

5/

A Dieta Mediterránea



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCOLA DE
ALIMENTACIÓN



Energía para medrar



1/ Introducción

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

Diversos estudos científicos demostraron que o estilo de vida asociado á Dieta Mediterránea contribúe a reducir a obesidade e a previr numerosas enfermidades como a diabeite, a hipertensión ou as enfermidades do corazón...

Por iso é importante coñecer cales son os seus puntos clave para podela seguir e así medrar moito máis sans!



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 poucoño 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...?



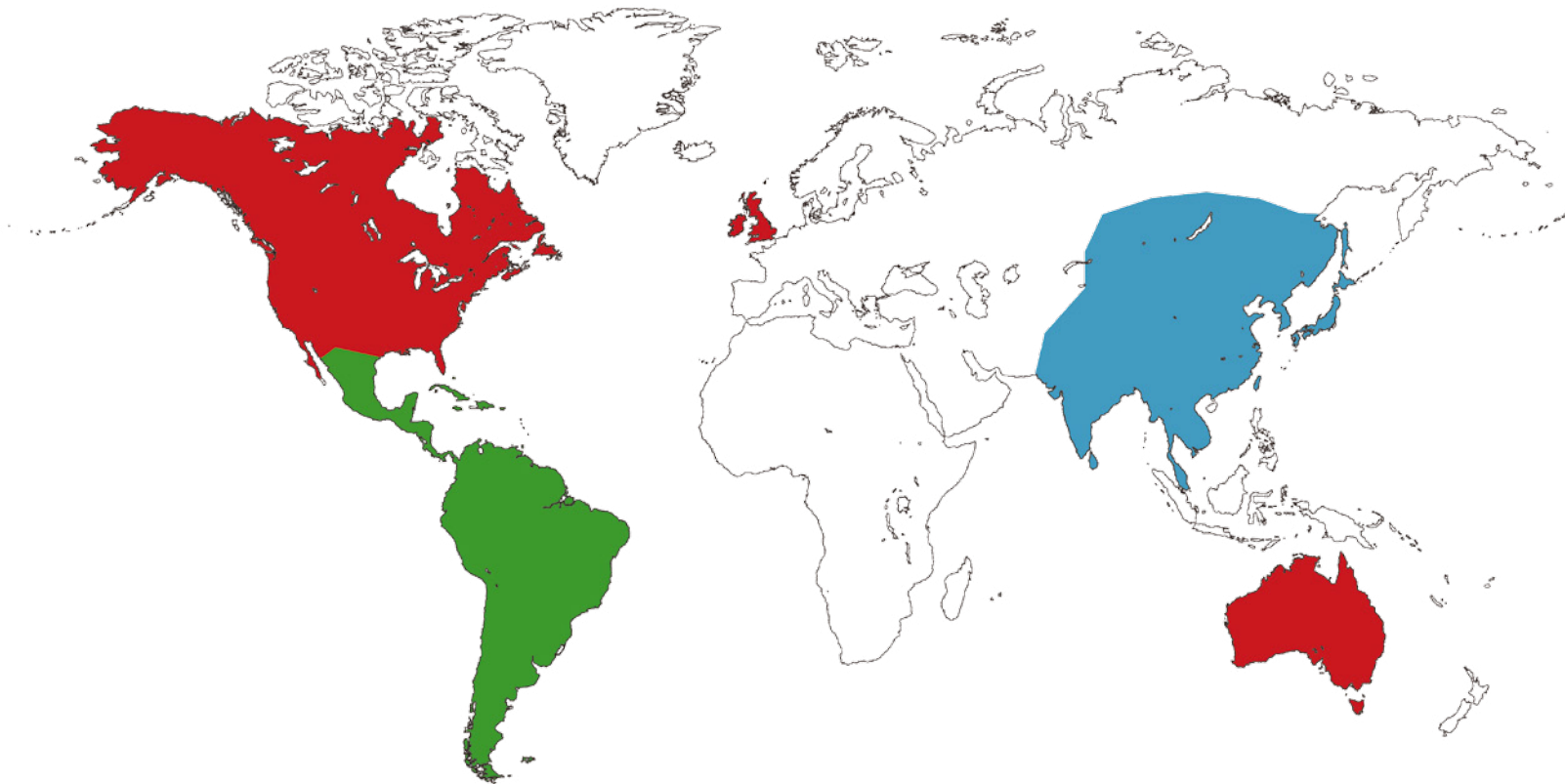
A Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda estes principios da Dieta Mediterránea como un exemplo de boa alimentación.

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



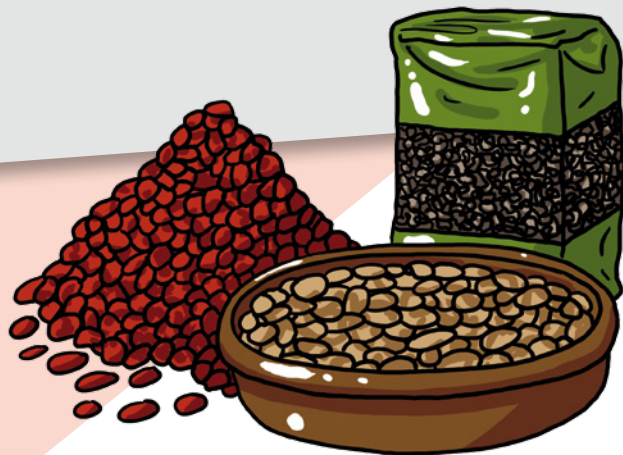
A Dieta Latinoamericana

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, aña...), 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

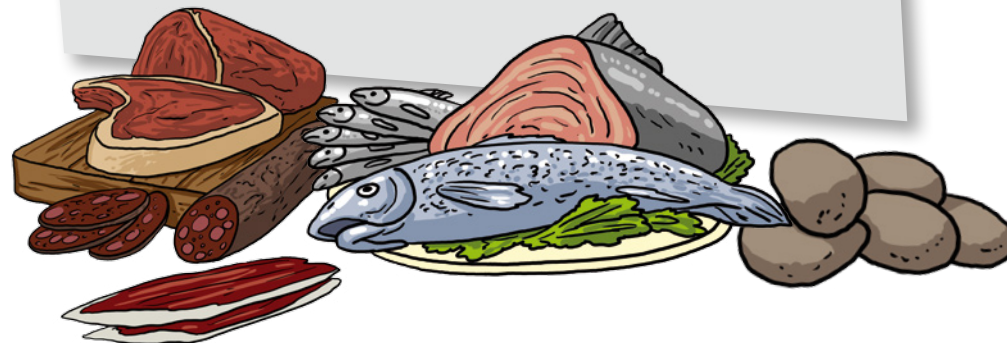
Localización xeográfica: América do Norte, Gran Bretaña, Irlanda, Australia.

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 frito, 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 máis polos condimentos fritos, 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

Que alimentos podes consumir para practicar a Dieta Mediterránea?

2

En que momento do día os podes tomar?



Actividades

A Dieta Mediterránea

3

Que países cres que practican a Dieta Mediterránea? Imolos situar nun mapa e comprobar se é así.

Colorea os países que practican a Dieta Mediterránea.

