



FUNDACIÓ
EROSKI
amb tu



ESCOLA
D'ALIMENTACIÓ

5/

La Dieta Mediterrània



Energia per a créixer



1/ Introducció

Gràcies a en Tix i la Loy hem après a adquirir uns hàbits de vida saludables i a dur a terme una alimentació equilibrada segons la piràmide nutricional. Aquesta es basa en la “Dieta Mediterrània”. Us sona?

El seu origen es troba en la gastronomia que tradicionalment es practicava als països de l'àrea mediterrània, lligats a una forma de cuinar i a uns productes de la terra que s'han transmès com a herència de generació en generació.

Però la Dieta Mediterrània no només té en compte l'alimentació, sinó que també va unida a un estil de vida saludable basat en la pràctica freqüent d'exercici físic.





La Dieta Mediterrània es basa en el consum de quatre tipus d'aliments:

1. En el consum abundant d'aliments d'origen vegetal, com les verdures i hortalisses, les fruites, els cereals, els llegums, les patates i les fruites seques.
2. En el consum moderat de peixos, ous i derivats làctics com el iogurt i el formatge.
3. En un consum menor de carns.
4. I en l'ús d'oli d'oliva i en el consum d'herbes aromàtiques com a substitut de la sal.

Tot això garanteix una dieta equilibrada i variada!

Sabíeu que...?



L'any 2010, la Dieta Mediterrània va ser declarada Patrimoni Cultural Immateral de la Humanitat per la UNESCO.

2/ Les claus de la Dieta Mediterrània

Diversos estudis científics han demostrat que l'estil de vida associat a la Dieta Mediterrània contribueix a reduir l'obesitat i a prevenir nombroses malalties com la diabetis, la hipertensió o les malalties del cor...

Per això és important conèixer quins són els seus punts clau per a poder seguir-la i així créixer molt més sans!



Segons la Dieta Mediterrània.....

- ... Els aliments poc o gens processats són els més recomanats.
- ... Com a principal greix d'addició, **l'oli cru és el millor**.
- ... Els aliments d'origen vegetal tenen un gust fenomenal.
- ... El pa i els aliments del cereal, en la dieta **mai han de faltar**.
- ... Els lactis i els seus derivats sempre estaran al teu costat.
- ... La **carn vermella i els ous**, millor si és mengen poc.
- ... A l'hora de beure, **l'aigua fresca és un deure**.
- ... Deixa enrere la mandra i **exercita't cada dia de la setmana**.
- ... Que el **peix i la fruita fresca** mai et faltin a la nevera.

Sabíeu
que...?



