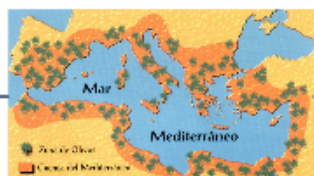


DIETA MEDITERRÁNEA

Historia y origen de sus alimentos

Cuenca del mediterráneo



Fenicios, griegos y romanos

- Aceitunas y aceite de oliva
- Pan y vino
- Amplia gama de verduras
- Frutos secos
- Queso de oveja
- Carne, marisco y pescado

Aportación árabe

- Caña de azúcar
- Arroz
- Especies como azafrán, canela y comino

Alimentos como patatas, tomates, maíz y pimientos

Descubrimiento de América

Primeras décadas del siglo XIX hasta nuestros días

- Frutas y hortalizas (en forma de ensaladas)
 - Pescado y carne
 - Pan y pastas
- Productos lácteos (en forma de queso)
- Vino y cerveza durante las comidas
- Legumbres, cereales, frutos secos