

# LAS VIRTUDES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



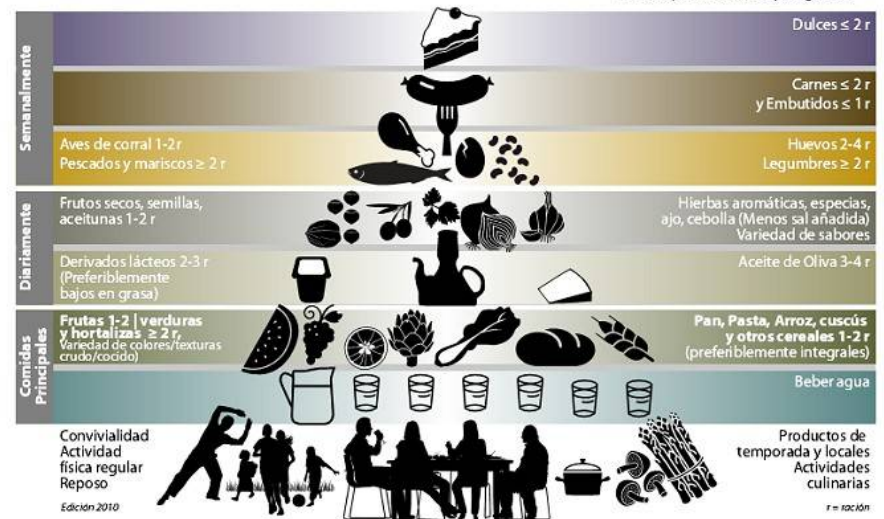
El 16 de noviembre de 2010, el Comité intergubernamental de la UNESCO, por salvaguardar su **Patrimonio Cultural Inmaterial**, acordó inscribir la Dieta Mediterránea.

La Dieta Mediterránea es un **estilo de vida** que la ciencia moderna nos invita a adoptar en beneficio de nuestra salud, constituyendo un excelente modelo de vida saludable.

Pirámide actual de la Dieta Mediterránea | Población adulta

Cada país tiene estipulado el tamaño de la ración basado en la frugalidad  

 Vino en moderación, respetando aspectos sociales y religiosos



# LAS VIRTUDES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

La Dieta Mediterránea **combina ingredientes de la agricultura local**, las recetas y las formas de cocinar propias de cada lugar, que juntamente con la **práctica de ejercicio físico moderado**, pero diario, favorecido por un **clima benigno**, completan este estilo de vida.