



## Los PRODUCTOS y la DIETA MEDITERRÁNEA

Los productos es lo que podemos comprar y la dieta es la combinación que hacemos con ellos al prepararlos para la mesa y la cantidad que comemos. De manera que si con los mismos materiales de construcción se puede edificar un edificio sólido o un edificio a la larga ruinoso, también según como combinemos los productos alimenticios (en variedad y cantidad) podemos conseguir una buena o mala dieta.

Nuestra dieta tradicional, la mediterránea, se basa en la variedad, con ciertos productos característicos, y en una cierta sobriedad. Tenemos la suerte de que desde hace ya unos años los estudios científicos han demostrado que es una de las más óptimas para ayudar a conseguir una larga vida con calidad.

La variedad de la dieta mediterránea tiene su origen -desde los inicios de las civilizaciones- en la situación agraria de las tierras de su entorno caracterizada por la variedad de cultivos debida a los distintos terrenos de cultivo y a la rotación de las estaciones. También en la relativa poca producción ganadera. Dentro de esta variedad general se incluyen sus productos característicos, cada uno de ellos con propiedades



específicas demostradas, siendo básicos: los cereales (en forma principalmente de pan y pasta), el aceite, el pescado, el vino (con moderación aporta ventajas) y las leches fermentadas con presencia de microorganismos vivos. A ellos se les unen muchas y variadas verduras y frutas (fuente todo ello de fibra y vitaminas) y, relativamente, poca carne. Todo en cantidad suficiente y no excesiva. Una parte personal y complementaria para disfrutar de las ventajas de esta dieta es la regularidad y exclusividad de las tres comidas fundamentales, un ejercicio moderado pero constante y una actitud equilibrada.

Explicada así la dieta mediterránea, la pregunta básica que aparece es:

¿Podemos con la estructura de la sociedad urbana actual alimentarnos siguiendo estas ideas?.

Alguien puede interpretar que la dieta mediterránea sólo puede practicarse utilizando productos frescos y con horas en la cocina. Sí, puede hacerse así, pero hoy existen en el mercado ya sea ingredientes conservados con técnicas adecuadas (refrigeración, congelación, deshidratado, conservas, etc.), ya platos semielaborados o elaborados totalmente a partir de los ingredientes característicos en combinaciones culinarias preparadas con los criterios de la cocina mediterránea. Nos proporcionan facilidad (tiempo), seguridad y la confianza que depositamos en el elaborador o la marca. Así pues, la tecnología moderna no sólo nos da los productos; también nos puede preparar las combinaciones culinarias. La dieta, es decir, el menú, y la cantidad, es nuestra responsabilidad.