



Un curs més seguim treballant un lema per trimestre. Aquest curs però hem decidit i a petició dels centres que treballarem un lema durant tot el trimestre: **LA DIETA MEDITERRÀNIA** i cada trimestre l'enfocarem a partir d'un plat típic d'aquesta.

La dieta mediterrània és la dieta que segueixen tots els països banyats pel mar mediterrani. Es caracteritza per:

- Consumir aliments frescos i de temporada en els seu estat natural.
- Consum abundant d'aliments d'origen vegetal: fruita, verdura, pa, arròs, pasta, cerelas, llegums i patates
- Ús d'oli d'oliva com a greix principal tan per fregir com per amanir
- Consum diari de formatge i iogurt
- Consum setmanal moderat de peix, principalment blau, aus i ous
- Consum de fruits secs, mel i olives amb moderació
- Consum de carn vermella algunes vegades al mes
- Fa ús d'herbes aromàtiques, all, ceba, espècies, llimona i vinagre com a alternativa saludable a la sal per tal de donar gust als aliments
- Segueix una activitat física regular



Tot això fa que sigui una dieta equilibrada, variada i amb un aport adequat de macronutrients. Un exemple a seguir de dieta saludable.

En el congrés de la dieta mediterrània celebrada enguany a Barcelona comenten que existeixen estudis que demostren que estem occidentalitzant la dieta i que cal adoptar una política nutricional per

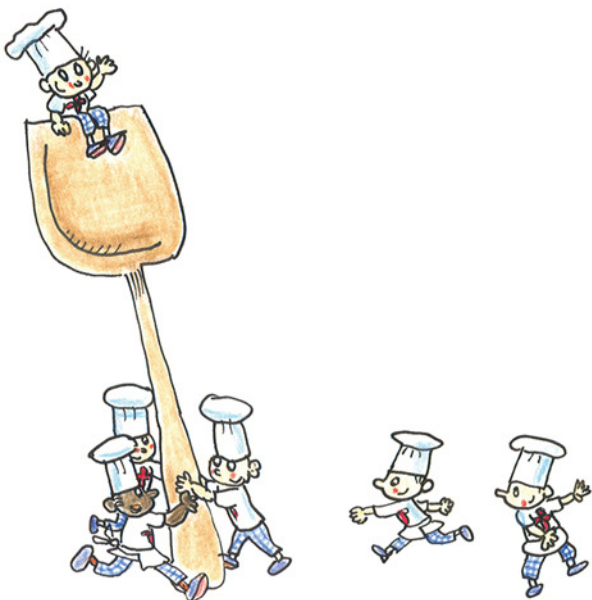
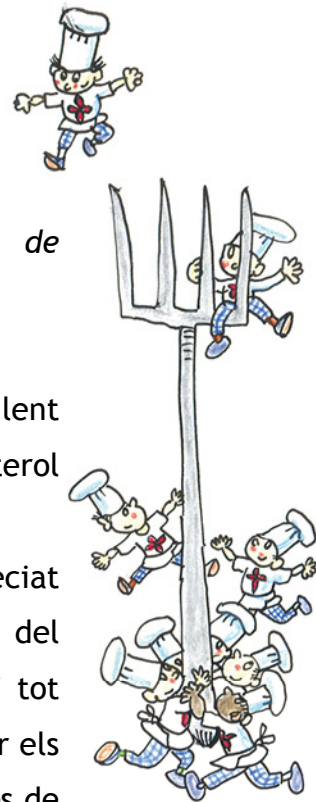


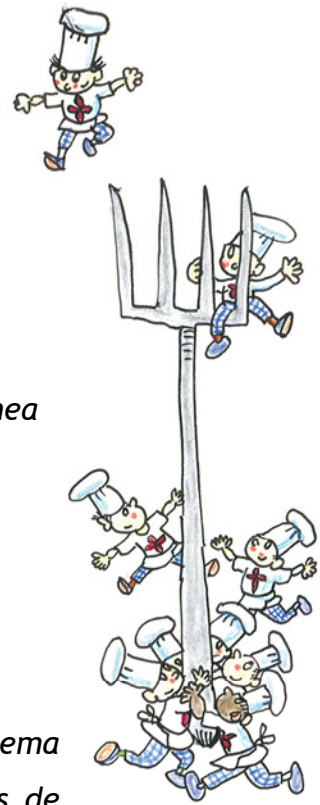
aturar-ho. (veure doc. adjunt: *VIII Congreso Internacional de Barcelona sobre la Dieta Mediterránea Barcelona, 24 y 25 de marzo 2010*)