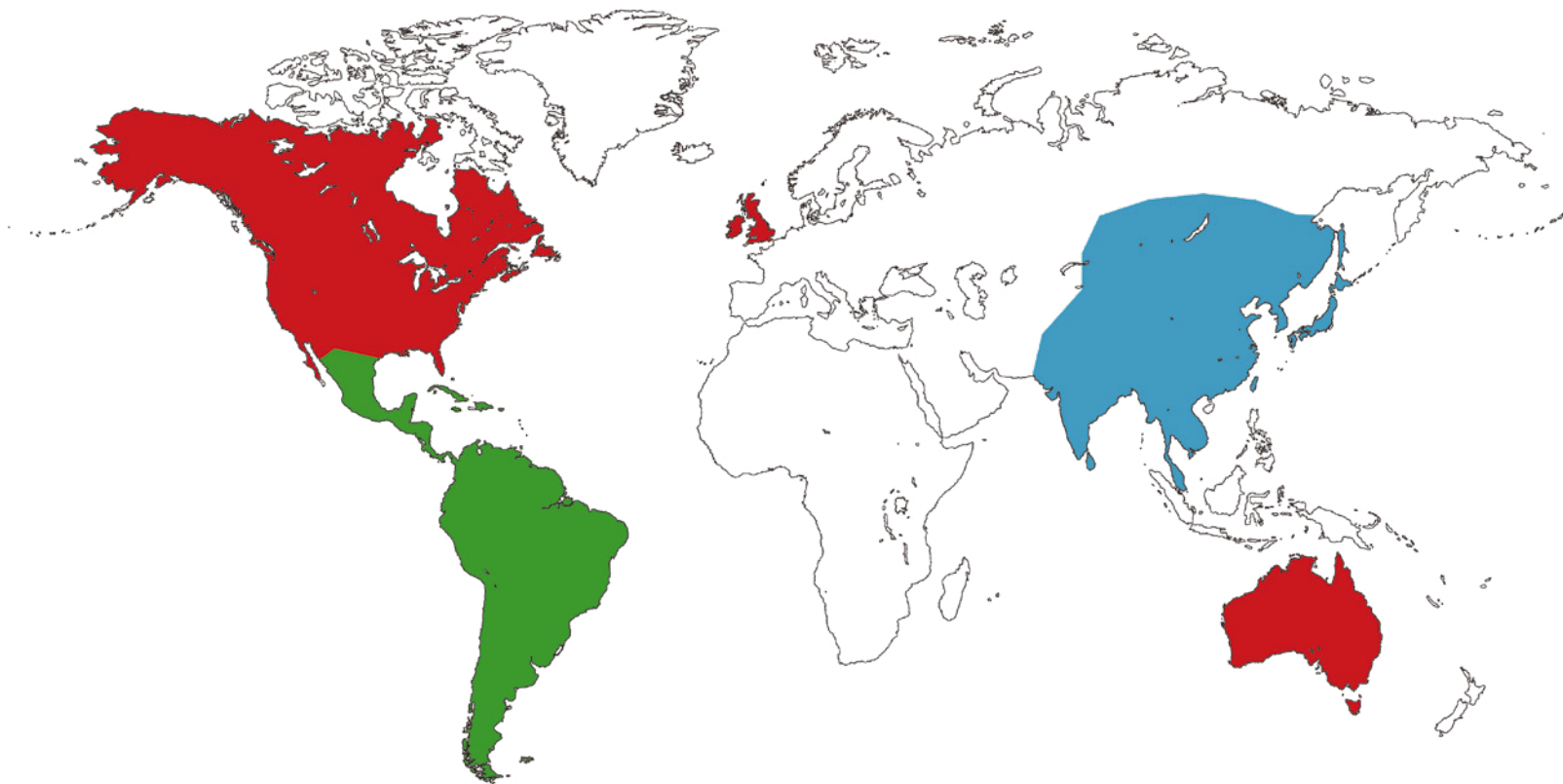
L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana aquests principis de la Dieta Mediterrània com un exemple de bona alimentació.

3/ Altres dietes del món

Encara que la Dieta Mediterrània és coneguda arreu del món com un exemple de bona alimentació, hi ha molts aliments i dietes diferents de cap a cap del planeta Terra.

Sabríeu dir-ne alguna? Nosaltres us ensenyarem algunes coses d'altres 3 dietes del món:

- La Dieta Llatinoamericana
- La Dieta Anglosaxona
- La Dieta Oriental



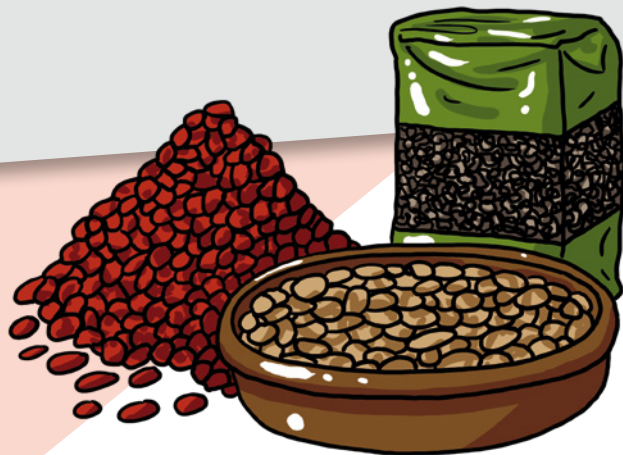
La Dieta Llatinoamericana

Localització geogràfica: Amèrica Central i Amèrica del Sud: Mèxic, Argentina, Brasil, Xile...

Característiques generals: Et sonen els maies? I els asteques? Les seves tradicions culinàries van ser l'origen del que avui és la Dieta Llatinoamericana.

La seva dieta és rica en llegums (llenties, cigrons, fesols...), verdures (mongetes tendres, pebrots...), carns (vaca, pollastre, xai...), peixos i fruites.

Alguns productes típics: Les patates i el blat de moro són els més populars. També són coneguts l'alvocat, la papaia i el mango.



