

Què és la dieta mediterrània?

La dieta mediterrània és originària dels països de la costa del mediterrani es caracteritza per un alt consum de verdures, llegums, fruites, peix i, sobretot d'oli d'oliva.

Per què es valora tant?

La dieta mediterrània està molt valorada perquè es considera una de les més saludables de totes. També perquè prevé moltes malalties, com els trastorns cardiovasculars, la diabetis...

Què conté?

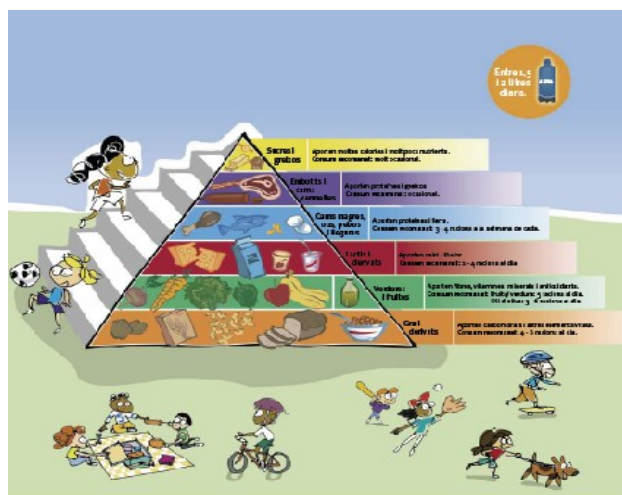
Tal com diu el Departament de Salut "Els aliments estrella de la DM (dieta mediterrània) són: l'oli d'oliva, el blat i els seus derivats, i el vi. Altres aliments característics són: els llegums, les fruites seques, les verdures, hortalisses i fruites, el iogurt, alguns formatges, algunes carns, peixos i ous (en poca quantitat i baixa freqüència), el cava i la cervesa, així com una gran varietat d'espècies i herbes aromàtiques."

Quines són les seves virtuts?

És rica en hidrats de carboni, fibra, vitamines, minerals, greixos vegetals, antioxidants naturals. És pobre en greixos d'origen animal.

Els Experts en nutrició han realitzat una **PIRÀMIDE NUTRICIONAL** de la dieta mediterrània que es considera un model de dieta equilibrada:

- **Mengeu en abundància** aliments d'origen vegetal fruites, verdures, llegums... alguna ració diària de



pa i aliments procedents de cereals.

- Consumiu aliments de temporada en estat natural, escollint el més frescos.
- Utilitzeu l'oli d'oliva com a principal greix d'addició per cuinar i per amanir.
- Consumiu cada dia una quantitat moderada de lactis, preferentment formatge o iogurt.
- Consumiu, cada setmana, peix, aus i ous amb moderació i preneu carn vermella només algunes vegades al mes.
- Consumiu fruits secs, substituint-les, a les postres, per fruita fresca.
- Prendre vi, preferentment negre i amb moderació, durant els menjars i, l'aigua, però, és la beguda per excel·lència a la Mediterrània.
- Substituiu la sal per les herbes aromàtiques.
- Realitzeu activitat física regularment, treballeu el cor i mantingueu en forma les articulacions i el to físic.

La dieta mediterrània