El plat del primer trimestre és “El pa amb tomàquet”: excel·lent esforzar o berenar perquè conté glúcids del pa, greix ric en colesterol bo de l’oli d’oliva i vitamines del vegetal, el tomàquet.

A partir d’aquest plat tan conegut per tots nosaltres i apreciat treballarem amb els nens les varietats de pa que hi ha: des del llonguet a la baguette passant pel pa de pagès i el rodó. Fins i tot mirarem de poder-ne elaborar. Farem un tastet d’olis per conèixer els diversos gustos d’aquest segons la seva puresa i coneixerem classes de tomàquets: de pera, bombeta, de penjar, de Montserrat, el bitxo, rosa, xerri,... . D’aquesta manera treballarem i aprendrem una mica més cultura catalana.

Bon profit!





VIII Congreso Internacional de Barcelona sobre la Dieta Mediterránea  
Barcelona, 24 y 25 de marzo 2010

## **DIETA MEDITERRÁNEA Y ESTILO DE VIDA**

Igor de Garine

Director Emérito de Investigación

Centro Nacional de Investigación Científica, Francia

*Durante cuarenta años, la Dieta Mediterránea ha sido un tema importante en el ámbito de la alimentación. Cada año, cientos de artículos se publican, celebrando su interés en términos de nutrición y salud pública. Es una dieta que se caracteriza por: alto consumo de alimentos vegetales como legumbres, cereales, frutas y verduras, frutos secos y semillas; bajo consumo de carne y productos lácteos; alto nivel de aceite de oliva, y los aceites vegetales en lugar de los lípidos de origen animal, el consumo de moderado de vino (en los países donde es aceptable).*

*Sin embargo, las obras recientes (Da Silva et al. 2009) muestran que el consumo de alimentos en los países mediterráneos tiende a alejarse del modelo mediterráneo y que es urgente la adopción de una política nutricional para ralentizar el proceso hacia la occidentalización. No es el mismo en todas partes y los estudios cuantitativos se deben mantener. ¿Cuánto queda de la dieta cretense? Tal vez el aumento geográfico de la zona en cuestión es útil. No hay razones científicas por que las orillas meridionales del Mediterráneo, que incluyen países desde Gibraltar hasta el Líbano, deberían quedar excluidas. Las variaciones pueden aparecer de acuerdo a las diferentes culturas, pero es posible encontrar un denominador común en la dieta. Por lo tanto, una medida positiva sería la de evitar la*





competencia entre los distintos países, y que sus productos (como el aceite de oliva) son los mejores. En este caso, los intereses mercantiles son flagrantes, como fue el caso en la reunión celebrada en Roma en 2005 (3º Foro Euromediterráneo de las culturas alimentarias). Más allá de la bioquímica, otros aspectos de la alimentación mediterránea pueden ser considerados, como el interés por el color, que puede expresarse en términos líricos Ball (2003), citando a Lambraki, escribe: «Los alimentos con aceite de oliva tiene un equilibrio único. Son increíblemente aromático, el mantener todos los ingredientes de su propio sabor y el color, la salsa aceitosa es transparente y luminoso con un color dorado claro, con tomate, limón y condimentos utilizados siempre en moderación.» La comida servida en la mesa mediterránea debe ser bella.

Otros aspectos de la cocina mediterránea se refieren a sabor, olor (especias, etc), la textura - la pasta debe estar «al dente».

