## iQué es la Dieta Mediterránea?

Es una filosofía de vida basada en una forma distinta de alimentarnos, de cocinar los alimentos, de compartirlos, de disfrutar de nuestro entorno y nuestro paisaje, de vivir y de relacionarnos con el medio, de generar arte y cultura, historia y tradiciones vinculadas a nuestros alimentos emblemáticos y a su origen.

El término "dieta" proviene de la antigua palabra griega 'diaita', que significa estilo de vida. Este concepto define a la perfección el término de la Dieta Mediterránea.

La cuenca mediterránea incluye los territorios cuyas aguas vierten al mar Mediterráneo, es decir: el Sur de Europa, el Norte de África (prolongándose hacia su interior con la Cuenca del Nilo) y la zona más occidental del Asia ribereña con este mar, que se conoce también como Oriente Próximo o Levante.





alimentación.es

alimentación.es

5-013-1 (Línea) 5-012-6 (Papel) jal: M-21827-2015









## La trilogía mediterránea

**Trilogía mediterránea** es la forma de denominar, agrupándolos, a los tres productos básicos de la agricultura mediterránea: el trigo, la vid y el olivo, que dan los tres productos básicos de la alimentación tradicional de esta zona del mundo: el pan, el vino y el aceite de oliva.

## La vid

La vid produce las uvas, fruto de cuyo jugo se obtiene el vino.

El cultivo de la vid para la producción de vino es una de las actividades más antiguas de la civilización.

Existen pruebas de que los primeros cultivadores de viñas y productores de vino, se encontraban en la región de Egipto y Asia Menor, durante el neolítico.



El trigo es uno de los tres granos más producidos globalmente, junto con el maíz y el arroz, y el más consumido por el hombre en la civilización occidental desde la antigüedad.

El grano del trigo es utilizado para hacer harina, harina integral, sémola, cerveza y una gran variedad de productos alimenticios.



El olivo es una especie típicamente mediterránea adaptada al clima de la zona, formando parte del paisaje de la península ibérica

Su fruto, la aceituna, verde al principio, precisa de aproximadamente medio año, en variedades dedicadas a la producción de aceite, para adquirir un color negromorado en su plena madurez.

De este fruto se obtiene el preciado aceite de oliva virgen extra.

## Decálogo del Modelo de Alimentación Mediterráneo

- Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta, y nos aportan al mismo tiempo una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario.
- 3 El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria por su composición rica en carbohidratos. Hay que tener en cuenta que sus productos integrales nos aportan más fibra.
- Los alimentos frescos y de temporada son los más adecuados. En el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.
- Consumir diariamente productos lácteos, principalmente leche, yogur y quesos.

























