

LA DIETA MEDITERRÀNIA

El Patrimoni Cultural Immaterial envejat en tot el món.

La Dieta Mediterrània és una gran herència cultural que representa molt més que una simple pauta nutricional, rica i saludable. És un estil de vida equilibrat que recull receptes, formes de cuinar, celebracions, productes típics i activitats diferents.

Aquesta dieta té molts beneficis per a la salut, entre els quals, es poden destacar: els tipus de greixos que la caracteritzen (oli d'oliva, peix i fruita seca), la proporció dels nutrients principals que tenen les receptes (cereals i vegetals, com a base; carn i similars, com a guarnició) i la riquesa en micronutrients dels plats, gràcies a la utilització de verdures de temporada, herbes aromàtiques i condiments.

Una o dues racions per àpat, en forma de pa, pasta, arròs, cuscús o altres. Haurien de ser preferiblement integrals, ja que alguns nutrients (magnesi, fòsfor, etc.) i fibres es poden perdre en el processat. Les verdures s'haurien de menjar per dinar, tant com per sopar. La varietat de colors i textures aporta diversitat d'antioxidants i substàncies protectores.

S'haurien de beure entre 1,5 i 2 litres d'aigua al dia i fer activitat física quotidianament.

Està reconeguda per la UNESCO com a Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat. Aquest tipus d'alimentació és perfectament compatible amb el plaer de degustar saborosos plats.

Davide