



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

5/

La Dieta Mediterránea



Energía para crecer



1/ Introducción

Gracias a Tix y Loy hemos aprendido a adquirir unos hábitos de vida saludables y a llevar a cabo una alimentación equilibrada según la pirámide nutricional. Ésta se basa en la “Dieta Mediterránea”. ¿Os suena?

Su origen se encuentra en la gastronomía que tradicionalmente se practicaba en los países del **área mediterránea**, ligados a una **forma de cocinar y a unos productos de la tierra** que se han transmitido como herencia de generación en generación.

Pero la Dieta Mediterránea no sólo tiene en cuenta la alimentación, sino que también va unida a un **estilo de vida saludable** basado en la práctica frecuente de **ejercicio físico**.





La Dieta Mediterránea se basa en el consumo de cuatro tipos de alimentos:

1. En el consumo abundante de alimentos de origen vegetal, como las verduras y hortalizas, frutas, cereales, legumbres, patatas y frutos secos.
2. En el consumo moderado de pescados, huevos y derivados lácteos como el yogur y el queso.
3. En un consumo menor de carnes.
4. Y en la utilización de **aceite de oliva** y en el consumo de **hierbas aromáticas** como sustituto de la sal.

¡Todo esto garantiza una dieta equilibrada y variada!

¿Sabíais que...?



En el año 2010 la Dieta Mediterránea fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

2/ Las claves de la dieta mediterránea

Diversos estudios científicos han demostrado que el estilo de vida asociado a la Dieta Mediterránea contribuye a reducir la obesidad y a prevenir numerosas enfermedades como la diabetes, la hipertensión o las enfermedades del corazón...

¡Por eso es importante conocer cuáles son sus puntos clave para poder seguirla y así crecer mucho más sanos!



Según la Dieta Mediterránea...

- ... **Los alimentos poco o nada procesados** son los más recomendados.
- ... Como principal grasa de adición, **el aceite crudo es lo mejor.**
- ... **Los alimentos de origen vegetal** saben fenomenal.
- ... **El pan y los alimentos del cereal** en tu dieta **nunca deben faltar.**
- ... **Los lácteos y sus derivados** siempre estarán de tu lado.
- ... **Los huevos y la carne roja**, mejor si es poca.
- ... A la hora de beber, **el agua fresca es un deber.**
- ... Mejor no seas perezoso y **ejercítate cada día un poco.**
- ... Que **el pescado y la fruta fresca** nunca falten en tu nevera.

¿Sabíais que...?



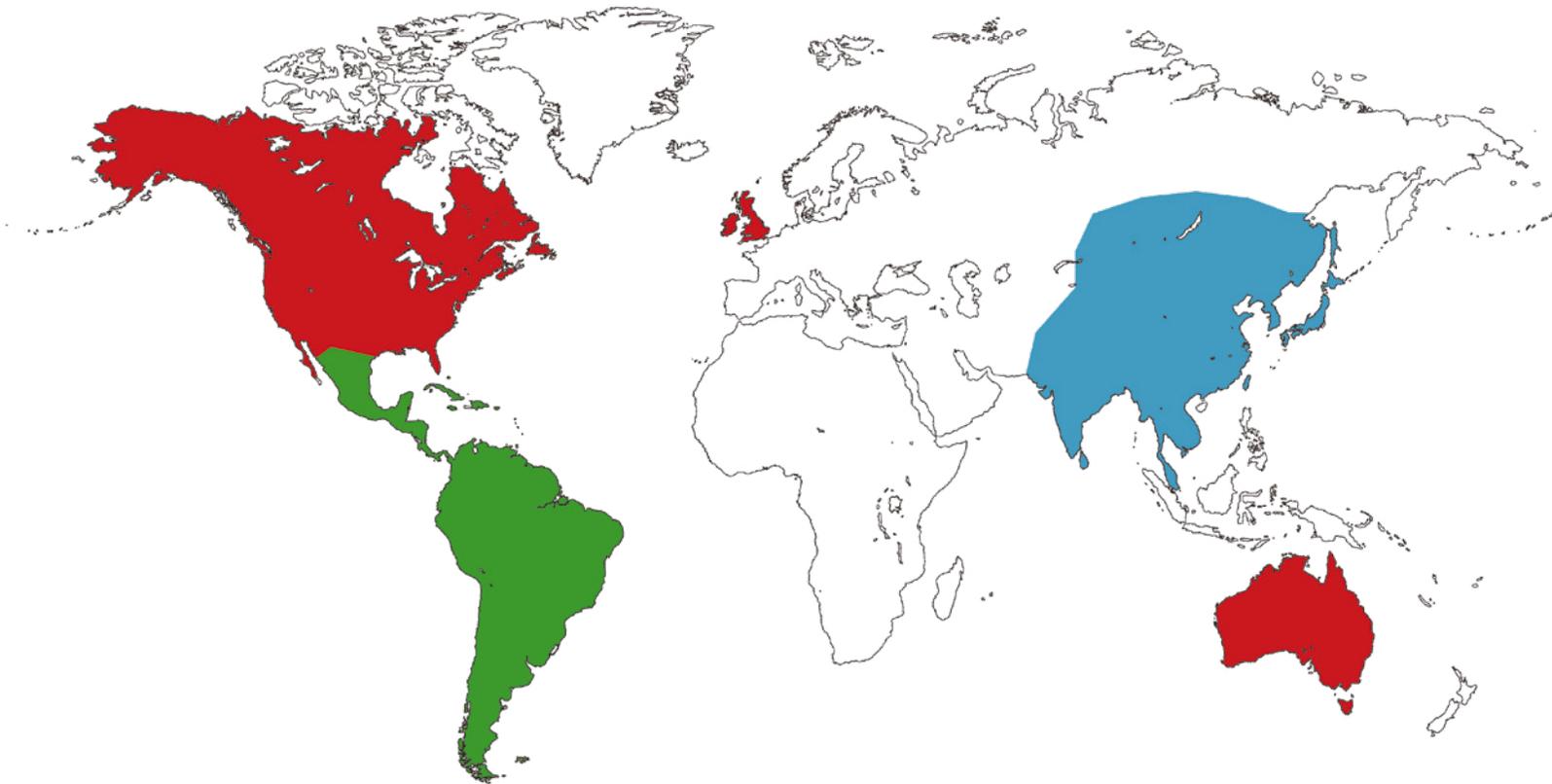
La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda estos principios de la Dieta Mediterránea como un ejemplo de buena alimentación.

3/ Otras dietas del mundo

Aunque la Dieta Mediterránea es conocida en todo el mundo como un ejemplo de buena alimentación, **existen multitud de alimentos y dietas diferentes a lo largo y ancho del planeta Tierra.**

¿Sabrías decir alguna de ellas?
¡Nosotros os enseñamos un poquito de otras 3 dietas del mundo:

- la Dieta Latinoamericana
- la Dieta Anglosajona
- la Dieta Oriental



La Dieta Latinoamericana

Localización geográfica: América Central y América del Sur: México, Argentina, Brasil, Chile...

Características generales: ¿Te suenan los mayas? ¿Y los aztecas? Sus tradiciones culinarias fueron el origen de lo que hoy es la Dieta Latinoamericana.

Su dieta es rica en legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles...), verduras (judías verdes, pimientos...), carnes (vaca, pollo, cordero...), pescados y frutas.

Algunos productos típicos: Las patatas y el maíz son los más populares. También son conocidos el aguacate, la papaya y el mango.



