir les necessitats energètiques i de macronutrients essencials per ciclistes?
- Quins són els plats més recomanables de l'illa de Mallorca per a una completa i correcte recuperació postentrenament?

Per tal de donar resposta als objectius específics nous, es proposa fer un nou estudi de revisió, on es realitzaria una recerca del número de persones federades que practiquen ciclisme a Mallorca, el nombre d'equips internacionals que visiten l'illa per entrenar i del lloguer de bicicletes de carretera de l'any dels turistes que aprofiten el viatjar a l'illa per fer sortides en bicicleta.

Elaboració d'una enquesta per recopilar informació dels ciclistes federats, que inclogui: el nombre d'hores d'entrenament a la setmana, dies d'entrenament, durada d'entrenaments, mesures antropomètriques bàsiques (pes, alçada, rati cintura/maluc), dades personals (edat, sexe, població...) estil de dieta, etc. Amb les dades obtingudes, s'extrauria la mitjana del consum energètic per ciclista amb la consegüent desviació típica i variància de l'anàlisi amb SPSS o Excel.

Aquesta informació serviria de referència per seleccionar aquells plats tradicionals de Mallorca que cobreixin les necessitats energètiques dels esportistes després d'un entrenament de la durada mitjana que s'hagi calculat de l'estudi estadístic.

Recerca d'informació

Utilització de les plataformes de bases de dades com Pubmed, Google Scholar, Biblioteca virtual de la UOC, publicacions físiques, planes web institucionals, publicacions en diaris, revistes, etc., per a la recerca bibliogràfica relacionada amb la temàtica.

Les paraules claus per la recerca serien: DM, gastronomia Illes Balears, gastronomia de Mallorca, cuina mallorquina, esport, ciclisme, requeriments energètics esportius, requeriments energètics en ciclisme de carretera, turisme de Mallorca, requeriments energètics en esports de resistència...

A partir dels articles i resultats trobats durant la recerca bibliogràfica, es faria una lectura cautelosa del material per extreure la informació que donés resposta a les preguntes investigables, fins, finalment, confirmar o no les hipòtesis plantejades amb els objectius de l'estudi.

Per l'anàlisi nutricional dels plats tradicionals, s'utilitzaria la calculadora IENVA, taules nutricionals com la taula de composició d'aliments del CESNID i la base de dades de Bedca.

7. Conclusions

Amb els resultats obtinguts, es conclou que:

- 1) La gastronomia tradicional de Mallorca, Menorca, Eivissa i Formentera, compleix els punts descrits de l'estudi de PREDIMED que s'ajusta a les característiques que defineixen a la DM, la dieta més saludable i acreditada com a Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat per la UNESCO.
- 2) La riquesa de plats, és recomanable per a la població en general per consumir una dieta variada i equilibrada per portar un estil de vida saludable.
- 3) La DM característica de les Illes Balears ajuda a cobrir les necessitats energètiques i nutricionals d'esportistes de resistència, tot i que alguns dels plats han presentat mancances en qualcun dels macronutrients.
- 4) La presència d'oli d'oliva, hortalisses, sofregit, baix contingut en carns vermelles i alt consum de peix i marisc, així com de productes locals, i la inexistència en els plats estudiats de sucres, aliments ultraprocessats, refrescos, etc., confereixen avantatges en la salut dels esportistes.
- 5) S'obtenen beneficis de les propietats dels ingredients més comuns als plats de l'estudi de revisió com l'all, els pebres, la ceba... rics en vitamines i minerals, i potents antioxidants i antiinflamatoris.
- 6) Els plats més recomanables per a esportistes per cobrir els requeriments energètics i nutricionals varen ser: sopes mallorquines, peix a la mallorquina, llom amb col, llampuga amb pebres, caldereta de llagosta, borrida de rajada, guisat de peix i arròs negre d'Eivissa.

Tot i haver respost els objectius plantejats a l'estudi, han sigut poques les receptes enregistrades per el present treball, pel que es fa necessària una revisió més exhaustiva i extensa de la riquesa gastronòmica balear.

Les noves línies d'estudi plantegen focalitzar la recerca en la població ciclista de Mallorca i, fer una recerca de plats que compleixin el percentatge òptim per a la recuperació postentrenaments de 55-60 % d'hidrats de carboni, 20-25 % de

proteïna y 25-30 % de greixos en ciclistes amateurs, professionals i de cicloturisme.

