

La dieta mediterránea, Patrimonio de la Humanidad

POR SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

La Dieta Mediterránea es una filosofía de vida basada en una forma 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 vinculados a nuestros alimentos emblemáticos y su origen.

En noviembre de 2010, la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), ha declarado la *Dieta Mediterránea Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad*. La candidatura fue presentada conjuntamente por España, Grecia, Italia y Marruecos.

La Dieta Mediterránea es una valiosa herencia cultural, que partiendo de la simplicidad y la variedad ha dado lugar a una combinación equilibrada y completa de los alimentos, basada en productos frescos, locales y de temporada en la medida de lo posible.

Se ha transmitido de generación en generación desde hace muchos siglos, y está íntimamente vinculada al estilo de vida de los pueblos mediterráneos a lo largo de su historia. Ha ido evolucionando, acogiendo e incorporando sabiamente, nuevos alimentos y técnicas. La Dieta Mediterránea ha sido, y sigue siendo, un *patrimonio cultural* evolutivo, dinámico y vital.



En el Mediterráneo, sin duda cuando hablamos de ingredientes de su dieta, a la trilogía trigo, viña y olivo, a las legumbres, a las verduras, a las frutas, al pescado, a los quesos, a los frutos secos, tenemos que añadir un condimento esencial, tal vez un ingrediente básico: la sociabilidad.

La pirámide de la dieta Mediterránea para los niños, sería de esta manera:



¿Conoces la pirámide de la Dieta Mediterránea?

Dulces, bollería, caramelos, pasteles, bebidas refrescantes, helados	→	Ocasionalmente
Carnes grasas, embutidos, grasas (mantequilla, margarina)	→	Ocasionalmente
Legumbres	→	2-3 raciones a la semana
Pescados y mariscos, carnes magras, huevos	→	2-4 raciones a la semana
Frutos secos	→	1-2 raciones al día
Vegetales	→	Más de 2 raciones en cada comida principal
Lácteos	→	3-4 raciones al día
Frutas	→	1-2 raciones en cada comida principal
Aceite de oliva (Cocinar y aliñar)	→	1-2 raciones en cada comida principal
Arroz / pasta / pan / patata	→	1-2 raciones en cada comida principal
Agua	→	Entre 1,5 l - 2 l al día
Actividad física	→	Todos los días comer sin prisa y en compañía

También es aconsejable tener en cuenta estos consejos:



DECÁLOGO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA PARA NIÑOS

1. El aceite de oliva es tu mejor amigo para acompañar ensaladas, guisos, aperitivos...
2. Come muchos alimentos vegetales
3. No te olvides de tomar pan, arroz, pasta y cereales todos los días
4. Aprovecha los alimentos frescos, típicos de tu región. Sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento
5. Toma productos lácteos todos los días
6. Comer carne preferiblemente formando parte de platos de verduras y cereales
7. Come mucho pescado (al menos dos veces por semana) huevos entre 3 y 4 a la semana
8. La fruta debe ser tu postre habitual
9. El agua es la bebida más refrescante y la más sana. Debes beber de 6 a 8 vasos de agua al día
10. Haz ejercicio todos los días; es tan importante como comer bien, además de ser divertido

Y ahora... ¡¡A comer!!

Pero, ya sabes... come sano y estarás sano.