

## TAVIDA

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

Inicio > Dieta Mediterránea > 10 principios

## 10 principios nutricionales de la Dieta Mediterránea

## Idioma

Español

El patrón alimentario mediterráneo fue "descubierto" y estudiado por primera vez por Ancel Keys y su equipo internacional en los años 50 del siglo XX. Los resultados de sus investigaciones fueron posteriormente confirmados y reconocidos por la OMS – Organización Mundial de la Salud, revelándose su importancia como factor preventivo de enfermedades y protector de la salud humana.

La Dieta Mediterránea se caracteriza por un conjunto de 10 principios nutricionales:

- 1. Frugalidad y cocina simple que tiene en su base la variedad y riqueza de nutrientes contenidos en las sopas, cocidos, guisos,..
- 2. Elevado consumo de productos vegetales en detrimento del consumo de productos alimentarios de origen animal, principalmente productos hortícolas, frutas, cereales poco refinados, legumbres secas y frescas, frutos secos y oleaginosos.
- 3. Consumo de productos vegetales producidos localmente o de proximidad, frescos y estacionales:
- 4. Consumo de aceite como principal fuente de grasa;
- 5. Consumo moderado de lácteos;
- 6. Utilización de hierbas aromáticas para condimentar;
- 7. Consumo más frecuente de pescado y menos frecuente de carnes rojas y de grasas animales;
- 8. Consumo moderado de vino y sólo en las comidas principales;
- 9. Agua como principal bebida a lo largo del día;
- 10. Convivialidad y vivencias compartidas alrededor de la mesa.

Source URL (modified on 11/12/2015 - 12:36): http://www.dietamediterranica.pt/?q=es/node/279