Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

¿ Qué es la Dieta Mediterránea?

Idioma
Español

“La dieta mediterránea es un conjunto de competencias, conocimientos, prácticas y tradiciones relacionadas con la alimentación humana, que van de la tierra a la mesa, abarcando las culturas, los cultivos y la pesca, así como la conservación, transformación y preparación de los alimentos y, en particular, su consumo”.

El modelo nutricional de esta dieta permaneció constante a través del tiempo y del espacio. Los ingredientes principales son el aceite de oliva, los cereales, las frutas y verduras frescas o secas, una proporción moderada de carne, pescado y productos lácteos y abundantes condimentos. Su consumo en la mesa se acompaña de vino o infusiones, respetando siempre las creencias de cada comunidad.

La dieta mediterránea – cuyo nombre deriva de la palabra griega “*díaita*”, que quiere decir modo de vida – no comprende sólo la alimentación, pues es un elemento cultural que propicia la interacción social, verificándose que las comidas en común son una piedra angular de las costumbres sociales y de la celebración de los acontecimientos festivos.

La dieta mediterránea ha originado también un conjunto considerable de conocimientos, cánticos, refranes, cuentos y leyendas. Así, se mantiene una actitud de respeto por la tierra y la biodiversidad y se garantiza la conservación y el desarrollo de actividades tradicionales y artesanales ligadas a la agricultura y a la pesca en muchas comunidades de los países del Mediterráneo. “ (…) Las mujeres desempeñan un papel fundamental tanto en la transmisión de prácticas y conocimientos específicos sobre rituales, gestos y celebraciones tradicionales, como en la salvaguarda de las técnicas.”

Fuente: UNESCO

Source URL (modified on 05/01/2016 - 11:09): http://dietamediterranica.pt/?q=es/node/272