



Dieta Mediterránea



DIETA MEDITERRÁNEA

ALIMENTOS DE CONSUMO DIARIO



1. Los expertos afirman que tomar una copa de vino diaria tiene numerosos efectos beneficiosos en el organismo. Pero una copita, ¿eh?



2. La ensalada es uno de los platos estrella de la dieta mediterránea. Comer una buena ensalada con verduras y hortalizas regula la flora intestinal y aporta fibra y muchos nutrientes. No vale ensalada de pizza



3. Empezar el día con un zumo de naranja nos llena de energía y no llena de buen humor.



4. Dado que el trigo ha sido cultivado en la península ibérica desde el Neolítico, tiene una parte fundamental en la dieta mediterránea.



- La estrella de la dieta mediterránea, el aceite de oliva, ayuda a combatir el envejecimiento y protege el cerebro.

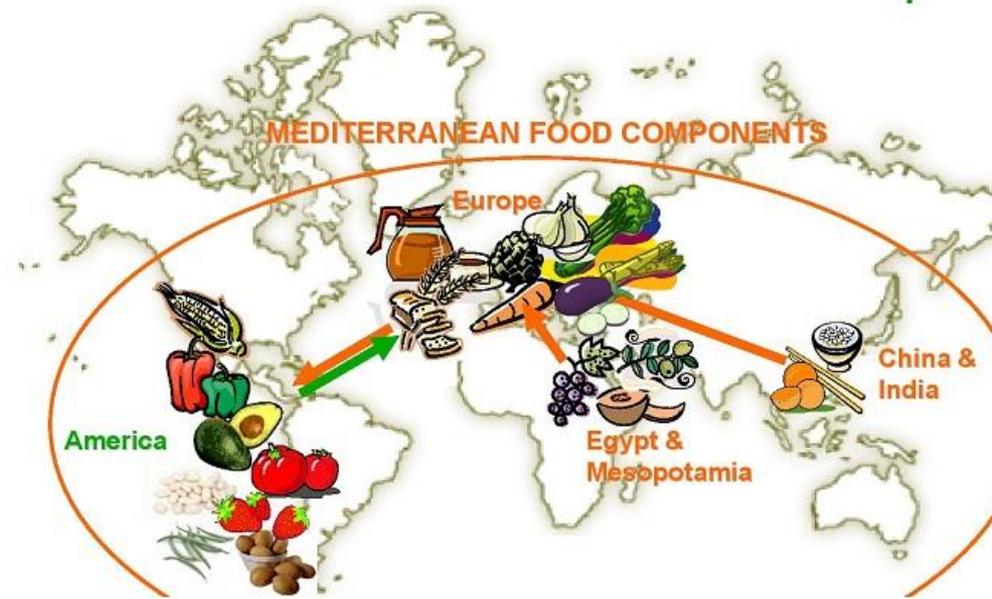


China & India: Arroz y naranjas.

America: Maíz, abichuelas, fresas, tomates, aguacates, pimienta, nueces y alcachofas.

Egipto y Mesopotamia: Uvas, olivas y melón.

Europa: Café, panbimbo, zanahoria, cebolla, berenjena, col, puerros y brocoli.



Hervido:

Hervido: Cocción simple donde los alimentos se sumergen en agua hirviendo a 100oC durante un tiempo determinado.

A la plancha: Cocción de los alimentos en un plato caliente a 200oC con un poco de aceite de oliva para evitar que se peguen los alimentos.

Hervido:



A la plancha:



A la plancha

Cocción de los alimentos en un plato caliente a 200oC con un poco de aceite de oliva para evitar que se peguen los alimentos.



Al horno: Cocción a temperaturas adecuadas para cada tipo de alimento y su tamaño, por lo general a temperaturas elevadas, por encima de 150oC.

Al horno:



Estofado:

Estofado: La cocción de alimentos, lípidos y agua a fuego medio y descubierto, a aproximadamente 100oC. Cocción de los alimentos en grasa a fuego lento y tapados para que estén “ahogados” en sus propios jugos



Salteados: Cocción rápida en un recipiente destapado con una cantidad moderada de aceite caliente a temperaturas alrededor de 180oC.

Salteado:



foto: techmsg

Frito: Cocción de los alimentos por inmersión en aceite caliente alrededor de 180oC.

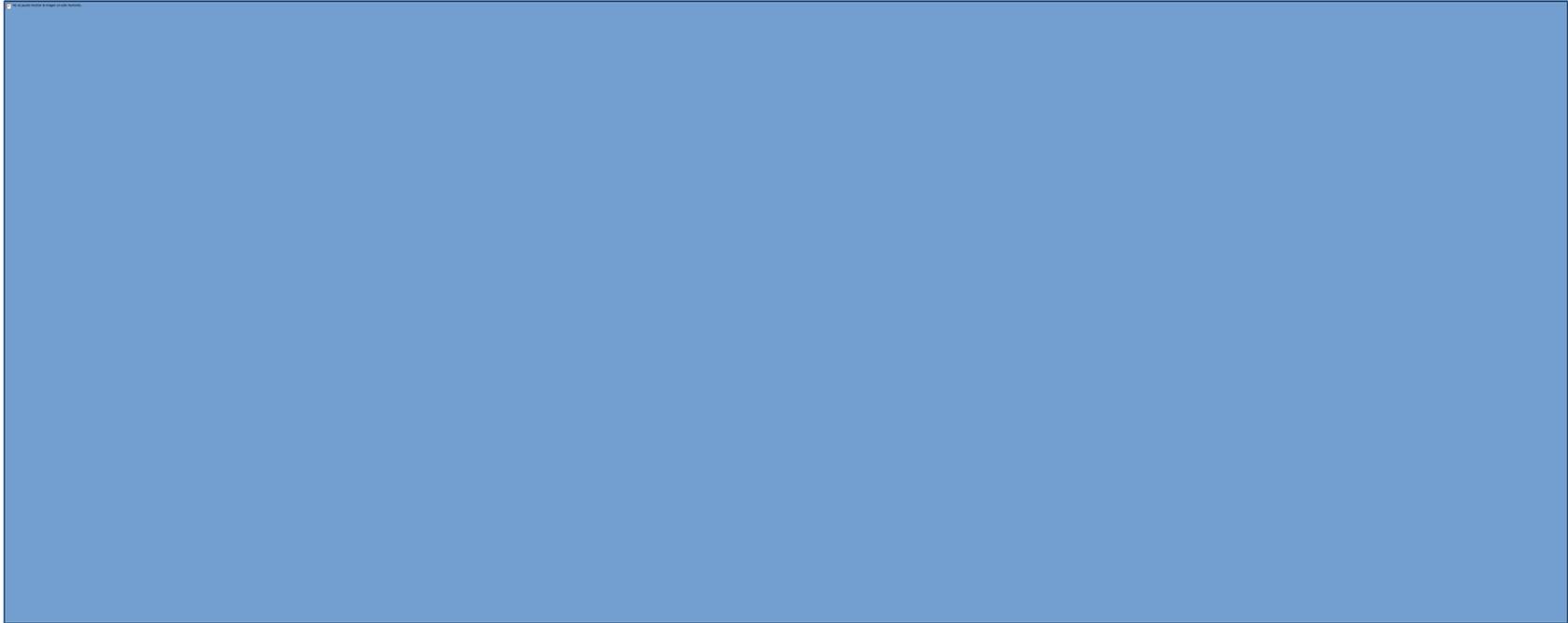


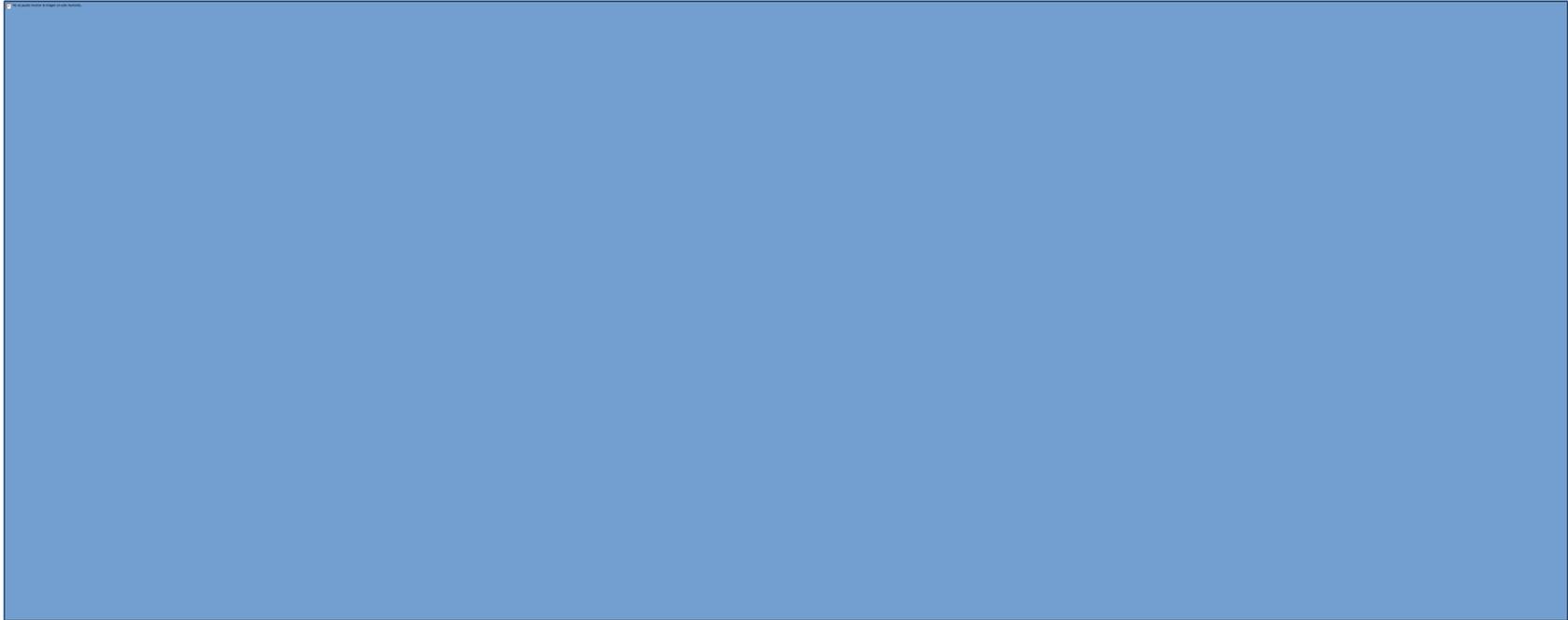
Al vapor: Cocción de los alimentos en un recipiente con agua, pero sin hacer contacto con el agua, se cocina en el vapor causado por evaporación a 100°C.



Escaldado: Alimentos – normalmente verduras o frutas para eliminar un sabor fuerte (repollo, cebolla, etc.) – que primeramente se sumergen en agua hirviendo, y se retiran tras un tiempo breve para sumergirse luego en agua fría (shock) para detener el proceso de cocción







*Hecho por
Marc Ramon*

Cual es tu técnica favorita?