La Dieta Anglosaxona

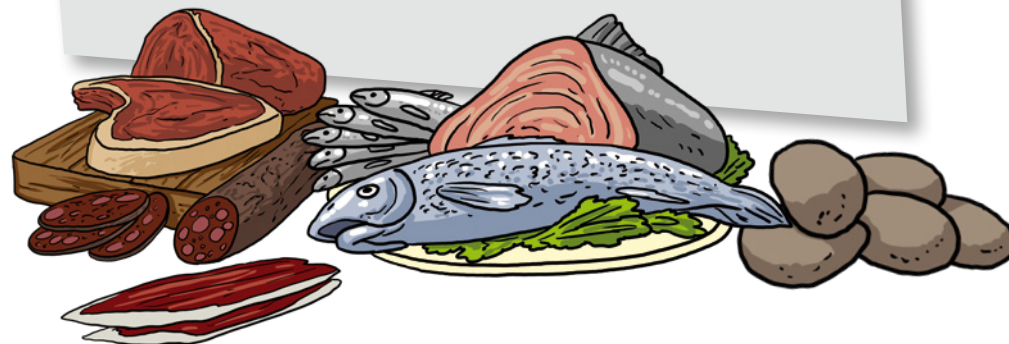
Localització geogràfica: Amèrica del Nord, Gran Bretanya, Irlanda, Austràlia.

Característiques generals: Hello! Do you speak english?

La seva dieta és rica en carns, peixos, ous i lactis. Les verdures i les fruites no són gaire populars, però cada vegada estan més presents en els plats pel seu valor nutricional.

Alguns productes típics: El pa i el formatge tenen molta tradició. També les carns rostides i els peixos procedents del riu i del mar.

Les espècies i el curri són freqüents en els seus plats i, en general, qualsevol aliment fregit, com les patates.



La Dieta Oriental

Localització geogràfica: Japó, Xina, Índia, Tailàndia.

Característiques generals: Coneixes el sushi? T'agrada l'arròs?

La cuina xinesa, índia, tailandesa i japonesa compta amb una gran varietat de peixos i llegums als seus plats.

Alguns productes típics: L'arròs és un aliment bàsic en la dieta i s'utilitza en nombroses receptes. La pasta i les verdures es combinen també en molts entrants.



Què hem après avui?

Al llarg de tot el capítol, en Tix i la Loy ens han ensenyat que la Dieta Mediterrània és considerada per molts una de les dietes més sanes del món.

Es tracta d'una dieta que es caracteritza sobretot pel **consum abundant** d'aliments d'origen vegetal, el **consum moderat** de peixos, ous i derivats làctics com el iogurt i el formatge, i el **consum reduït** de carns.

A més, hem après que aquesta no és l'única dieta del món, ja que n'hi ha molts altres tipus al voltant del globus terraqüi, com ara:

- **La Dieta Latinoamericana**, que es caracteritza pels seus sabors intensos i per ser rica en llegums, vegetals i fruites tropicals com el mango o el maracujà.
- **La Dieta Anglosaxona**, que es coneguda per l'ús de carns rostides i peixos, així com pels condiments fregits, com les patates.
- **La Dieta Oriental**, que es caracteritza per l'ús d'arrossos, llegums i una gran varietat de peixos.

Activitats

La Dieta Mediterrània

1**3,2,1, gravant**

Avui preparareu i gravareu en directe un programa gastronòmic basat en la cuina mediterrània. Quin nom li posareu?

Recorda-ho!

Com ja sabeu, l'origen de la dieta mediterrània es troba en la gastronomia que, tradicionalment, es practicava als països de l'àrea mediterrània, lligats a una forma de cuinar i a uns productes de la terra que s'han transmès com a herència de generació en generació.

La dieta mediterrània es basa en el consum de quatre tipus d'aliments: En el consum abundant d'aliments d'origen vegetal, com ara verdures i hortalisses, fruita fresca, cereals, llegums, patates i fruita seca. En el consum moderat de peix, ous i derivats lactis com el iogurt i el formatge. En un consum inferior de carns. En l'ús d'oli d'oliva i en el consum popular d'herbes aromàtiques com a substitutes de la sal.

Ho prepararem en grups de 3 o 4 alumnes.

1

Un pot ser el periodista

2

Convidat.

3

Convidat.

4

Convidat (opcional).

Prepareu entre tots les preguntes per al periodista. No deixeu que el periodista prepari les preguntes tot sol. Si és un treball en equip és millor que prepareu tots els junts els diferents continguts. Els convidats parlaran dels productes típics de la dieta mediterrània, receptes populars, etc.