



## La Dieta Mediterránea cumple diez años como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad

17-11-2020

**El pasado 16 de noviembre se celebró el acto conmemorativo del décimo aniversario de la declaración de la Dieta Mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la Unesco. Todos sabemos que es la Dieta Mediterránea pero no está nada mal recordarlo de vez en cuando... Repasamos en este artículo sus características principales y su influencia más allá de la alimentación y la gastronomía.**

El ministro de Agricultura, Pesca y Alimentación, **Luis Planas**, inauguró el pasado 16 de noviembre el acto conmemorativo del décimo aniversario de la declaración de la Dieta Mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la Unesco, organizado por la Fundación Dieta Mediterránea, en el Museo Nacional del Prado.

El ministro recalcó que la Dieta Mediterránea constituye *“nuestro pasaporte de presentación ante el mundo de unos productos sanos y seguros, que forman parte de una dieta equilibrada, símbolo del trabajo milenario de agricultores, ganaderos y pescadores. Productos como el aceite de oliva, el vino, las carnes, los productos pesqueros o las frutas y hortalizas, reflejan este buen hacer”*. Así mismo subrayó el gran significado que tiene la declaración de la Unesco, por la historia, la cultura y la alimentación que están detrás la Dieta Mediterránea, *“dimensiones que en sí mismas merecerían ese reconocimiento”*.

Por último se apuntó, que la crisis sanitaria derivada de la *Covid-19* está demostrando el papel central que tiene la alimentación para las familias y la sociedad en su conjunto. Disponer de alimentos sanos y seguros, en cantidad y calidad suficientes, es una preocupación de todas las sociedades, y en momentos como el actual, el sector agroalimentario está demostrando una gran capacidad de resistencia para cumplir con su cometido.

### Nuestro estilo de vida

El término dieta proviene de la palabra griega *diáita*, que significa estilo de vida. La cuenca del Mediterráneo incluye los territorios del Sur de Europa, el Norte de África y la zona más occidental del Asia ribereña y es en estas zonas donde se han desarrollado las denominadas civilizaciones mediterráneas, cuya continuidad en el tiempo hasta hoy en día, se manifiesta en una cultura, en gran

parte común, por encima de las profundas diferencias políticas y religiosas.

Además de la herencia cultural de la antigüedad clásica y del enfrentamiento secular de civilizaciones, hay muchos rasgos comunes de esa cultura mediterránea que podemos identificar en nuestra vida cotidiana... uno de ellos la Dieta Mediterránea (aceite de oliva, frutas y verduras, pescado) y los tres alimentos básicos elaborados desde la más remota antigüedad a partir de productos agrícolas y cultivos específicamente adaptados a la región: pan del trigo, aceite del olivo y vino de la vid.

Es un estilo de vida común. Los mediterráneos no nos sentamos a la mesa para comer, sino para comer juntos y disfrutar de la compañía de amigos y familia. Además, la Dieta Mediterránea no sólo estimula la producción y los consumos locales, sino que también fomenta una agricultura respetuosa con el medio ambiente.

### Más que gastronomía

Como ya he comentado la trilogía mediterránea por excelencia está formada por el trigo, la vid y el olivo. Su cocina es una sabia combinación de alimentos, equilibrada, rica y completa. En ella predominan algunos tipos de alimentos como el pan, la pasta, las verduras, las hortalizas, las legumbres o las frutas y frutos secos. Pero, sin duda, su característica fundamental es el empleo del aceite de oliva como principal fuente de grasa.

La Dieta Mediterránea incluye también el consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos y huevos; el consumo de pequeñas cantidades de carnes rojas; y el vino consumido con moderación generalmente durante las comidas.

Es económica en recursos y logra con pocos y sencillos ingredientes, platos nutritivos, sabrosos y muy apetecibles. Es ingeniosa en el aprovechamiento máximo de las diferentes partes de los alimentos que destina a preparaciones diversas e imaginativas y en preparar con parecidos alimentos platos completamente distintos.

El aceite de oliva es la fuente de grasas por excelencia de nuestra dieta, de nuestra cocina, y forma parte del consumo cotidiano en nuestros hogares, de nuestra cultura gastronómica y tradición culinaria, y de nuestra imagen en el exterior.

Miles son los estudios que se han realizado para conocer en profundidad todos los beneficios que aporta el uso de aceite de oliva como fuente principal de grasas en la Dieta Mediterránea, entre los que destacan su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados y componentes minoritarios como el escualeno, los polifenoles, antioxidantes naturales, etc., lo que origina unos efectos saludables demostrados y avalados por la OMS.

### Un patrimonio para proteger

La Dieta Mediterránea se está abandonando y corre el riesgo de que se pierda si no se toman medidas para protegerla. La influencia de la globalización y los cambios socioculturales han traído consigo nuevas costumbres y hábitos alimentarios menos saludables, ajenos a nuestra cultura; consecuentemente un menor consumo de los productos mediterráneos lo que puede originar una disminución de la producción, abandono de territorios rurales y degradación del paisaje.

Debemos protegerla porque es parte de la herencia cultural recibida de nuestros antepasados, una forma de vivir y de relacionarnos, de cocinar y de comer compartiendo; un estilo de vida, en suma, cuyo carácter excepcional y su beneficiosa influencia para nuestra salud han sido puestos de manifiesto por la ciencia moderna.

Por ello, el Comité Intergubernamental de la Unesco para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial acordó en 2010, inscribir la Dieta Mediterránea en la lista representativa del [Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad](#).

### Decálogo de la dieta mediterránea

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.
3. El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.
4. Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados.
5. Consumir diariamente productos lácteos.
6. La carne roja se tendría que consumir con moderación y si puede ser como parte de guisos y otras recetas. Y las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos.
7. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.
8. La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.
9. El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. El vino debe tomarse con moderación y durante las comidas.
10. Realizar actividad física todos los días.

### Noticias Relacionadas

- La SENC presenta una nueva Guía de la alimentación saludable y rediseña la 'pirámide'
- Codinan presenta una nueva pirámide de la alimentación saludable y sostenible
- Dieta Mediterránea con frutos secos para contrarrestar el deterioro cognitivo

- El mayor estudio realizado en Europa valida el poder de la Dieta Mediterránea



**Ángel Caracuel** es veterinario bromatólogo y trabaja en la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Hospital Regional de Málaga. Es autor de innumerables artículos publicados en prensa y promotor del **Bromatoblog**, un espacio de difusión de la alimentación, de los alimentos y de la nutrición. @: [angelcaracuel@gmail.com](mailto:angelcaracuel@gmail.com). (**Todos los artículos**).