



Alimentació mediterrània

La **dieta mediterrània** és un model alimentari que ha estat reconegut per la comunitat científica internacional com un patró alimentari i un estil de vida dels més **saludables i equilibrats** del món. A més, també és dels més **sostenibles** des del punt de vista del medi ambient.

Es basa en el **consum majoritari** de fruites i hortalisses fresques i de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals (pa, pasta, arròs, etc.) i tubercles com la patata, d'oli d'oliva verge i, en **menys quantitat i freqüència**, de lactis, peix i ous, seguit de carns (preferentment blanques i magres). Els aliments són **frescos o mínimament processats**, i el consum de productes **ultraprocessats*** hauria de ser el més baix possible.

En la dieta mediterrània, l'**aigua** és la beguda principal i la més saludable. Aquesta dieta també es caracteritza per fer **àpats en família** o en **companyia**, la **moderació** en les quantitats, l'ús d'aliments **locals i de temporada**, i per potenciar les **activitats culinàries** i gastronòmiques (també les d'aprofitament, relacionades amb la reducció del **malbaratament d'aliments**).

Consells per seguir una alimentació i un estil de vida mediterranis:

- Garanteix la presència de **fruites** (mínim 3 al dia) i de **verdures i hortalisses** (mínim 2 al dia, per dinar i per sopar).
- Incrementa el consum de **llegums** (mínim 3-4 vegades a la setmana) i la **fruita seca**, com les nous, avellanes, ametlles... (1 grapat cada dia).
- Fes servir l'**oli d'oliva verge** per cuinar i amanir.
- Prioritza el consum de **peix** (2-3/setmana), i modera el de **carns** (màxim 3-4/setmana), especialment les vermelles i processades (màxim 2/setmana). L'**ou** és una bona alternativa a la carn i el peix, i es pot consumir 3-4 vegades/setmana.
- Escull el pa, la pasta, l'arròs i altres cereals **integrals**.
- Tria l'**aigua** com a beguda principal.
- Encara que el **vi** és un producte típic de la zona mediterrània, es **desaconsella** el consum de qualsevol tipus de begudes alcohòliques, també del vi.
- Fes **activitat física** moderada de manera quotidiana i, si pot ser, per la bonança del clima, a l'aire lliure. Evita el sedentarisme (llargues estones d'inactivitat a casa o a la feina).
- Fes servir **espècies i herbes aromàtiques** (comí, orenga, pebre, llorer, farigola, romaní, canyella, menta, entre d'altres) en lloc de massa sal.
- Aprofita la gran riquesa i varietat **gastronòmica** i de **receptes**, resultat de l'aportació d'un gran nombre de procediments i tradicions locals.

* Els **productes ultraprocessats** s'han elaborat industrialment, sovint amb molt poca matèria primera, i contenen additius i substàncies afegides, a més de sucres, greixos, sal, midons, etc., ingredients que pretenen modificar els aspectes sensorials del producte. Per exemple: begudes ensucrades i energètiques, brioixeria, galetes i cereals de l'esmorzar ensucrats, xocolates, gelats, pans envasats, patates xips i similars, margarines i altres greixos per untar, batuts de llet i fruita i de llet i cacau, iogurts de gustos i altres postres làcties ensucrades, sucs, salses i extractes de carn, llets de creixement i altres productes especials per a nadons (potets), plats precuinats, delícies de pollastre (*nuggets*) i similars, hamburgueses i salsitxes, sopes instantànies, etc.

Recorda:

- Practica **activitat física** de manera regular: caminar, anar amb bicicleta, nedar, pujar escales, etc. durant uns 30 minuts al dia, almenys 5 dies a la setmana. Consulta els professionals del teu centre.
- Si **fumes**, demana ajuda per deixar-ho. Consulta els professionals del teu centre.
- Per a la salut, el millor és no prendre **begudes alcohòliques**.

Enllaços i recursos:

- [Receptes Amed](#)
- [Test: Segueixo la dieta mediterrània?](#)
- [Piràmide de la dieta mediterrània](#)
- [Petits canvis per menjar millor](#)