

La dieta mediterránea

La dieta mediterránea representa un estilo de vida que comprende los alimentos cultivados en los pueblos de Mediterráneo, la manera de cocinarlos, el ejercicio diario, el clima cálido de la zona... El resultado es un excelente modelo de vida saludable.

Este tipo de dieta se caracteriza por:

1. Consumir en abundancia alimentos de origen vegetal, como pan, pasta, arroz, verduras, hortalizas, legumbres, frutas y frutos secos.
2. La grasa principal es el aceite de oliva.
3. Tomar a diario queso y yogur.
4. Ingerir cantidades moderadas de pescado (principalmente azul), aves y huevos.
5. Comer carne roja alguna vez al mes.
6. Consumir miel y aceitunas de forma moderada.
7. Utilizar las hierbas aromáticas como una alternativa a la sal.
8. Realizar ejercicio físico de manera regular.
9. Dar preferencia a los alimentos de temporada.

Es importante saber cómo seguir esta dieta, cómo combinar los alimentos y con qué frecuencia tomarlos para lograr una alimentación sana. Los expertos en nutrición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Oldways Preservation Exchange Trust y la FAO confeccionaron una pirámide donde se detallan estas características. Estudios realizados a universitarios constatan los beneficios de la dieta mediterránea, ya que su consumo regular mejora la calidad de vida física y mental.



1. Busca en la lectura las frases que significan lo mismo que las siguientes:

- Consumir en cuantía alimentos vegetales:

- Tomar queso cada día:

- Ingerir pescado azul una vez a la semana:

- Hierbas aromáticas en lugar de sal:

- Practicar deporte de manera frecuente:

- Comer preferentemente alimentos de esa época de año:

2. Une los siguientes alimentos, correspondientes a la dieta mediterránea, con los momentos de día más adecuados para tomarlos:

Desayuno	a) Patatas guisadas con carne, endivias con queso fresco y anchoas, 1 yogur con frutos secos miel.
Almuerzo	b) Pimientos rellenos, revuelto de ajetes y gambas, 1 pieza de fruta.
Comida	c) 1 café con leche, 1 tostada de pan con aceite y tomate, 1 zumo de frutas.
Merienda	d) 1 bocadillo de jamón serrano.
Cena	e) 1 café con leche y unas galletas.

3. Investiga y describe tres ejemplos de pescado azul:
