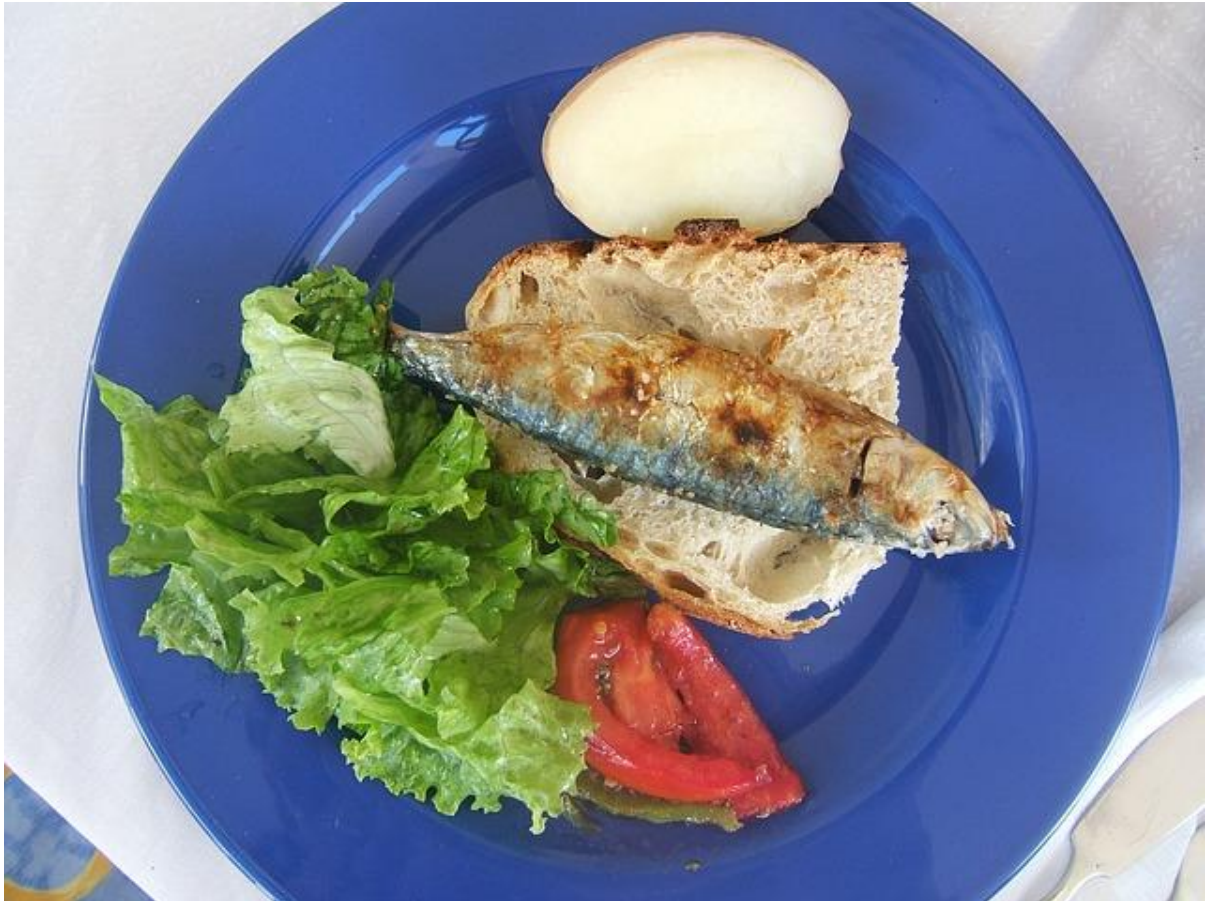




---

## *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 de la Cultura Immaterial de la Humanitat, ha declarat, el novembre del 2010, la dieta mediterrània Patrimoni Immaterial de la Humanitat de la Unesco.



---

## *Una gran varietat d'aliments*

---



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). 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.



---

## *Consells per seguir una dieta mediterrània*

---



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, trosjada, 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
- Prioritzar l'aigua enfront d'altres begudes.

**Si voleu saber més coses:**

[Canal Salut de la Generalitat de Catalunya. La piràmide dels aliments](#)

[Programa AMED](#) (Programa que té com a objectiu promoure l'alimentació mediterrània com a model d'alimentació saludable en l'entorn de la restauració col·lectiva)

[Fundació dieta mediterrània:](#) Fomenta els valors de la Dieta Mediterrània. La Fundació Dieta Mediterrània va ser creada el 1996 per l'Associació per al Desenvolupament de la Dieta Mediterrània per realçar el valor fonamental que representa la Dieta Mediterrània i els seus productes per a l'alimentació espanyola i la seva indústria.