

La trilogía mediterránea

Trilogía mediterránea es la forma de denominar, agrupándolos, a los tres productos básicos de la agricultura mediterránea: el trigo, la vid y el olivo, que dan los tres productos básicos de la alimentación tradicional de esta zona del mundo: el pan, el vino y el aceite de oliva.

La vid



La vid produce las uvas, fruto de cuyo jugo se obtiene el vino.

El cultivo de la vid para la producción de vino es una de las actividades más antiguas de la civilización.

Existen pruebas de que los primeros cultivadores de viñas y productores de vino, se encontraban en la región de Egipto y Asia Menor, durante el neolítico.

El trigo



El trigo es uno de los tres granos más producidos globalmente, junto con el maíz y el arroz, y el más consumido por el hombre en la civilización occidental desde la antigüedad.

El grano del trigo es utilizado para hacer harina, harina integral, sémola, cerveza y una gran variedad de productos alimenticios.

El olivo



El olivo es una especie típicamente mediterránea adaptada al clima de la zona, formando parte del paisaje de la península ibérica.

Su fruto, la aceituna, verde al principio, precisa de aproximadamente medio año, en variedades dedicadas a la producción de aceite, para adquirir un color negro-morado en su plena madurez.

De este fruto se obtiene el preciado aceite de oliva virgen extra.

Decálogo del Modelo de Alimentación Mediterráneo

- 1 Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
- 2 Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres y frutos secos. Las verduras, hortalizas y frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta, y nos aportan al mismo tiempo una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario.
- 3 El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria por su composición rica en carbohidratos. Hay que tener en cuenta que sus productos integrales nos aportan más fibra.
- 4 Los alimentos frescos y de temporada son los más adecuados. En el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.
- 5 Consumir diariamente productos lácteos, principalmente leche, yogur y quesos.



- 6 Se recomienda el consumo de carne magra (dos raciones a la semana) ya que es fuente de proteínas de alta calidad. El consumo de carne roja y carne procesada debe de ser moderado tanto en cantidad como en frecuencia.
- 7 Consumir pescado y huevos. Se recomienda el consumo de pescado azul dos o más veces a la semana. Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad. Su consumo de dos a cuatro veces por semana es una buena frecuencia.
- 8 La fruta fresca es el postre habitual. Las frutas aportan color y sabor a nuestra alimentación diaria y son buena alternativa a media mañana y como merienda. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.
- 9 ¡Hidrátate!, es importante. El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. Debes tomar entre 1,5 l y 2 l al día.
- 10 Realizar actividad física todos los días, al menos 30-45 minutos de manera moderada y activa.