8. Bibliografia

1. Gencat. La dieta mediterrània [Internet]. Barcelona. 2019 [cited 2021 May 29]. Available from: https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/la_dieta_mediterrania/
2. Fundación dieta mediterrània. ¿Qué es la dieta mediterrània? [Internet]. 2021 [cited 2021 May 29]. Available from: <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>
3. UNESCO. La dieta mediterrània [Internet]. 2013 [cited 2021 May 29]. Available from: <https://ich.unesco.org/es/RL/la-dieta-mediterranea-00884>
4. Urquiaga I, Echeverría G, Dussailant C, Rigotti A. Origen, componentes y posibles mecanismos de acción de la dieta mediterrània. Revista médica de Chile. 2017 Jan;145(1).
5. Predimed, Conselleria de Salut, Direcció General de la Salut Pública, Govern de les Illes Balears. Salud y recetas mediterràneas. Mallorca; 2018.
6. Hidalgo-Mora JJ, García-Vigara A, Sánchez-Sánchez ML, García-Pérez M-Á, Tarín J, Cano A. The Mediterranean diet: A historical perspective on food for health. Maturitas. 2020 Feb;132.
7. Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. BMJ. 2008 Sep 11;337(sep11 2).
8. Martínez-González MA, Salas-Salvadó J, Estruch R, Corella D, Fitó M, Ros E. Benefits of the Mediterranean Diet: Insights From the PREDIMED Study. Progress in Cardiovascular Diseases [Internet]. 2015 Jul 1;58(1):50–60. Available from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edselp&AN=S0033062015000286&authtype=sso&custid=uoc&site=eds-live&scope=site&custid=uoc&authtype=ip,sso>
9. Davis C, Bryan J, Hodgson J, Murphy K. Definition of the Mediterranean Diet; A Literature Review. Nutrients. 2015 Nov 5;7(11).
10. Associació Catalana de Ciències de l'A XX. La Dieta mediterrània entra a formar part del patrimoni cultural immaterial de la humanitat de la UNESCO. TECA: Tecnologia i Ciència dels Aliments [Internet]. 2009 Dec

- [cited 2021 May 29];11:2-undefined. Available from:
<https://www.raco.cat/index.php/TECA/article/view/318069>
11. Martínez-González MA, Salas-Salvadó J, Estruch R, Corella D, Fitó M, Ros E. Benefits of the Mediterranean Diet: Insights From the PREDIMED Study. *Progress in Cardiovascular Diseases* [Internet]. 2015 Jul 1;58(1):50–60. Available from:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edselp&AN=S0033062015000286&authtype=sso&custid=uoc&site=eds-live&scope=site&custid=uoc&authtype=ip,sso>
 12. Dernini S, Berry E, Serra-Majem L, la Vecchia C, Capone R, Medina F, et al. Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. *Public Health Nutrition*. 2017 May 22;20(7).
 13. Schröder H, Fitó M, Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, et al. A Short Screener Is Valid for Assessing Mediterranean Diet Adherence among Older Spanish Men and Women. *The Journal of Nutrition*. 2011 Jun 1;141(6).
 14. Estruch R. Qué nos ha enseñado y qué nos queda por aprender del estudio PREDIMED. *Avances en Diabetología*. 2013 Jul;29(4).
 15. Aranceta J, Varela G, Serra L. Nutrición y gastronomía en las distintas comunidades autónomas. *Nutrición hospitalaria*. 2017;36(1699–5198):98–101.
 16. Matamalas Nicolau C, Martínez-Rodríguez R. Nutrición y gastronomía en las Islas Baleares. *Nutrición Hospitalaria*. 2019;98–101.
 17. Sanz I, Grau De Turisme T. Análisis del cicloturismo en Mallorca. 2015.
 18. Ferrer Hotels. ¿Porqué hacer ciclismo en Mallorca es buena idea? [Internet]. 2017 [cited 2021 May 29]. Available from:
<https://www.ferrerhotels.com/travellost/ciclismo-en-mallorca-encuentra-tus-condiciones-ideales-para-entrenar/>
 19. Ruiz J. Mallorca se consolida como el principal destino europeo para cicloturistas en 2019. *Ultima Hora* [Internet]. 2018 Dec 3 [cited 2021 May 29]; Available from:

- <https://www.ultimahora.es/noticias/local/2018/12/03/1042315/mallorca-consolida-como-principal-destino-europeo-para-cicloturistas-2019.html>
20. eltiodelmazo. España, de moda en el ciclismo. 15 de los 18 equipos UCI World Tour hacen su pretemporada aquí [Internet]. 2018 [cited 2021 May 29]. Available from: <https://www.eltiodelmazo.com/2018/01/09/espana-de-moda-en-el-ciclismo-15-de-los-18-equipos-uci-world-tour-hacen-su-pretemporada-aqui/>
 21. Predimed. Estudio PREDIMED. Cumplimiento de la dieta mediterranea [Internet]. [cited 2021 May 29]. Available from: http://www.predimed.es/uploads/8/0/5/1/8051451/p14_medas.pdf
 22. Tugores A, Sureda MA. Els millors plats de la cuina popular de Mallorca. 3rd ed. Muntaner L, editor. Mallorca; 2015.
 23. Descubreix Menorca. Caldereta de Llagosta [Internet]. Cuina de Menorca. 2021 [cited 2021 May 29]. Available from: <https://www.descubreixmenorca.com/es/cocina-de-menorca/caldereta-de-langosta/>
 24. Tasty details. Berenjenas al horno menorquinas. 2021.
 25. Gilbert M. Recetas mallorquinas [Internet]. Mallorca. 2021 [cited 2021 May 29]. Available from: <https://www.recetasmallorquinas.es>
 26. Recetas Mallorquinas. Coca de tomate menorquina [Internet]. 2021 [cited 2021 May 29]. Available from: <https://www.recetasmallorquinas.es/2019/09/coca-de-tomate-menorquina.html>
 27. Font M, Torrónategui A, Aleu O, Torrónategui J, Moné T. eivissa&formentera gastronomia i cuina. 1st ed. Triangle Postals, editor. triangle Postals; 2009.
 28. Diario de Ibiza. Recetas cocina ibicenca. Consell d'Eivissa [Internet]. 2021 [cited 2021 May 29]; Available from: <https://mas.diariodeibiza.es/recetas-cocina-ibicenca-producto-local-ibiza/?#pagina-3>
 29. Formentera Food Lovers. Frita de pulpo [Internet]. Formentera. 2021 [cited 2021 May 29]. Available from: <https://www.formenterafoodlovers.com/recetas-cocina-formentera/frita-de-pulpo-formentera.php>

30. Formentera Food Lovers. Calamares en su tinta o “calamars a la bruta” [Internet]. Formentera. 2021 [cited 2021 May 29]. Available from: <https://www.formenterafoodlovers.com/recetas-cocina-formentera/calamares-en-su-tinta.php>
31. Paré A, López M, Blanco M. Fisioteràpia en l'esport. Universitat Oberta de Catalunya. Universitat Oberta de Catalunya; 2019.
32. Alonso MJ BA i BM. Productes alimentaris i fitoteràpia. Universitat Oberta de Catalunya. 2019.
33. Verdaguer X. Transforma tu salud. 14th ed. Grijalbo, editor. Barcelona; 2020.
34. Fundesplai. 20 plantes medicinals de la primavera. El Prat de Llobregat. 2020.
35. Veritas. 12 herbes aromàtiques que alegre els teus plats [Internet]. Barcelona. 2021 [cited 2021 May 29]. Available from: <https://www.veritas.es/ca/12-herbes-aromatiques/>
36. Fernández E. Entrena tu alimentación. 1st ed. Vergara, editor. Barcelona; 2020.
37. Kerksick CM, Wilborn CD, Roberts MD, Smith-Ryan A, Kleiner SM, Jäger R, et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2018 Dec 1;15(1).
38. Kerksick C, Kulovitz M. Requirements of Energy, Carbohydrates, Proteins and Fats for Athletes. In: Debasis B, Sreejayan N, Chandan K sen, editors. *Nutrition and Enhanced Sports Performance*. 1st ed. 2013. p. 355–66.
39. Mielgo-Ayuso J, Maroto-Sánchez B, Luzardo-Socorro R, Palacios G, Palacios Gil-Antuñano N, González-Gross M, et al. Evaluation of Nutritional Status and Energy Expenditure in Athletes. *Nutricion Hospitalaria*. 2015;31(3):227–36.
40. Vitale K, Getzin A. Nutrition and Supplement Update for the Endurance Athlete: Review and Recommendations. *Nutrients*. 2019 Jun 7;11(6).

41. Bean A. LA GUÍA COMPLETA DE LA NUTRICIÓN DEL DEPORTISTA [Internet]. Barcelona; 2019 [cited 2021 May 29]. Available from: <http://www.paidotribo.com/pdfs/1312/1312.0.pdf>
42. Eivissa Turismo. Diez platos imprescindibles de la gastronomía de Ibiza [Internet]. Ajuntament d'Eivissa. 2019 [cited 2021 May 29]. Available from: <https://turismo.eivissa.es/diez-platos-imprescindibles-de-la-gastronomia-de-ibiza/>
43. FCIB. Clubs de la Federació de Cicilisme de les Illes Balears [Internet]. Illes Balears. 2021 [cited 2021 May 29]. Available from: <https://webfcib.es/index.php/es/smartweb/seccion/seccion/baleares/Clubs>

