FUNDACIÓN EROSKI contigo

ESCOLA DE ALIMENTACIÓN

5/ A Dieta Mediterránea

Enerxía para medrar

1/ Introdución

Grazas a Tix e Loy aprendemos a adquirir uns hábitos de vida saudables e a levar a cabo unha alimentación equilibrada segundo a pirámide nutricional. Esta baséase na "Dieta Mediterránea". Sóavos?

A súa orixe atópase na gastronomía que tradicionalmente se practicaba nos países da **área mediterránea**, ligada a un **xeito de cociñar e a uns produtos da terra** que se transmitiron como herdanza de xeración en xeración.

Pero a Dieta Mediterránea non só ten en conta a alimentación, senón que tamén vai unida a un **estilo de vida saudable** baseado na práctica frecuente de **exercicio físico**.

A Dieta Mediterránea baséase no consumo de catro tipos de alimentos:

1. **No consumo abundante** de alimentos de orixe vexetal, como as verduras e hortalizas, froitas, cereais, legumes, patacas e froitos secos.

2. **No consumo moderado** de peixes, ovos e derivados lácteos como o iogur e o queixo.

3. **Nun consumo menor** de carnes.

4. E na utilización de **aceite de oliva** e no consumo de **herbas aromáticas** como substitutas do sal.

Todo isto garante unha dieta equilibrada e variada!

Sabiades que...?

No ano 2010 a Dieta Mediterránea foi declarada Patrimonio Cultural Inmaterial da Humanidade pola UNESCO.

2/ As claves da dieta mediterránea

Segundo a Dieta Mediterránea....

... **Os alimentos pouco ou nada procesados** son os máis recomendados.
... Como principal graxa de adición, **o aceite cru é a mellor opción**.
... **Os alimentos de orixe vexetal** saben fenomenal.
... **O pan e os alimentos do cereal** na túa dieta **nunca deben faltar.**
... Os lácteos e os seus derivados sempre estarán do teu lado.
... **Os ovos e a carne vermella**, cun pouquiño chega.
... Á hora de beber, **a auga fresca é un deber**.
... Mellor non sexas lacazán e **fai exercicio cotián**.
... Que **o peixe e a froita fresca** nunca falten na túa despensa.

Sabiades que...?