### Placer

Otros factores son más difíciles de comprender, que no dependen de cosas materiales. Ellos no son concretos, se refieren a la buena convivencia, el disfrute de los alimentos, el placer de comer. Definen una actitud hacia la comida y los alimentos. Es probable que estos aspectos estuvieran confusamente presentes en las mentes de Keys y Keys (1975) cuando titularon su libro "How to Eat well and Stay well, the Mediterranean way". La situación paradójica es que las culturas del norte, que son los más poderosos en el campo de la alimentación y el control de gran parte de los medios de comunicación, son precisamente aquellos de los que la gastronomía se presenta como una virtud sospechosa, como entre los Franceses «...como las obras del diablo, la cocina podría tentar a una distancia de los caminos rectos y estrechos de la moralidad» (Santich 1995: 42).





### **La Paradoja francesa**

*El disfrute de alimentos no es contrario a la salud y la longevidad, aunque esto no es fácil de explicar científicamente. Hace veinte años, la «paradoja francesa» - caracterizado por la dieta sureña de Toulouse - revolucionó el mundo de la dietética (Troncoso et al. 2001). ¿Cómo es posible que entre los decadentes franceses, que se entregan a los alimentos sabrosos (proteínas y grasas animales, foie gras, pan y vino), la tasa de colesterol es similar a la observada en otros países desarrollados, y la tasa de muerte coronaria es tan baja? En 1988, entre los varones de 25 a 64 sobre una base ajustada por edad, que fue de 47, por 100.000, frente a 113,9 en los Estados Unidos y 165,7 en el Reino Unido (Santich 1995: 179). Ninguna correlación simple se puede establecer. ¿Se debe a las propiedades antioxidantes de las vitaminas C, A y E contenidas en alimentos como las uvas rojas, col, ajo y vino tinto... (Hubert 1995: 67) comunes en la dieta? ¿Puede ser demostrado que los franceses, y especialmente los de Toulouse que consumen ocasionalmente grasa pato y ganso y de vez en cuando “foie gras”, comen menos grasas saturadas que los ciudadanos de otros países del norte? Podría ser que estas grasas contienen un alto nivel de grasas monoinsaturadas, al igual que el famoso aceite de oliva del Mediterráneo? No hay que esperar a buscar una conexión clara entre ciertos alimentos y la salud, como consejeros dietéticos hicieron en el pasado.*

*Parece que la relación tiene que ser considerada en términos más amplios. Es posible que una mayor ingesta de fruta fresca y hortalizas tiene un efecto positivo, más el hecho de que los alimentos utilizados son bastante adulterados y la dieta variada.*





*En un artículo publicado en 1993, Gruhier le da crédito a Lestradet con la siguiente afirmación: «El placer de la comida, un aperitivo con unas rodajas de chorizo, las flores sobre la mesa, todo lo que puede contribuir a estimular la salivación y el disfrute antes de tiempo para establecer fuera de la secreción de insulina es bueno en una base nutricional». Sin embargo, hay más, pero no en términos materiales. El consumo de alimentos es una actividad agradable, parte del arte de vivir, y probablemente tiene un efecto positivo, pero estamos en un terreno peligroso como los efectos de la psique en el soma aún no han sido claramente demostrada.*

### **Preocupaciones ecológicas**

*En los últimos años, el modelo occidental de civilización ha sido muy criticada. Preocupaciones ecológicas han crecido con respecto a la pérdida de biodiversidad en el ámbito de la alimentación, la desaparición de variedades locales de plantas alimenticias y animales domésticos, el respeto de las variaciones estacionales, el aumento en el uso de plaguicidas. Los alimentos que componen la dieta mediterránea deben ser frescos y de preferencia emitida por la agricultura orgánica.*

*Hay dificultades para el mantenimiento de la dieta mediterránea. Hoy en día es posible comer cualquier tipo de alimentos en cualquier momento y en cualquier lugar, siempre y cuando uno tiene el dinero para ello. Los productos tipo mediterráneo, procedentes de todo el mundo, como los tomates producidos masivamente de Chile comidos en invierno, califican como parte de la Dieta Mediterránea? Los alimentos mediterráneos son caros, pero su atractivo comercial está presente, como lo sugiere la puesta en marcha hace unas semanas de la hamburguesa italiana «il gusto Macdonald para italiano», utilizando panceta affumigata y Cipolla. Si no hay más que una*





*etiqueta a la misma y si la hamburguesa italiana presenta algunas ventajas nutricionales, sería una interesante línea a seguir.*

