



LA DIETA MEDITERRÁNEA, PATRIMONIO CULTURAL DE TODOS

El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, junto con la Fundación Dieta Mediterránea y el Ministerio de Cultura trabajaron para que el proyecto de Candidatura fuera un éxito.

Nuestro país lideró el proyecto multinacional junto con Italia, Grecia y Marruecos para la inscripción

de la Dieta Mediterránea en la lista representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO.

En reconocimiento a su importancia, la UNESCO la declaró Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, el 17 de noviembre del 2010.



Dieta
Mediterránea

UN ESTILO DE VIDA ACTUAL



NPC, 280-14-634 (línea) NPC, 280-144137 (papel)
Depósito legal: M-20289-2014 <http://publicacionesoficiales.boe.es>

alimentación.es
Saber más para comer mejor



Si quiere saber más,
escanee este código



Dieta
Mediterránea

UN ESTILO DE VIDA ACTUAL

alimentación.es
Saber más para comer mejor





¿QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA?

Un Patrimonio cultural milenario transmitido durante generaciones, que debemos seguir trasladando a las generaciones futuras.

La Dieta Mediterránea constituye un pilar profundo que nos identifica y nos une, es una filosofía de vida basada en una forma de alimentarnos, de cocinar los alimentos, de compartirlos, de disfrutar de nuestro entorno y de nuestro paisaje, de

vivir y relacionarnos con el medio, de generar arte y cultura, historia y tradiciones vinculados a nuestros alimentos emblemáticos y a su origen.

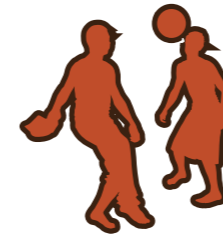
Se trata de un legado cultural extraordinario, cuya variedad y autenticidad han dado lugar a una combinación equilibrada y completa de los alimentos que la componen, basada en productos locales y de temporada.

La trilogía mediterránea: el trigo, la vid y el olivo.



10 DECÁLOGO DEL MODELO DE ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEO

1 Realizar **actividad física** todos los días. La práctica de ejercicio físico unido a una alimentación variada y equilibrada forman la combinación perfecta.



2 El **agua** es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. El vino debe tomarse con moderación y durante las comidas.



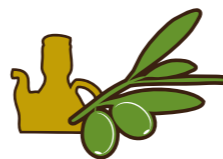
3 Consumir **alimentos de origen vegetal** en abundancia: frutas, hortalizas, legumbres y frutos secos. Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta. Es fundamental consumir 5 raciones al día. Las frutas son buena alternativa a media mañana y como merienda.



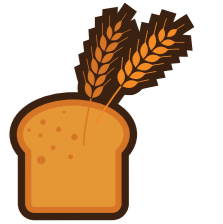
4 Es importante que alimentos como **frutas y verduras** sean de temporada porque mantienen sus nutrientes y sabor en su punto óptimo.



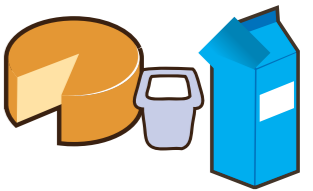
5 Utilizar el **aceite de oliva** como principal grasa de adición.



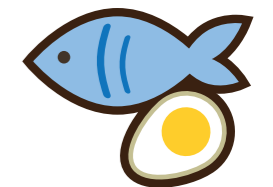
6 El **pan y los alimentos procedentes de cereales**, como la pasta o el arroz, nos proporcionan una dieta rica en carbohidratos y por eso deben formar parte de nuestra alimentación diaria.



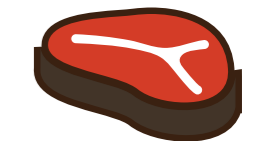
7 Consumir diariamente **productos lácteos**, principalmente leche, yogur y quesos.



8 Consumir **pescado** al menos dos veces por semana. Los huevos (entre 2 y 4 raciones por semana) contienen proteínas de muy buena calidad.



9 El consumo de **carne roja y carne procesada** debe ser moderado, tanto en cantidad como en frecuencia.



10 Los **dulces y pasteles** deben consumirse ocasionalmente.

