



Seguro médico desde **15,14€/mes**

CALCULAR
iSalud.com



[Blog Pau Arenós](#)

[Recetas Carme Ruscalleda](#)

[Con mucho gusto](#)

[Punta de cuchillo](#)

DIRECTO Sigue el desarrollo de la operación policial contra la familia Pujol Ferrusola

INICIATIVA EN DEFENSA DEL PATRIMONIO INMATERIAL DE LA UNESCO

La dieta mediterránea como mejor mantel

Decenas de locales lucen el sello que avala su apoyo al patrón alimentario

3 1 0

COMENTARIOS 0

FERRAN IMEDIO / ARCELONA

SÁBADO, 3 DE OCTUBRE DEL 2015

la dieta mediterránea y todo lo que significa se ha puesto de moda en los últimos años más allá de la cuestión puramente gastronómica, aunque lleva siglos ahí, manteniendo todas las virtudes que ahora se ensalzan: es saludable, sabrosa, sostenible, variada, nutritiva... Pero de un tiempo a esta parte, ayudada por el tirón gastronómico de países como España, tiene un reflejo institucional que se manifiesta en ejemplos como su distinción, hace cinco años, como patrimonio inmaterial de la humanidad según la Unesco.

Otro buen ejemplo es el *MedDiet*, un proyecto enmarcado en los programas estratégicos de la Unión Europea que promociona y difunde las bondades de la dieta mediterránea. España, representada por la Fundación Dieta Mediterránea (FDM), Egipto, Grecia, Italia, Líbano y Túnez participan en el plan.

Una de las acciones que lleva a cabo la FDM son los certificados que se otorgan a los restaurantes que cumplen con el canon que se espera de este recetario, que en líneas generales implica un consumo alto de productos vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos), pan y otros cereales (sobre todo trigo), aceite de oliva, vinagre y vino en cantidades moderadas. La iniciativa se empezó a llevar a cabo en primavera, y ya son 40 los establecimientos que han conseguido el sello distintivo. Desde la FDM, sostienen que el objetivo de esta idea es «potenciar» las figuras de los chefs y los restaurantes porque «son los embajadores del modo de alimentarse».

En Barcelona, por ejemplo, han sido distinguidos 24 restaurantes: Tapeo, Dos Palillos, Restaurante CETT, Bonanova, La Fonda del Port Olímpic, Speakeasy, El Suquet de l'Almirall, La Taverna del Clínic, La Fonda Gaig, Bodega 1900, Via Veneto, Merendero de la Mari, L'Escola (ESHOB), Windsor, Ca l'Isidre, Cal Pep de les Olles, Passadís del Pep, Tannic by Freixenet, Rías de Galicia, Taverna Hofmann, Sagardi Cocineros Vascos, Disfrutar, La Llabor dels Orígens y Dos Pebrots. Aparecen en un libro-guía que ofrece una completa panorámica de la dieta mediterránea a través de ilustraciones.

Además, está el estudio *Predimed* (Prevención con la dieta mediterránea). Integrado por prestigiosos y reconocidos investigadores que coordina el doctor **Ramon Estruch**, considerado una autoridad científica en esta materia, ha probado los efectos beneficiosos de la dieta mediterránea en la salud. Sus resultados han tenido gran eco internacional.

Hay más iniciativas. El Ministerio de Agricultura y Alimentación celebró del 21 al 27 de septiembre la Semana de la Dieta Mediterránea, con acciones en varias ciudades: actividades infantiles, ponencias, demostraciones culinarias, promociones en mercados y supermercados...

La dieta mediterránea tomará aún más impulso con la iniciativa *Paralelo 40º. Observatorio mundial de la Dieta Mediterránea*, que pretende englobar bajo la misma etiqueta a las regiones ubicadas alrededor de los paralelos 40º al norte y sur del Ecuador (Argentina, Japón, Sudáfrica, Australia...), donde se cultivan alimentos típicamente mediterráneos como la tríada trigo-vid-olivo. Como la latitud en este caso es más importante que la proximidad al mar, se universalizaría y potenciaría este patrimonio gastronómico.

3 1 0

COMENTARIOS 0

MÁS INFORMACIÓN EN VÍDEOS

Vídeos relacionados con el artículo : [Lucía Villalón, el mejor apoyo de Chicha](#)



El sello de la dieta mediterránea luce en la cocina del restaurante Disfrutar, en la barcelonesa calle de Villarroel.



EN EL PERIÓDICO

- Jordi Évole carga contra la manipulación en TVE
- Los memes de la patada de Rossi inundan Twitter
- Las 'gemelas' de Jolie y Jennifer Lopez
- Un asesino en serie en el Masterchef británico

CONTENIDO PATROCINADO

- ¿Cuáles son las 10 mejores hipotecas del momento? (EL PAÍS PARA ING)
- Los 10 paraísos menos conocidos de España (SKYSCANNER)
- El PP no quiere dar datos personales en sus declaraciones de bienes de Madrid para evitar 'escraches' (EL ECONOMISTA)
- Rossi: "Con la sanción el plan de Márquez ha sido un éxito" (AUTOBILD.ES)

recomendado por



Forex para Principiantes

Aprenda a convertirse en un operador de Forex. Reciba hoy su ejemplar gratis!



¡Descubre Granada!

Visita Granada y Saca el Máximo Partido a Tu Viaje. Infórmate en el Patronato de Turismo.



Saluda a tu casa

Por menos de 300€ al mes



Powered by Livefyre

Normas de participación

JAZZTEL Últimas Ofertas

Fibra 50MB + Móvil al Mejor Precio. Llama y te contamos cómo Ahorrar!