### **Conclusión**

*El mantenimiento de la Dieta Mediterránea y el desarrollo de otras dietas saludables similares es un trabajo a largo plazo. Debe incluirse en la tarea de mantenimiento de la biodiversidad.*

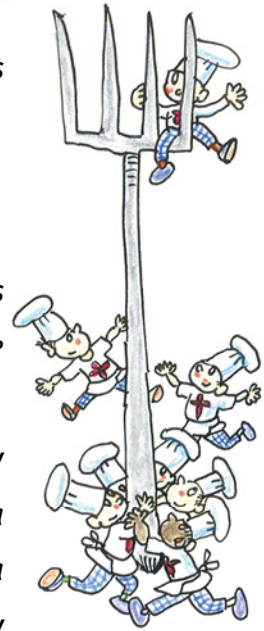
*Esto implica prestar más atención a la elección de los alimentos y platos, y la necesidad de un mayor conocimiento y respeto hacia la Madre Tierra. Se requiere un cambio de actitud y estilo de vida, una búsqueda para restaurar la autenticidad cultural. El conocimiento y la*

*educación son necesarios. En términos de conocimientos, un gran volumen ya está disponible.*

*Se debe ampliarse, mantenerse al día y disponibles, y debería ser utilizado.*

*Los programas educativos deben llevarse a cabo en tres niveles:*

- 1) En la escuela, a una edad muy temprana, los principios generales sobre la buena nutrición y los alimentos deben ser enseñados.*
- 2) Posteriormente en el nivel universitario, se debería facilitar información sobre el interés de la Dieta Mediterránea y el análisis de las dietas que se le asemeje a nivel nacional.*
- 3) De forma permanente, la difusión de conocimientos acerca de la comida y la cultura locales, y la promoción de aquellos que son nutricionalmente beneficiosas. Ello implica un enfoque holístico - teniendo en cuenta muchos aspectos de la cultura para que las ciencias sociales, y especialmente la antropología, son útiles. Los programas con el mismo protocolo debe ser establecido para describir la comida representante de las culturas de las diferentes regiones de los distintos países. Esto puede permitir que los antropólogos locales*





*para promover los intereses regionales y combinar los enfoques científicos con los intereses políticos y económicos de los tomadores de decisiones. Esto podría permitir a la Dieta Mediterránea para formar parte del Patrimonio Mundial de la UNESCO. IG/VG 19.03.201*

Ja us anirem informant de les activitats que es porten a terme a les escoles en relació amb el tema i de ben segur us mostrarem fotografies de tota aquesta moguda.

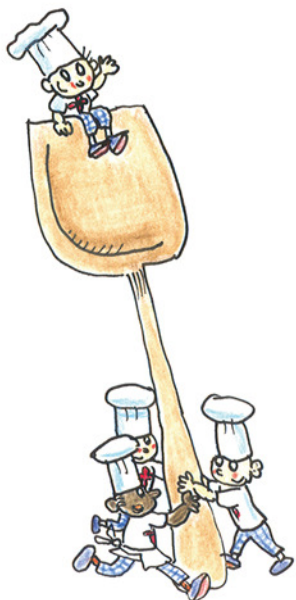
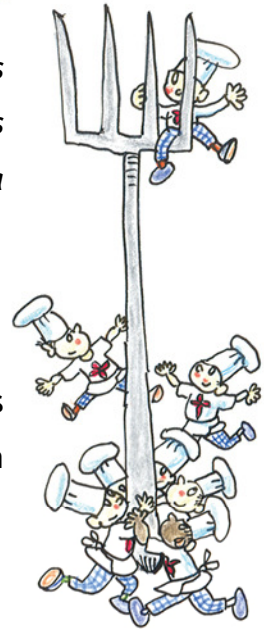
A disfrutar-ho!

## PA AMB TOMÀQUET

Enguany treballarem un tema durant tot el curs: “La dieta mediterrània” i cada trimestre l’enfocarem a partir d’un plat típic d’aquesta.