La Dieta Anglosajona

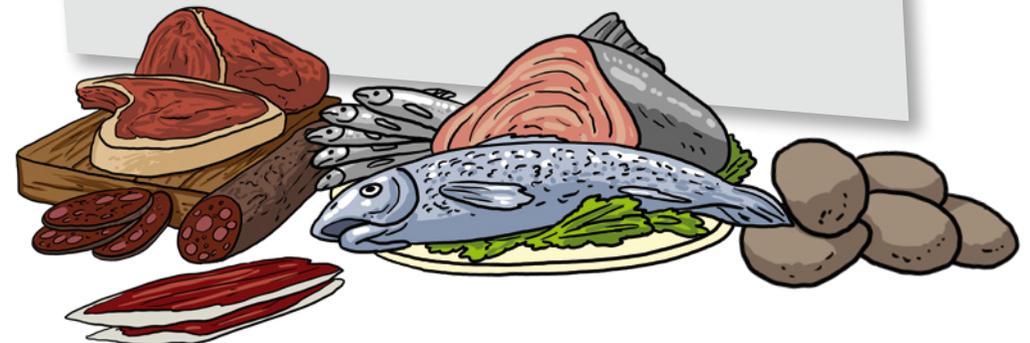
Localización geográfica: América del Norte, Gran Bretaña, Irlanda, Australia.

Características generales: Hello! Do you speak english?

Su dieta es rica en carnes, pescados, huevos y lácteos. Las verduras y las frutas no son muy populares, pero cada vez están más presentes en los platos por su valor nutricional.

Algunos productos típicos: El pan y el queso tienen mucha tradición. También las carnes asadas y los pescados procedentes del río y del mar.

Las especias y el curry son frecuentes en sus platos y, en general, cualquier alimento frito, como las patatas.



La Dieta Oriental

Localización geográfica: Japón, China, India, Tailandia.

Características generales: ¿Conoces el sushi? ¿Te gusta el arroz?

La cocina china, india, tailandesa y japonesa cuenta con una gran variedad de pescados y legumbres en sus platos.

Algunos productos típicos: El arroz es un alimento básico en la dieta y se utiliza en multitud de recetas. La pasta y las verduras se combinan también en muchos entrantes.



¿Qué hemos aprendido hoy?

A lo largo de todo el capítulo Tix y Loy nos han enseñado que la Dieta Mediterránea es considerada por muchos **una de las dietas más sanas del mundo**.

Se trata de una dieta que se caracteriza sobre todo por el **consumo abundante** de alimentos de origen vegetal, el **consumo moderado** de pescados, huevos y derivados lácteos como el yogur y el queso, y el **consumo reducido** de carnes.

Además, hemos aprendido que ésta no es la única dieta del mundo, ya que existen muchos otros tipos alrededor del globo terráqueo, como por ejemplo:

- **La Dieta Latinoamericana**, que se caracteriza por sus sabores intensos y por ser ricas en legumbres, vegetales y frutas tropicales como el mango o el maracuyá.
- **La Dieta Anglosajona**, que es conocida por el uso de carnes asadas y pescados, así como condimentos fritos, como las patatas.
- **La Dieta Oriental**, que se caracteriza por el uso de arroces, legumbres y una gran variedad de pescados.

Actividades

La Dieta Mediterránea

1 3,2,1, grabando

Hoy vais a preparar y grabar en directo un programa gastronómico basado en la cocina Mediterránea. ¿Cómo lo vais a llamar?

Recuerda

Como ya sabéis el origen de la Dieta Mediterránea se encuentra en la gastronomía que, tradicionalmente, se practicaba en los países del área mediterránea, ligados a una forma de cocinar y a unos productos de la tierra, que se han transmitido como herencia de generación en generación.

La Dieta Mediterránea se basa en el consumo de cuatro tipos de alimentos: En el consumo abundante de alimentos de origen vegetal, como las verduras y hortalizas, frutas, cereales, legumbres, patatas y frutos secos. En el consumo moderado de pescados, huevos y derivados lácteos como el yogur y el queso. En un consumo menor de carnes. Utilización de aceite de oliva y en el consumo popular de hierbas aromáticas como sustituto de la sal.

Lo prepararemos en grupos de tres o cuatro alumnos.

- 1 Uno puede ser el periodista.
- 2 Invitado.
- 3 Invitado.
- 4 Invitado (opcional).

Preparar entre todos las preguntas para el periodista. No dejéis que el periodista prepare sus preguntas sólo. Si es un trabajo en equipo es mejor que preparéis todos juntos los diferentes contenidos. Los invitados hablarán de los productos típicos de la Dieta Mediterránea, recetas populares, etc.