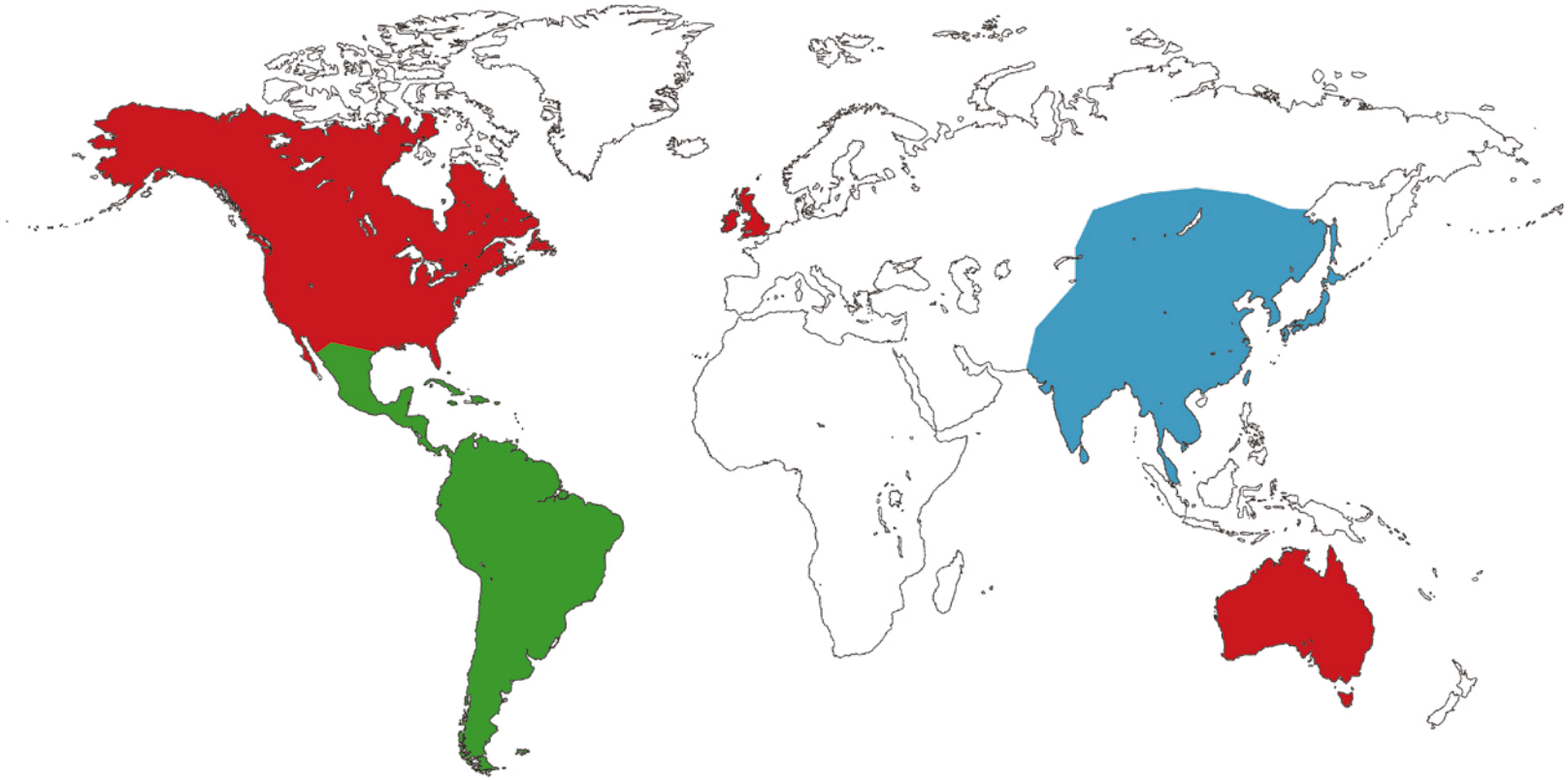
A Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda estes principios da Dieta Mediterránea como un exemplo de boa alimentación.

3/ Outras dietas do mundo

Aínda que a Dieta Mediterránea é coñecida en todo o mundo como un exemplo de boa alimentación, **existen multitude de alimentos e dietas diferentes ao longo e ancho do planeta Terra.**

Saberiades dicir algunha delas? Nós ímosvos ensinar un chisco doutras 3 dietas do mundo:

- **a Dieta Latinoamericana**
- **a Dieta Anglosaxoa**
- **a Dieta Oriental**



A Dieta Latinoamericana

Localización xeográfica: América Central e América do Sur: México, Arxentina, Brasil, Chile...

Características xerais: Sóanche os maias? E os aztecas? As súas tradicións culinarias foron a orixe do que hoxe é a Dieta Latinoamericana.

A súa dieta é rica en legumes (lentellas, garavanzos, fabas...), verduras (feixóns, pementos...), carnes (vaca, polo, año...), peixes e froitas.

Algúns produtos típicos: As patacas e o millo son os máis populares. Tamén son coñecidos o aguacate, a papaia e o mango.