La dieta mediterrània és la dieta que segueixen tots els països banyats pel mar mediterrani. Es caracteritza per:

- Consumir aliments frescos i de temporada en els seu estat natural.
- Consum abundant d’aliments d’origen vegetal: fruita, verdura, pa, arròs, pasta, cerelas, llegums i patates
- Ús d’oli d’oliva com a greix principal tan per fregir com per amanir
- Consum diari de formatge i iogurt
- Consum setmanal moderat de peix, principalment blau, aus i ous
- Consum de fruits secs, mel i olives amb moderació





- Consum de carn vermella algunes vegades al mes
- Fa ús d'herbes aromàtiques, all, ceba, espècies, llimona i vinagre com a alternativa saludable a la sal per tal de donar gust als aliments
- Segueix una activitat física regular



Tot això fa que sigui una dieta equilibrada, variada i amb un aport adequat de macronutrients. Un exemple a seguir de dieta saludable El plat del trimestre és “El pa amb tomàquet”: excel·lent esforçar o berenar perquè conté glúcids del pa, greix ric en colesterol bo de l'oli d'oliva i vitamines del vegetal, el tomàquet.

A partir d'aquest plat tan conegut per tots nosaltres i apreciat treballarem amb els nens les varietats de pa que hi ha: des del llonguet a la baguette passant pel pa de pagès i el rodó. Fins i tot mirarem de poder-ne elaborar. Farem un tastet d'olis per conèixer els diversos gustos d'aquest segons la seva puresa i coneixerem classes de tomàquets: de pera, bombeta, de penjar, de Montserrat, el bitxo, rosa, xerri,... . D'aquesta manera treballarem i aprendrem una mica més cultura catalana.

Bon profit!

## SEQUES AMB BOTIFARRA

Aquest segon trimestre enfoquem la dieta mediterrània des d'un plat ben típic de la nostra terra i que de ben segur tots haurem tastat alguna vegada. Una bona combinació proteica de carn i llegum.

La **botifarra** és un embotit fresc compostat de carn pica de porc, condimentada amb sal i pebre i sovint d'alguna altra espècie. De





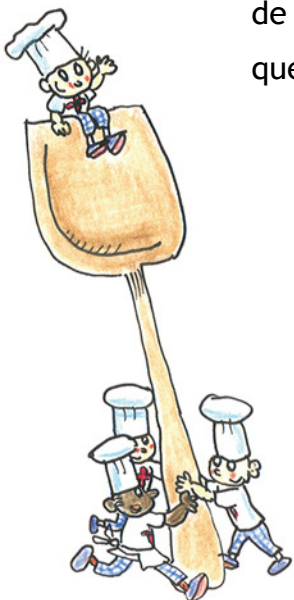
botifarres n'hi ha de diversos tipus, les cuites i les fresques. Les que fem servir per aquest plat són les que s'han de cuinar abans de menjar, sovint a la paella o a la graella. Són vermelles abans de coure i rosades en acabat. Solen contenir una mica de [pebre](#). Sovint també [all](#) i [julivert](#). De vegades s'escaliva la carn picada o s'hi afegeixen [bolets](#) abans d'enfundar-la en l'intestí. També es coneguda com a *botifarra crua* o com a *llonganissa* a alguns llocs dels [Països Catalans](#).

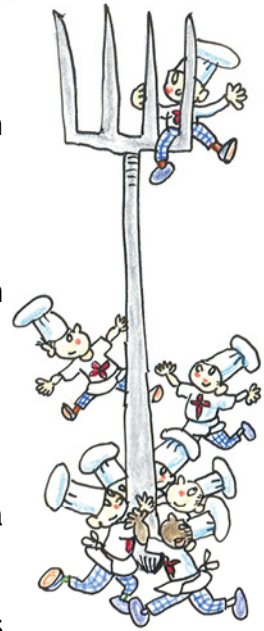


Les botifarres cuites es consideren [embotits](#) i es mengen tallades a llesques primes i crues, com a acompanyament o en amanida, tot i que també es poden afegir a sopes o plats guisats. La diferència principal entre aquestes botifarres i les crues o fresques és que aquestes es couen un o dos cops en aigua en un perol. Hi ha la blanca, la negra, la catalana, la dolça, la d'ou, el botifarró, el bisbe, el bull i d'altres varietats com la de perol, fetge,...

