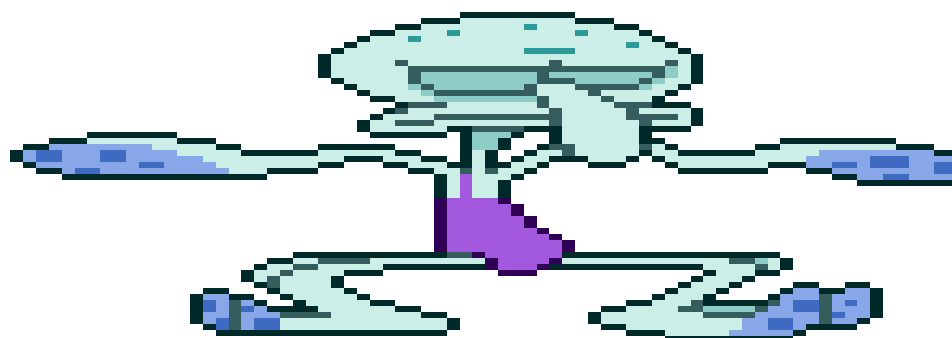
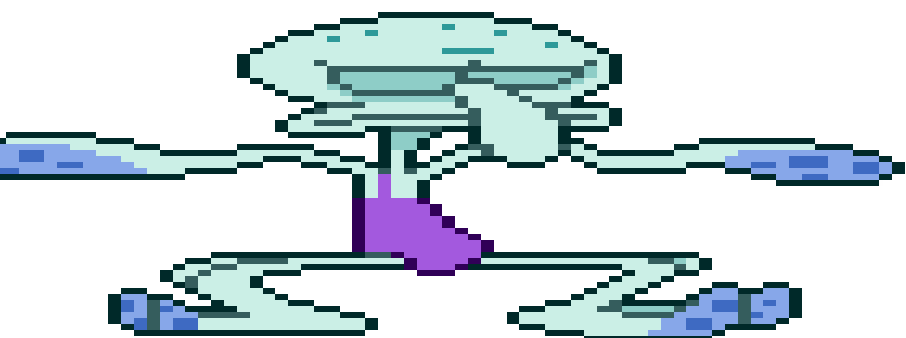


# Dieta Mediterránea



# 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.

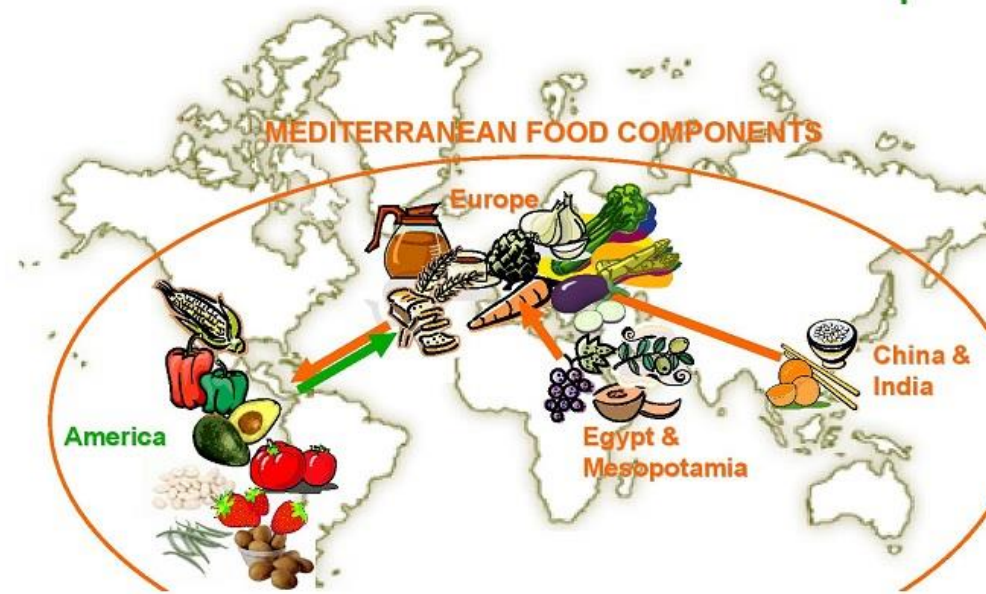


China & India: Arroz y naranjas.

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 100°C durante un tiempo determinado.

**A la plancha:** Cocción de los alimentos en un plato caliente a 200°C 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.

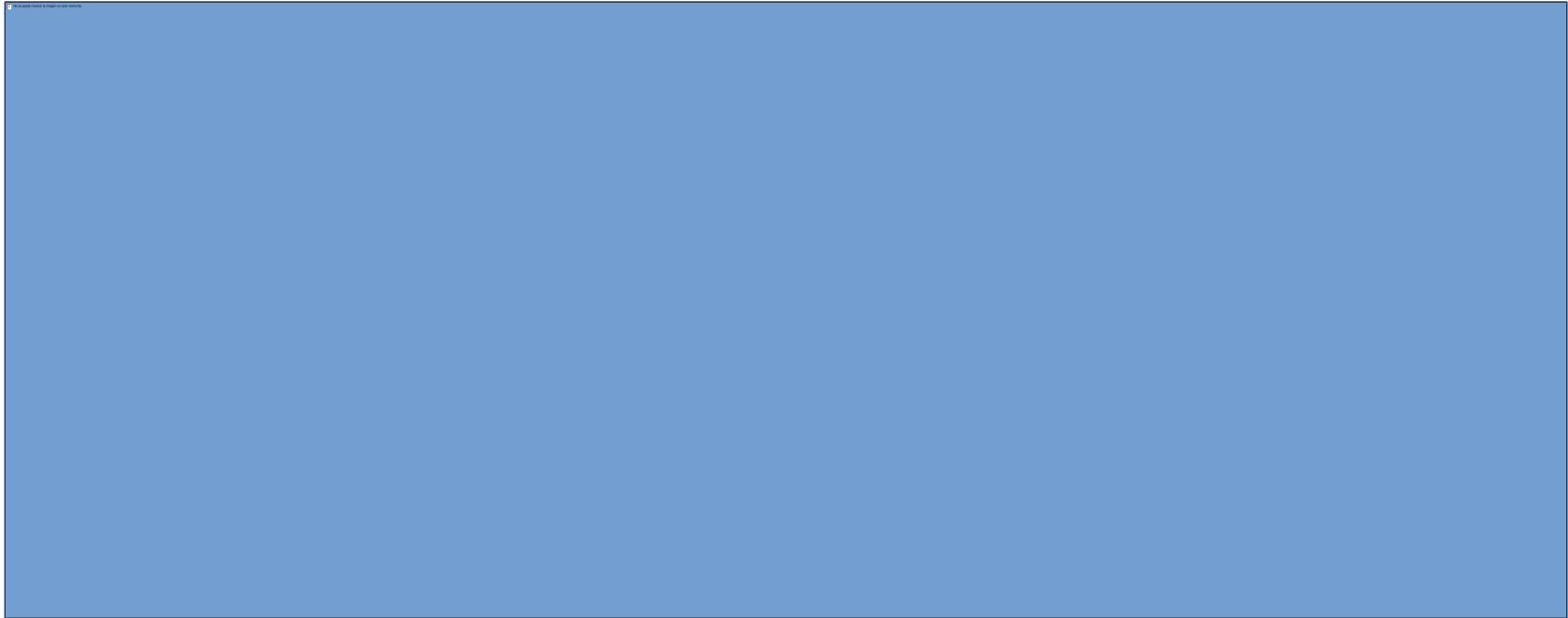


**Escaldado:** Alimentos – normalmente verduras o frutas para eliminar un sabor fuerte (repollo, cebolla, etc.) – que primeramente se sumergen en agua hirviendo, y se retiran tras un tiempo breve para sumergirse luego en agua fría (shock) para detener el proceso de cocción









*Hecho por  
Marc Ramon*

**Cual es tu técnica favorita?**