A Dieta Anglosaxoa

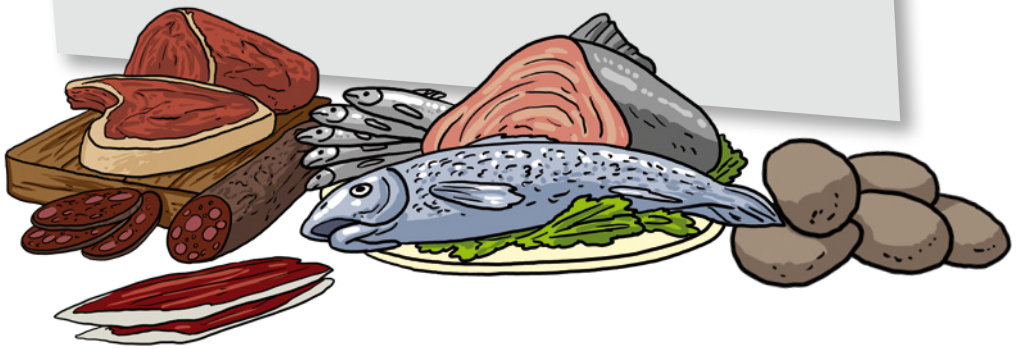
Localización xeográfica: América do Norte, Gran Bretaña, Irlanda, Australia.

Características xerais: Hello! Do you speak english?

A súa dieta é rica en carnes, peixes, ovos e lácteos. As verduras e as froitas non son moi populares, pero cada vez están máis presentes nos pratos polo seu valor nutricional.

Algúns produtos típicos: O pan e o queixo teñen moita tradición. Tamén as carnes asadas e os peixes procedentes do río e do mar.

As especias e o curry son frecuentes nos seus pratos e, en xeral, calquera alimento fritido, como as patacas.



A Dieta Oriental

Localización xeográfica: Xapón, China, India, Tailandia.

Características xerais: Coñeces o sushi? Gústache o arroz?

A cociña chinesa, india, tailandesa e xaponesa conta cunha gran variedade de peixes e legumes nos seus pratos.

Algúns produtos típicos: O arroz é un alimento básico na dieta e utilízase en multitude de receitas. A pasta e as verduras combínanse tamén en moitos entrantes.

Que aprendemos hoxe?

*Ao longo de todo o capítulo Tix e Loy ensináronnos que a Dieta Mediterránea é considerada por moitos **unha das dietas máis sas do mundo**.*

*Trátase dunha dieta que se caracteriza sobre todo polo **consumo abundante** de alimentos de orixe vexetal, polo **consumo moderado** de peixes, ovos e derivados lácteos como o iogur e o queixo, e polo **consumo reducido** de carnes.*

Ademais, aprendemos que esta non é a única dieta do mundo, xa que existen moitos outros tipos arredor do globo terráqueo, como por exemplo:

- ***A Dieta Latinoamericana**, que se caracteriza polos seus sabores intensos e por ser rica en legumes, vexetais e froitas tropicais como o mango ou o maracuyá.*
- ***A Dieta Anglosaxoa**, que é coñecida polo uso de carnes asadas e peixes, e mais polos condimentos fritidos, como as patacas.*
- ***A Dieta Oriental**, que se caracteriza polo uso de arroces, legumes e por unha gran variedade de peixes.*

Actividades
A Dieta Mediterránea

1 3,2,1, gravando

Hoxe ides preparar e gravar en directo un programa gastronómico baseado na cociña mediterránea. Como o ides chamar?

Lembra

Como xa sabedes a orixe da Dieta Mediterránea atópase na gastronomía que, tradicionalmente, se practicaba nos países da área mediterránea, ligados a un xeito de cociñar e a uns produtos da terra, que se transmitiu como herdanza de xeración en xeración.

A Dieta Mediterránea baséase no consumo de catro tipos de alimentos: No consumo abundante de alimentos de orixe vexetal, como as verduras e hortalizas, froitas, cereais, legumes, patacas e froitos secos. No consumo moderado de peixes, ovos e derivados lácteos como o iogur e o queixo. Nun consumo menor de carnes. Na utilización de aceite de oliva e no consumo popular de herbas aromáticas como substituto do sal.

Prepararémolo en grupos de tres ou catro alumnos.

1. Un pode ser o xornalista.
2. Convidado.
3. Convidado.
4. Convidado (opcional).

Preparade entre todos as preguntas para o xornalista. Non deixedes que o xornalista prepare as súas preguntas só. Se é un traballo en equipo é mellor que preparedes todos xuntos os diferentes contidos. Os convidados falarán dos produtos típicos da Dieta Mediterránea, das receitas populares, etc.