La **mongeta** o **fesol** és la llavor o tavella de la mongetera. La majoria de tipus de mongetes són d'origen americà i té molta variabilitat en formes, colors i mides, però també n'hi ha d'autòctones de la conca del mediterrani. Tot i que se'n coneixen prop de 300 varietats entre blanques, negres, pintes, vermelles, etc... les que trobem a Catalunya són: la Carilla o fesolets de l'Empordà, la mongeta de Sant Pau i la del Ganxet.

Amb un plat com aquest no ens hi pot faltar mai l'**all-i-oli**, salsa típica de la nostra gastronomia formada per una emulsió d'oli d'oliva i all i que té una tradicional forma de fer-se.





## MACEDÒNIA I POSTRES DE MÚSIC

Aquest tercer trimestre enfoquem la dieta mediterrània des d'un parell de postres ben saludables formades per fruita i fruits secs, aliments característics de la nostra terra.

La **macedònia** són unes postres digestives i ben refrescants i es poden preparar amb qualsevol tipus de fruites de temporada fins i tot, alguna vegada, amb fruita amb almívar.

Les fruites són molt riques amb aigua, fibra, vitamines i sals minerals. El consum de 2 ó 3 peces al dia és una forma sana d'introduir fibra a l'alimentació dels nens.

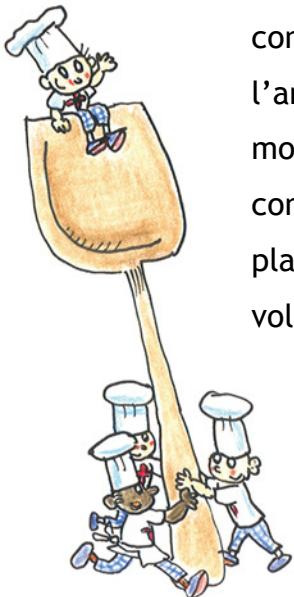
Les fruites amb almívar porten més sucres que les fresques i només se'n recomana prendre'n un cop a la setmana.

Habitualment solem menjar la fruita pelada i el que segur no sabem és que en la pela s'emmagatzema majoritàriament la fibra i vitamines. Cal però, rentar-la per eliminar possibles restes de pesticides, insecticides o gèrmens.

Hi ha diversos tipus de fruites i el consum que se n'ha de fer ha de ser ben variat i adequat a la temporalitat.

Les fruites àcides, cítriques, són una font important de vitamina C, pel que es converteixen amb antioxidants i reforcen el sistema immunitari. Cal que en el seu pelat es deixi la part blanquinosa per l'aport de fibra soluble i si se'n fa suc sempre amb la polpa perquè el seu aport sigui complert.

Les **postres de música** són unes postres tradicionals i senzilles que consisteixen amb un grapat de fruita seca variada, generalment l'ametlla, l'avellada i pinyons, sovint acompanyada d'un got de moscatell, vi dolç o ranci. De vegades també s'inclou fruita dessecada com les panses, figues i albercocs. La seva presentació sol ser en un plat de postres, amb el got al mig i els diferents tius de fruites al voltant separades per tipus. Popularment, es diu que són unes postres





que s'oferien als músics de carrer i que també menjaven la gent del món l'espectacle abans o després de l'actuació perquè els permetia fer-ho a peu dret i sense tocar-se.

Els *fruits secs* són aliments molt energètics, rics en calci, magnesi i vitamina E. Es poden utilitzar en purés, amanides, picades en guisats, com a "tentempie'", batuts amb iogurt o llet i són idonis pels nens que realitzen activitats físiques extraescolars.

El consum diari de 15-20 grams és una excel·lent forma d'enriquir l'alimentació diària del nen. De tota manera cal tenir en compte que, al tractar-se d'un producte amb alt contingut energètic no es tracta d'afegir-lo a la dieta que es fa sinó substituir-lo per altres productes amb greixos que es consumeixin.

Les *fruites dessecades* tenen un alt valor energètic perquè contenen molt poca aigua i una alta concentració d'hidrats de carboni. Són eficaces per tractar l'estrenyiment i la seva combinació amb fruits secs és l'anomenda fruita pels estudiants perquè els ofereix energia en època d'exàmens

