


What is the Mediterranean diet?




The term “diet” comes from the Greek *diáita* which means lifestyle. MEDITERRANEAN DIET is the collective know-how of the people of Mediterranean culture, resulting from ancient community interactions passed on from one generation to another, the sum of empirical knowledge and technological evolution in agriculture and fisheries, food production and preparation, symbols and rituals of collective celebration, oral traditions, sociability and conviviality at table. From a nutritional standpoint, it is a diet of excellence recognized by the World Health Organization (WHO). On the 30th of March 2012, Portugal, Spain, Italy, Greece, Morocco, Croatia and Cyprus jointly presented their application at the headquarters of the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO).


The Mediterranean Diet was inscribed on UNESCO’s Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity on the 4th of December 2013.



The 10 nutritional principles of the Mediterranean Diet



1. Frugality and SIMPLE COOKING, food prepared using methods which protect the nutrients, such as soups and stews;
2. High consumption of VEGETABLE PRODUCTS in preference to food of animal origin, such as unrefined VEGETABLES, FRUIT, CEREALS, DRIED and FRESH LEGUMINOUS VEGETABLES, NUTS and DRIED and OLEAGINOUS FRUITS;
3. Consumption of FRESH and seasonal VEGETABLE PRODUCTS produced locally or nearby;
4. OLIVE OIL consumption as the main source of fat;
5. Moderate consumption of dairy products;
6. Use of AROMATIC HERBS for seasoning;
7. More frequent consumption of FISH versus low and less frequent consumption of red meat;
8. Low to moderate consumption of WINE and only at main meals;
9. WATER as the main drink throughout the day
10. CONVIVIALITY at table.



DIETA MEDITERRANICA

PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE
PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA HUMANIDAD
INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE OF HUMANITY




O que é a dieta mediterrânica?




O termo dieta deriva do grego díaita, que significa estilo de vida. A DIETA MEDITERRÂNICA é o conjunto de saberes-fazer dos povos de cultura mediterrânica resultante de vivências comunitárias milenares, transmitidas de geração em geração, somatório de conhecimentos empíricos e evolução tecnológica nos processos de agricultura e das pescas, produção e confeção de alimentos, simbologias e rituais de celebração coletiva, tradições orais, sociabilidade e convívio na partilha da mesa. Do ponto de vista nutricional, é um regime alimentar de excelência reconhecido pela OMS – Organização Mundial de Saúde. Portugal apresentou a candidatura a 30 de Março de 2012, na sede da UNESCO – United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, conjuntamente com a Espanha, Itália, Grécia, Marrocos, Croácia e Chipre.


A Dieta Mediterrânica foi inscrita na Lista Representativa a Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO, no dia 4 de dezembro 2013.



Os 10 princípios nutricionais da dieta mediterrânica



1. Frugalidade e COZINHA SIMPLES que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
2. Elevado consumo de PRODUTOS VEGETAIS em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, nomeadamente de produtos HORTÍCOLAS, FRUTAS, CEREAIS pouco refinados, FRUTOS SECOS e OLEAGINOSOS;
3. Consumo de PRODUTOS VEGETAIS produzidos localmente ou próximos, FRESCOS e da ÉPOCA;
4. Consumo de AZEITE como principal fonte de gordura;
5. Consumo moderado de lacticínios;
6. Utilização de ERVAS AROMÁTICAS para temperar;
7. Consumo mais frequente de PESCADO comparativamente com o consumo de carnes vermelhas;
8. Consumo baixo a moderado de VINHO e apenas nas refeições principais;
9. ÁGUA como principal bebida ao longo do dia;
10. CONVIVIALIDADE à volta da mesa.




Qué es la dieta mediterránea?




La palabra «dieta» procede del griego díaita, que significa estilo de vida. La DIETA MEDITERRÁNEA es el conjunto de habilidades de los pueblos de la cultura mediterránea resultantes de las vivencias comunitarias milenarias transmitidas de generación en generación como la suma de los conocimientos empíricos y la evolución tecnológica de los procesos de la agricultura y la pesca, la producción y elaboración de alimentos, los símbolos y los rituales colectivos de celebración, las tradiciones orales, la sociabilidad y la convivencia alrededor de la mesa. Desde el punto de vista nutricional, es un régimen alimentario de gran valor y reconocido por la OMS, la Organización Mundial de la Salud. Portugal presentó su candidatura el 30 de marzo de 2012 en la sede de la UNESCO —la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura— junto con España, Italia, Grecia, Marruecos, Croacia y Chipre.

La dieta mediterránea pasó a formar parte de la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO el 4 de diciembre de 2013.



Los 10 principios nutricionales de la dieta mediterránea



1. Frugalidad y COCINA SENCILLA basada en preparados que protegen los nutrientes, como las sopas, los cocidos y los guisos;
2. Elevado consumo de PRODUCTOS VEGETALES, en detrimento del consumo de productos de origen animal, a saber HORTALIZAS, FRUTAS, CEREALES poco refinados, LEGUMBRES secas y frescas, FRUTOS SECOS y plantas OLEAGINOSAS;
3. Consumo de PRODUCTOS VEGETALES producidos localmente o en las proximidades, FRESCOS y de TEMPORADA;
4. Consumo de ACEITE DE OLIVA como principal fuente de grasas;
5. Consumo moderado de lácteos;
6. Uso de HIERBAS AROMÁTICAS para condimentar;
7. Consumo frecuente de PESCADO, frente a un consumo bajo y menos frecuente de carnes rojas;
8. Consumo bajo o moderado de VINO, y solo en las principales comidas;
9. AGUA como bebida principal a lo largo del día;
10. CONVIVENCIA alrededor de la mesa.

