

# ¿QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA?

Un Patrimonio Cultural Milenario transmitido durante generaciones.  
Un elemento vivo y de intercambio permanente.



La Dieta Mediterránea no es tan solo un modelo nutricional sino un estilo de vida.

La Dieta Mediterránea proviene del griego "diaita" que significa estilo de vida, es por tanto un concepto amplio, global y cultural.



De todos los ingredientes destaca uno muy especial: sus gentes. En un Mediterráneo crisol de culturas y milenios de intercambio cultural, la Dieta Mediterránea constituye uno de los pilares más profundos que nos identifica y nos une.

Paisajes, personas, cultivos, técnicas, colores, sabores, leyendas, diversidad, celebraciones, tradición e innovación, y todo compartido alrededor de la mesa. Un mosaico de 1000 colores en el que los alimentos mediterráneos convocan y expresan placeres.



El Mediterráneo es la unión perfecta de cultura, paisaje y agricultura.



El paisaje mediterráneo refleja su mesa, como su mesa refleja su paisaje.

# DIETA MEDITERRÁNEA

Nuestra dieta,  
nuestro mejor legado.



NIPO: 280-13-160-3  
<http://publicacionesoficiales.boe.es>

alimentación.es  
Sabér más para comer mejor

alimentación.es  
Sabér más para comer mejor



# LA DIETA MEDITERRÁNEA



## ¿QUÉ ALIMENTOS FORMAN PARTE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA?

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

- Abundancia de alimentos vegetales. Pan, pasta, arroz, verduras, legumbres, frutas y frutos secos.
- Aceite de oliva como fuente principal de grasa.
- Consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos (yogur, quesos) y huevos.
- Consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas.
- Vino consumido con moderación generalmente durante las comidas.

## GASTRONOMÍA

### El arte de la escasez y la sencillez.

La geografía, el clima y la historia han propiciado una cuidada selección de alimentos y una manera de cocinar única en el mundo.

La gastronomía de la Dieta Mediterránea está basada en la frugalidad, el ingenio, el ritmo de las estaciones y el equilibrio.

Utiliza alimentos de temporada y logra con pocos y sencillos ingredientes, platos nutritivos, sabrosos y apetecibles.

De manera ingeniosa, aprovecha los alimentos para elaborar recetas imaginativas y variadas.

## LA DIETA MEDITERRÁNEA YA ES PATRIMONIO CULTURAL DE TODOS

La Dieta Mediterránea es el modo de entender, preparar y compartir los alimentos de los pueblos que formaron durante milenios la civilización occidental. Todo ello forma un patrimonio cultural de enorme valor para toda la humanidad, tanto por el peso histórico como por los beneficios que ofrece.

El Ministerio del Medio Ambiente, Medio Rural y Marino (MARM) junto con la Fundación Dieta Mediterránea y el Ministerio de Cultura han trabajado 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.

La UNESCO en su 5º reunión del Comité Intergubernamental, el pasado 16 de noviembre de 2010, evaluó favorablemente a la Dieta Mediterránea, de forma que fue reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

El reconocimiento de la Unesco como Patrimonio Cultural Inmaterial es una magnífica oportunidad para conservar y potenciar la Dieta Mediterránea en beneficio de los pueblos mediterráneos y de toda la humanidad.

## EL DECÁLOGO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
2. Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
3. El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.
4. Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados.
5. Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogur y quesos.
6. La carne roja se tendría que consumir con moderación y, si puede ser, como parte de guisos y otras recetas. Las carnes procesadas, en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos.
7. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.
8. La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.
9. El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. El vino debe tomarse con moderación y durante las comidas.
10. Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente.