

## La dieta mediterrània

La dieta mediterrània és un model d'alimentació que ha estat reconegut per la comunitat científica internacional com un patró alimentari dels més saludables i equilibrats del món. Basat en la trilogia del blat, la vinya i l'olivera, ofereix una varietat de productes molt important que permet combinar el plaer de la taula amb l'equilibri nutricional i cultural.

Nombrosos estudis de països diferents han posat de manifest el paper de la dieta mediterrània en la prevenció de malalties com els trastorns cardiovasculars, la diabetis o els diferents tipus de càncer, entre d'altres. Fins i tot, el Comitè Intergovernamental per a la Salvaguarda del Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat, ha declarat, el novembre del 2010, la dieta mediterrània Patrimoni Immaterial de la Humanitat de la Unesco.

A més de la diversitat d'aliments, la dieta mediterrània té les característiques següents:

- Predomini d'aliments d'origen vegetal, en relació amb els d'origen animal, amb més peix que carns, i d'aquestes, les varietats més magres. Amb moderació, també inclou els ous, les llets fermentades i els formatges;
- Estacionalitat, amb preferència pels productes locals i de temporada;
- Utilització d'espècies i d'herbes aromàtiques (comí, orenga, pebre, llorer, farigola, romaní, canyella, menta, entre d'altres), i
- Una gran riquesa i varietat gastronòmica, suma de l'aportació d'un gran nombre de procediments i tradicions locals que enriqueixen la varietat del model mediterrani global.

La modernització i els corresponents nous estils de vida de la societat ha posat en perill la preeminència de la dieta mediterrània en adoptar altres opcions alimentàries, però els beneficis demostrats d'aquesta dieta la fan molt recomanable tant a casa com a l'hora de menjar fora.

Per seguir una dieta mediterrània, s'han de tenir en compte els consells següents:

- És convenient fer entre tres i cinc àpats al dia que es complementin entre ells;
- L'esmorzar és un àpat decisiu en l'equilibri alimentari, però cal que sigui complet, amb lactis, cereals (pa, galetes, cereals d'esmorzar...) i fruita fresca (sencera, trossejada, sucs...);
- El dinar i el sopar han de ser àpats complementaris i s'ha d'evitar la repetició d'aliments i preparacions;
- El consum de vi és opcional, únicament per als adults, pres amb moderació, durant els àpats i en el context d'una alimentació equilibrada;
- Potenciar el consum de fruites, verdures i hortalisses;
- Incloure amb més freqüència els llegums i la fruita seca;
- Prioritzar el consum de peix, i moderar el de carns, especialment les més grasses. L'ou és una bona alternativa a la carn o el peix;
- Tenir en compte que aliments com el pa, la pasta, l'arròs i les patates són bàsics;
- Valorar els avantatges de les varietats integrals;
- Escollir, sempre que sigui possible, l'oli d'oliva, tant per cuinar com per amanir, i
- Prioritzar l'aigua enfront d'altres begudes.

---

**Informació també disponible en format pdf** [PDF, 326,21 KB.]

### Amed

És un projecte d'acreditació d'establiments de restauració promotors de l'alimentació mediterrània, que té l'objectiu de promoure l'alimentació mediterrània i la vida activa com a model sa.

### Qüestionari sobre seguiment de Dieta Mediterrània de la web PAFES

Es tracta d'un test per saber si es segueix la dieta mediterrània.

### Fundació Dieta Mediterrània

És el web de la Fundació, que va ser creada el 1996 per preservar l'estil de vida compartit pels pobles mediterranis i coordinadora de la candidatura de la dieta mediterrània com a Patrimoni Immaterial de la Humanitat de la Unesco.

---

M'agrada

1

Tweet

0

2

Comparteix:



Data d'actualització: 13.05.2011