

LES VIRTUTS DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

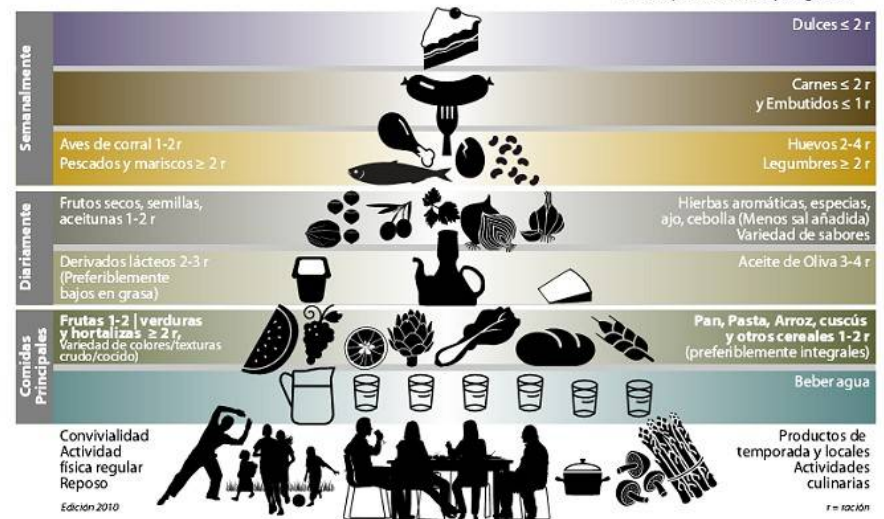


El 16 de novembre de 2010, el Comitè intergovernamental de la UNESCO, per salvaguardar el seu **Patrimoni Cultural Immaterial**, va acordar inscriure la Dieta Mediterrània.

La Dieta Mediterrània és **un estil de vida** que la ciència moderna ens convida a adoptar en benefici de la nostra salut, constituint un excel·lent model de vida saludable.

Piràmide actual de la Dieta Mediterrànea | Población adulta

Cada país tiene estipulado el tamaño de la ración basado en la frugalidad
 Vino en moderación, respetando aspectos sociales y religiosos



LES VIRTUTS DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

La Dieta Mediterrània **combina ingredients de l'agricultura local**, les receptes i les formes de cuinar pròpies de cada indret, que juntament amb la **pràctica d'exercici físic moderat**, però diari, afavorit per un **clima benigne**, completen aquest estil de vida.